

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

**КАФЕДРА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Руководитель образовательной программы  
д-р пед. наук, профессор  
кафедры теории и технологии  
социальной работы  
\_\_\_\_\_ С.С. Лебедева

«30» апреля 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

основной профессиональной образовательной программы  
«Инновационные практики в социальной сфере»  
по направлению подготовки 39.04.02 Социальная работа

Разработчик: канд. мед. наук Гаврилина Анфиса Александровна

Согласовано: зав. кафедрой, канд. псих. наук Кузьменкова Лидия Всеволодовна

**Санкт-Петербург**

**2021**

## **РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины**

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

#### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРАКТИКЕ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Цель изучения дисциплины** – сформировать у обучающихся профессиональную готовность к систематизации и реализации теоретических знаний и практических навыков в области психологии здоровья, а также дать представление о психологических факторах сохранения, укрепления и формирования здоровья.

#### **Задачи дисциплины:**

1. Предоставить теоретические знания о здоровье как системном понятии, о критериях психического и социального здоровья, а также о психологических факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья, о психологии здорового образа жизни.
2. Ознакомить с современными концепциями формирования здоровой личности.
3. Познакомить с различными подходами к обеспечению профессионального здоровья и долголетия.

#### **Содержание дисциплины:**

Науки о здоровье  
 Психология здоровья как научное направление  
 Здоровье как системное понятие  
 Критерии здоровья  
 Концепция здорового образа жизни  
 Факторы здорового образа жизни  
 Концепции здоровой личности  
 Психолого-социальные факторы здоровья личности  
 Проблема профессионального здоровья  
 Концепция профессионального здоровья  
 Психология старения  
 Психолого-социальные факторы долголетия

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

#### **Цель<sup>1</sup>:**

– сформировать у обучающихся профессиональную готовность к систематизации и реализации теоретических знаний и практических навыков в области психологии здоровья, а также дать представление о психологических факторах сохранения, укрепления и формирования здоровья.

#### **Задачи<sup>2</sup>:**

1. Предоставить теоретические знания о здоровье как системном понятии, о критериях психического и социального здоровья, а также о психологических факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья, о психологии здорового образа жизни.
2. Ознакомить с современными концепциями формирования здоровой личности.

---

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

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

3. Познакомить с различными подходами к обеспечению профессионального здоровья и долголетия.

### 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								Контроль
	в зач.ед.	в астрон. часах	в ака дем. часах	Объем самостоятельной работы	Всего	Виды учебных занятий			Практическая подготовка	Контроль самостоятельной работы	Консультация к промежуточной аттестации (зачет)	
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Практические занятия				
Очная	2	54	72	44	28	26	8	18		2	-	-
Заочная	2	54	72	62	10	8	2	6		2	-	-

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

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

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

Код компетенции наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИУК -6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные) оптимально их использует для выполнения порученного задания; ИУК -6.2. Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям.	<b>На уровне знаний:</b> - знает основные зарубежные и отечественные теории формирования здоровья и здорового образа жизни; <b>На уровне умений:</b> – умеет выявлять сущность проблемы психологии здоровья на разных этапах онтогенеза, анализировать психологические факторы, детерминирующие здоровье индивида и личности. <b>На уровне навыков:</b>

	ИУК -6.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	- диагностики психологических факторов здоровья, здоровой личности; - владеет навыками изучения здоровья как системного понятия, здорового образа жизни.
ОПК-2. Способен объяснять и прогнозировать социальные явления и процессы, выявлять социально значимые проблемы и выработать пути их решения на основе анализа и оценки профессиональной информации, научных теорий и концепций	ИОПК -2.1. Использует знания специфики оценки и прогноза развития социальных явлений и процессов и профессиональных ситуаций; ИОПК -2.2. Объясняет, оценивает и прогнозирует развитие социальных явлений и профессиональных ситуаций; ИОПК -2.3. Применяет методы оценки и прогноза развития социальных явлений и профессиональных ситуаций.	<b>На уровне знаний:</b> Знает специфику оценки и прогноза развития социальных явлений и процессов и профессиональных ситуаций; <b>На уровне умений:</b> Умеет объяснять, оценивать и прогнозировать развитие социальных явлений и профессиональных ситуаций; <b>На уровне навыков:</b> Владеет навыками применения методов оценки и прогноза развития социальных явлений и профессиональных ситуаций.

## РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Учебно-тематический план дисциплины

#### Очная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			
			Л	ПЗ	ПрП	
Тема 1	Науки о здоровье	4	2			2
Тема 2	Психология здоровья как научное направление	6	2			4
Тема 3	Здоровье как системное понятие	6		2		4
Тема 4	Критерии здоровья	6		2		4
Тема 5.	Концепция здорового образа жизни	6		2		4
Тема 6.	Факторы здорового образа жизни	6		2		4
Тема 7.	Концепции здоровой личности	6		2		4
Тема 8.	Психолого-социальные факторы здоровья личности	6		2		4
Тема 9.	Проблема профессионального здоровья	6	2			4
Тема 10.	Концепция профессионального здоровья	6		2		4
Тема 11.	Психология старения	6	2	-		4
Тема 12.	Психолого-социальные факторы долголетия	6	-	4		2

	<b>Контроль самостоятельной работы</b>	<b>2</b>					
	<b>Консультация</b>						<b>Зачет</b>
	<b>Контроль</b>						
	<b>ВСЕГО в академических часах</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>18</b>		<b>44</b>	

### Заочная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма текущего контроля и промежуточной аттестации)
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			
			Л	ПЗ	ПрП	
Тема 1	Науки о здоровье	8	2	-		6
Тема 2	Психология здоровья как научное направление	6	-	-		6
Тема 3	Здоровье как системное понятие	8	-	2		6
Тема 4	Критерии здоровья	8	-	2		6
Тема 5.	Концепция здорового образа жизни	8	-	2		6
Тема 6.	Факторы здорового образа жизни	8	-	-		6
Тема 7.	Концепции здоровой личности	8	-	-		6
Тема 8.	Психолого-социальные факторы здоровья личности	4	-	-		4
Тема 9.	Проблема профессионального здоровья	4	-	-		4
Тема 10.	Концепция профессионального здоровья	4	-	-		4
Тема 11.	Психология старения	4	-	-		4
Тема 12.	Психолого-социальные факторы долголетия	4	-	-		4
	<b>Контроль самостоятельной работы</b>	<b>2</b>				
	<b>Консультация</b>					<b>Зачет</b>
	<b>Контроль</b>					
	<b>ВСЕГО в академических часах</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		<b>62</b>

Используемые термины:

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

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

ПрП – практическая подготовка (работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации практической подготовки для решения практико-ориентированных заданий; часы входят в общий объем практических занятий). При наличии ПрП прописываются формы текущего контроля ПрП, а в п.2.5 дополнительно прилагаются методические материалы и типовые задания.

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

Форма текущего контроля и промежуточной аттестации – формы текущего контроля указываются разработчиком для каждой темы, промежуточная аттестация – из учебного плана.

КСР - контроль самостоятельной работы - входит в общую контактную работу с преподавателем.

Консультация – проводится перед промежуточной аттестацией в форме экзамена.

### **Образовательные технологии**

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

## **2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины**

### **Тема 1. Науки о здоровье**

Эволюция проблем здоровья в медицине. Развитие и становление клинической медицины, гигиены, санологии и валеологии. Особенности рассмотрения проблемы здоровья в контексте данных наук. Основные признаки наук о здоровье: объект и предмет исследования, методы диагностики. Медицинская и биомедицинская модели здоровья и болезни. Индивидуальное и общественное здоровье, показатели.

Состояние здоровья на современном этапе: рождаемость, смертность, старение населения, средняя продолжительность жизни. Состояние психического и физического здоровья населения. Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан.

### **Тема 2. Психология здоровья как научное направление**

История становления и современное состояние психологии здоровья. Психосоматическое и бихевиоральное направление в медицине. Определение психологии здоровья, ее предмет, объект и задачи исследования. Биопсихосоциальная модель здоровья и болезни.

Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Роль российских ученых в развитии профилактического направления в медицине. Основные проблемы психологии здоровья в контексте жизненного пути человека. Взаимосвязь психологии здоровья с

другими науками и психологическими дисциплинами. Перспективы развития психологии здоровья.

### **Тема 3. Здоровье как системное понятие**

Значимость здоровья для человека. Анализ известных подходов к определению здоровья: нозоцентрический, нормоцентрический, динамический, адаптационный, социоцентрический, холистический. Идея системности в толковании понятия здоровья. Уровни рассмотрения здоровья и их взаимосвязь. Психологические факторы здоровья.

Сущность физического здоровья: определение, факторы, адаптационные резервы организма. Сущность психического и психологического здоровья. Сущность социального здоровья: определение, понятие «здоровое общество».

### **Тема 4. Критерии здоровья**

Анализ состояния вопроса о критериях оценки и самооценки здоровья: моно- и поликритериальный подходы. Классификация критериев психического и социального здоровья. Результаты исследований представленных моделей о критериях здоровья у лиц разного возраста и разных профессий.

Концепция «количества здоровья» (Н.М.Амосов). Механизмы болезней и здоровья.

Методики (тесты) оценки и самооценки психического и социального здоровья. Тенденции в здоровье мужчин и женщин. Пол и гендер. Гендерные различия в самооценке психического и социального здоровья.

### **Тема 5. Концепция здорового образа жизни**

Образ жизни: определение, структура образа жизни. Медицинская активность как вид деятельности человека. Основные категории образа жизни: уровень жизни, стиль жизни, качество жизни и уклад. Влияние образа жизни на здоровье.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ): определение, история становления, социальные условия, мотивация. Отношение к здоровью: концепция «психология отношения»; факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью; психологические и социальные причины его неадекватного формирования. Внутренняя картина здоровья.

Формирование ЗОЖ, модели обучения здоровому образу жизни.

### **Тема 6. Факторы здорового образа жизни**

Концепция факторов риска здоровья (Ю.П. Лисицын). Вклад факторов риска в развитие заболеваемости, общей смертности. Структура факторов здорового образа жизни.

Отказ от курения, злоупотребления алкоголем и употребления наркотиков, рациональное питание, достаточность сна, оптимальная двигательная активность, рациональный режим труда и отдыха, адекватное сексуальное поведение, активный отдых, оптимальная медицинская

активность, оптимальная социальная активность и самосовершенствование как факторы здорового образа жизни.

### **Тема 7. Концепции здоровой личности**

В.М.Бехтерев о здоровье личности. Представление о здоровой личности в психоанализе и гуманистической психологии. Психоаналитическая концепция здоровья. Теория самоактуализации личности (А.Маслоу). Перечень качеств зрелой и здоровой личности. Здоровье как личностная ценность.

Профилактика психического и социального здоровья детей дошкольного и школьного возраста. Роль личностного фактора в развитии психосоматических заболеваний. Психическое самоуправление (саморегуляция, самоконтроль) и здоровье.

Методы диагностики здоровья личности.

### **Тема 8. Психолого-социальные факторы здоровья личности**

Социокультурные факторы здоровья личности: социально-демографические, пол, семейный статус, возраст, социально-экономический статус, культурный подход. Поведение, связанное со здоровьем и болезнью.

Семья как фактор формирования здоровой личности: передача по наследству определенных предпосылок и признаков состояния здоровья; активное участие в воспитании и образовании; создание адекватных условий для формирования здоровой личности.

### **Тема 9. Проблема профессионального здоровья**

Проблемы профессионального здоровья: исторический аспект. Концепция психологического обеспечения профессионального здоровья (мониторинг здоровья). Реализация программ здоровья на производстве. Надежность профессиональной деятельности и здоровье персонала. Психологический стресс в профессиональной деятельности и его профилактика.

Профессиональные заболевания и деформации личности. Психогигиена в профессиональной деятельности. Безопасность труда. Проблемы здоровья при завершении профессионального пути (выход на пенсию).

### **Тема 10. Концепция профессионального здоровья**

Понятие «профессиональное здоровье». Основы психологического прогнозирования профессионального здоровья. Гендерные различия в проявлении профессионального здоровья.

Синдром психического выгорания: причины, симптомы. Стресс, организационная культура, система оплаты труда, качество жизни, профессия и выгорание.

Здоровье в структуре профессиональной деятельности менеджера. Профессиональное здоровье как показатель компетентности менеджера. Отношение менеджеров к своему здоровью. Психологическое обеспечение профессионального здоровья менеджеров.

### **Тема 11. Психология старения**



Основные понятия геронтологии: старение, старость. Закономерности процесса старения: гетерохронность, гетеротопность, гетерокинетичность, гетерокатефтенность. Градации периода геронтогенеза, согласно Международной классификации.

Психологические факторы пенсионного возраста. Психологические признаки старения – изменения со стороны психических процессов и свойств. Возрастные изменения психических состояний: психический упадок, депрессия, ипохондрия, скука, страх. Изменение образа жизни в процессе старения. Профилактика старения: использование биологически активных веществ и следование требованиям здорового образа жизни.

### **Тема 12. Психолого-социальные факторы долголетия**

Понятие «долголетие», феномен долголетия, профессиональное долголетие. Факторы долголетия: экономические, культурные, климатогеографические, социальные, психологические.

Психологический портрет долгожителя: направленность, интеллектуальная активность, оптимизм, уравновешенность, самоуважение, самоуправление, активность.

Основа долголетия – здоровый образ жизни: рациональное питание, достаточный сон, оптимальная двигательная активность, оптимальная социальная активность. Виды оздоровительных систем, сравнительный анализ их эффективности.

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

### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.**

**ТЕМА:** Здоровье как системное понятие

**Цель:** Показать системность в толковании понятия здоровья, взаимосвязь уровней здоровья.

**Понятийный аппарат:** здоровье, системный подход, уровни здоровья

**Вопросы для дискуссии:**

1. Подходы в определении здоровья.
2. Как понимается системность в изучении здоровья?
3. Какие уровни здоровья выделяются в рамках системного подхода?
4. Покажите взаимосвязь уровней здоровья?

### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.**

**ТЕМА:** Критерии здоровья

**Цель:** Дать представления о критериях здоровья

**Понятийный аппарат:** критерии психического здоровья, критерии социального здоровья

**Вопросы для дискуссии:**

1. Какие существуют подходы к классификация критериев психического здоровья?
2. Выделите критерии социального здоровья.
3. Гендер и критерии здоровья?

4. Гендер и самооценка здоровья.

### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.**

**ТЕМА: Концепция здорового образа жизни**

**Цель:** Изучить влияние образа жизни на здоровье. Рассмотреть социальные условия и мотивацию здорового образа жизни.

**Понятийный аппарат:** здоровый образ жизни, мотивация здорового образа жизни.

**Вопросы для дискуссии:**

1. Влияние образа жизни на здоровье лиц разного возраста.
2. Социально-психологические факторы здорового образа жизни.
3. Мотивы здорового поведения.
4. Барьеры здорового образа жизни.

### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4.**

**ТЕМА: Факторы здорового образа жизни**

**Цель:** Рассмотреть структуру факторов здорового образа жизни, изучить психолого-социальные аспекты основных факторов ЗОЖ.

**Понятийный аппарат:** факторы здорового образа жизни, структура ЗОЖ.

**Вопросы для дискуссии:**

1. Факторы здорового образа жизни с позиций системности здоровья.
2. Отказ от вредных привычек как фактор ЗОЖ.
3. Самореализация и здоровый образ жизни.
4. Образ жизни известных в искусстве людей.

### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5.**

**ТЕМА: Концепции здоровой личности**

**Цель:** Рассмотреть здоровье как личностную ценность, а также качества здоровой (зрелой) личности.

**Понятийный аппарат:** здоровье как ценность, качества здоровой личности.

**Вопросы для дискуссии:**

1. Здоровая личность в рамках различных научных направлений.
2. Социальные условия формирования здоровой личности.
3. Самоактуализация и здоровая личность.
4. Исторические личности как примеры здоровых людей.

### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6.**

**ТЕМА: Психолого-социальные факторы здоровья личности**

**Цель:** Изучить социально-демографические условия, пол, семейный статус, возраст, социально-экономический статус, психологические особенности как факторы формирования здоровой личности.

**Понятийный аппарат:** факторы формирования здоровой личности.

**Вопросы для дискуссии:**

1. Психологические факторы формирования здоровой личности.
2. Социальные факторы формирования здоровой личности.
3. Особенности поведения здоровой личности.
4. Здоровая личность в современных условиях.

#### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7.**

**ТЕМА: Концепция профессионального здоровья**

**Цель:** Рассмотреть вопросы психологического обеспечения профессионального здоровья.

**Понятийный аппарат:** психологическое обеспечение профессионального здоровья, стресс в профессиональной деятельности.

**Вопросы для дискуссии:**

1. Этапы мониторинга профессионального здоровья.
2. Стресс и профессиональная деятельность.
3. Поддержание профессионального здоровья.
4. Профилактические программы на государственном уровне.

#### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8.**

**ТЕМА: Психолого-социальные факторы долголетия**

**Цель:** Изучить факторы долголетия, представить психологический портрет долгожителя.

Изучить виды оздоровительных систем.

**Понятийный аппарат:** факторы долголетия, оздоровительные системы.

**Вопросы для дискуссии:**

1. Психологические факторы долголетия.
2. Социальные факторы долголетия.
3. Здоровый образ жизни и долголетие.
4. Здоровое профессиональное долголетие.

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

**Интерактивное занятие к теме 4. Критерии здоровья**

Объем 1 академический час.

**Цель:** студенты должны иметь навык выделения критериев здоровья.

**Вопросы для обсуждения**

-Критерии психического здоровья

-Критерии социального здоровья

#### **Задания для самостоятельной работы**

Выделить 15 критериев психического здоровья и проранжировать.

#### **Интерактивное занятие к теме 6. Концепция факторов здорового образа жизни**

Объем 1 академический час.

**Цель:** студенты должны иметь навык выявления факторов здорового образа жизни.

#### **Вопросы для обсуждения**

- Структура факторов здорового образа жизни.
- Самосовершенствование как фактор здорового образа жизни.

#### **Задания для самостоятельной работы**

Выделить не менее 15 факторов здорового образа жизни и ранжировать их.

#### **Интерактивное занятие к теме 7. Концепции здоровой личности**

Объем 1 академический час.

**Цель:** студенты должны иметь представления о концепциях здоровой личности.

#### **Вопросы для обсуждения**

- Здоровье как личностная ценность.
- Качеств зрелой и здоровой личности.

#### **Задания для самостоятельной работы**

Подобрать 2-3 методики для оценки характеристик здоровой личности.

#### **Интерактивное занятие к теме 8. Психолого-социальные факторы здоровья личности**

Объем 1 академический час.

**Цель:** студенты должны иметь навык выявления психолого-социальные факторы здоровья личности.

#### **Вопросы для обсуждения**

- Социокультурные факторы здоровья личности.
- Семья как фактор формирования здоровой личности.

#### **Задания для самостоятельной работы**

Выделить не менее 10 социокультурных факторов здоровья личности и проранжировать.

#### **Интерактивное занятие к теме 9. Проблема профессионального здоровья**

Объем 1 академический час.

**Цель:** студенты должны иметь навык выделения проблем профессионального здоровья.

**Вопросы для обсуждения**

- Проблемы профессионального здоровья.
- Реализация программ здоровья на производстве.

**Задания для самостоятельной работы**

Выделить не менее 10 стрессовых факторов в профессиональной деятельности специалиста (психолога и социального работника) и проранжировать.

**Интерактивное занятие к теме 12. Психолого-социальные факторы долголетия**

Объем 1 академический час.

**Цель:** студенты должны иметь навык выявления психолого-социальных факторов долголетия.

**Вопросы для обсуждения**

- Феномен долголетия, психологические факторы долголетия.
- Виды оздоровительных систем и их результативность.

**Задания для самостоятельной работы**

Подготовить презентацию по теме «Психологический портрет долгожителя».

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

Встречи с приглашенными представителями организации не предусмотрены.

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

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

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

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

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

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

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

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

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

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

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

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

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

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

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

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

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

двигательного аппарата	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**

Основным понятийным аппаратом и наиболее значимыми вопросами изучения данной программы являются: особенности формирования здоровой личности на различных возрастных этапах; психологические факторы, обуславливающие здоровье; психологическое обеспечение здоровья на всех этапах онтогенеза; психология здорового образа жизни; психологические факторы долголетия, в т.ч. профессионального. Данная дисциплина конкретизирует представления о здоровье как системном понятии, о критериях психического и социального здоровья и формирует представление и навыки деятельности профессионального психолога в области психологии здоровья.

В ходе изучения дисциплины студенты знакомятся с моделями формирования здоровья и здорового образа жизни, конкретными технологиями работы по формированию здорового поведения.

Обучающиеся овладевают методиками психодиагностики, профилактики, коррекции и реабилитации.

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;



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

Теоретико-методологической основой данного курса выступают междисциплинарные исследования в области психологии и психологических технологий.

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 «Психология здоровья».

Для проведения занятий по данной дисциплине используются следующие методы и инновационные технологии обучения: презентации материалов по ключевым темам курса.

При изложении большинства тем используется мультимедийная аппаратура, учебные фильмы, видеоролики и презентации.

## **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**

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

Самостоятельная работа студентов в рамках дисциплины «Психология 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.

При изучении курса используются следующие формы самостоятельной работы:

- работа с книгой;
- работа со словарями;

- конспектирование;
- тезирование;
- аннотирование;
- рецензирование.

### **Оформление самостоятельной работы:**

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

Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 14, TimesNewRoman.

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

Для очной формы: общее время на изучение и выполнение заданий - 76 часов.

#### **Тема 1. Науки о здоровье**

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:

- для очной формы обучения 4 часа; для очной-заочной формы обучения 4 часа; для заочной формы обучения 5 часов.

#### **Задания к теме:**

- Используя различные источники информации (специализированные научные журналы, интернет) подготовьте обзор по теме «Современное состояние здоровья».
- Составьте глоссарий по данной теме.

#### **Тема 2. Психология здоровья как научное направление**

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:

- для очной формы обучения 4 часа; для очной-заочной формы обучения 4 часа; для заочной формы обучения 5 часов.

#### **Задания к теме:**

- Используя различные источники информации (специализированные научные журналы, интернет) подготовьте обзор по теме «Современное состояние исследований в области психологии здоровья в России и за рубежом».
- Составьте библиографию по психологии здоровья с учетом этапов становления как научного направления.

### **Тема 3. Здоровье как системное понятие**

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:

- для очной формы обучения 4 часа; для очной-заочной формы обучения 5 часа; для заочной формы обучения 5 часов.

#### **Задания к теме:**

- Законспектируйте текст, статью или первоисточник по проблеме критериев психического и социального здоровья с указанием выходных данных материала или его приложением к заданию.

- Составьте библиографию по данной теме.

### **Тема 4. Критерии здоровья**

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:

- для очной формы обучения 4 часа; для очной-заочной формы обучения 5 часа; для заочной формы обучения 5 часов.

#### **Задания к теме:**

- Законспектируйте текст, статью или первоисточник по проблеме критериев психического и социального здоровья с указанием выходных данных материала или его приложением к заданию.

- Составьте глоссарий по данной теме.

### **Тема 5. Концепция здорового образа жизни**

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:

- для очной формы обучения 4 часа; для очной-заочной формы обучения 5 часа; для заочной формы обучения 5 часов.

#### **Задания к теме:**

- Подготовьте презентацию по теме «Оздоровительные системы».

- Составьте перечень факторов здорового образа жизни

### **Тема 6. Факторы здорового образа жизни**

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:

- для очной формы обучения 6 часов; для очной-заочной формы обучения 5 часов; для заочной формы обучения 6 часов.

#### **Задания к теме:**

- Подготовьте презентацию по теме «Факторы здорового образа жизни».

- Составьте перечень факторов здорового образа жизни.

### **Тема 7. Концепции здоровой личности**

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:

- для очной формы обучения 4 часа; для очной-заочной формы обучения 5 часов; для заочной формы обучения 5 часов.

#### **Задания к теме:**

- Законспектируйте текст, статью (или составьте презентацию) по теме «Здоровая личность» с указанием выходных данных материала или его приложением к заданию.
- Составьте библиографию по теме «Здоровая личность».

### **Тема 8. Психолого-социальные факторы здоровья личности**

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:

- для очной формы обучения 6 часа; для очной-заочной формы обучения 5 часов; для заочной формы обучения 6 часов.

#### **Задания к теме:**

- Законспектируйте текст, статью (или составьте презентацию) по теме «Психолого-социальные факторы здоровой личности» с указанием выходных данных материала или его приложением к заданию.
- Составьте библиографию по данной теме.

### **Тема 9. Проблема профессионального здоровья**

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:

- для очной формы обучения 4 часа; для очной-заочной формы обучения 5 часов; для заочной формы обучения 5 часов.

#### **Задания к теме:**

- Проанализируйте состояние профессионального здоровья за последние 10 лет в России на примере одной из профессиональных групп (учителя, врачи, летчики и др.), составьте презентацию.
- Составьте глоссарий по теме «Профессиональное здоровье».

### **Тема 10. Концепция профессионального здоровья**

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:

- для очной формы обучения 4 часа; для очной-заочной формы обучения 5 часов; для заочной формы обучения 6 часов.

#### **Задания к теме:**

- Изложите основные положения концепции профессионального здоровья.
- Составьте глоссарий по данной теме.

### **Тема 11. Психология старения**

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:

- для очной формы обучения 4 часа; для очной-заочной формы обучения 5 часов; для заочной формы обучения 5 часов.

#### **Задания к теме:**

- Подготовьте презентацию по теме «Психологические признаки старения».
- Составьте библиографию по теме «Психология долголетия».

### **Тема 12. Психолого-социальные факторы долголетия**

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:

- для очной формы обучения 4 часа; для очной-заочной формы обучения 5 часов; для заочной формы обучения 6 часов.

#### **Задания к теме:**

- Подготовьте презентацию по теме «Психологический портрет долгожителя».
- Составьте библиографию по данной теме.

### **3.1. 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 с некоторыми нарушениями сроков подачи материала, в полном объеме, все работы в среднем достойны **хорошей оценки**;

**20 баллов** – самостоятельная работа выполнена с некоторыми нарушениями сроков подачи материала, в неполном объеме (менее 90% заданий), все работы в среднем достойны **хорошей оценки**;

**10 баллов** – самостоятельная работа выполнена с нарушением сроков, в неполном объеме (менее 75% заданий), все работы в среднем достойны **удовлетворительной оценки**.

**0 баллов** – самостоятельная работа не предоставлена или выполнена с грубейшими нарушениями, все работы в среднем достойны **неудовлетворительной оценки**.

Оцениваются письменные самостоятельные работы в форме зачета и учитываются как показатели текущей успеваемости студентов и выставляются в графах на странице журнала учебных занятий группы.

При подготовке заданий на самостоятельную работу возможно использование дифференцированного подхода к студентам. Перед выполнением студентами самостоятельной работы преподаватель:

- доводит до сведения студентов цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки;
- предупреждает студентов о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания.

**Во время выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить консультации за счет общего бюджета времени, отведенного на освоение дисциплины.**

В случае пропуска занятий или не допуска к защите, проверка и защита самостоятельной работы осуществляется вовремя, определяемое преподавателем.

Последний срок сдачи самостоятельных работ – последний день семинарских занятий по дисциплине в семестре.

## **РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств**

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

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в практике социальной работы» относится рубежный контроль, (тест минимальной компетентности), промежуточная аттестация в форме зачёта по дисциплине.

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

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

Шкала оценивания компетенций на различных этапах их формирования включает следующие критерии:

- полное соответствие;

- частичное соответствие;
- несоответствие.

### Шкала оценивания<sup>3</sup>

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.

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

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

### ОТЛИЧНО (5 баллов)

Обучающийся показывает **высокий уровень теоретических знаний**: глубоко знает основные зарубежные и отечественные теории формирования здоровья и здорового образа жизни, специфику оценки и прогноза развития социальных явлений и процессов и профессиональных ситуаций. Быстро выявляет сущность проблемы психологии здоровья на разных этапах онтогенеза и анализировать психологические факторы, детерминирующие здоровье индивида и личности, а также полно и грамотно умеет объяснять, оценивать и прогнозировать развитие социальных явлений и профессиональных ситуаций. Эффективно применяет навыки диагностирования психологических факторов здоровья и методы оценки и прогноза развития социальных явлений и профессиональных ситуаций.

Аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры, обнаруживает аналитический подход в освещении различных концепций, делает содержательные выводы, демонстрирует знание специальной литературы в рамках учебной программы и дополнительных источников информации. На вопросы отвечает четко, логично, уверенно, по существу. Способен принимать быстрые и нестандартные решения.

Многоплановое (комплексное) решение профессионально-ориентированной задачи (кейса)

Многоплановое решение профессионально-ориентированной задачи (кейса).

### ХОРОШО (4 балла)

Обучающийся показывает **достаточный уровень теоретических знаний**: знает основные зарубежные и отечественные теории формирования здоровья и здорового образа жизни, специфику оценки и прогноза развития социальных явлений и процессов и профессиональных

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

ситуаций. В целом умеет выявлять сущность проблемы психологии здоровья на разных этапах онтогенеза и анализировать психологические факторы, детерминирующие здоровье индивида и личности, не всегда полно и грамотно умеет объяснять, оценивать и прогнозировать развитие социальных явлений и профессиональных ситуаций. Адекватно применяет навыки диагностирования психологических факторов здоровья и методы оценки и прогноза развития социальных явлений и профессиональных ситуаций.

При ответе допускает незначительные ошибки, неточности по критериям, которые не искажают сути ответа. В целом содержательно отвечает на дополнительные вопросы. При этом примеры, иллюстрирующие теоретическую часть ответа, приводит не вполне развернуто и обоснованно.

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) с незначительными ошибками и неточностями.

### **УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (3 балла)**

Обучающийся показывает **поверхностное знание** основных зарубежных и отечественных теорий формирования здоровья и здорового образа жизни, специфики оценки и прогноза развития социальных явлений и процессов и профессиональных ситуаций. С трудом умеет выявлять сущность проблемы психологии здоровья на разных этапах онтогенеза и анализировать психологические факторы, детерминирующие здоровье индивида и личности, не всегда полно и грамотно умеет объяснять, оценивать и прогнозировать развитие социальных явлений и профессиональных ситуаций. Слабо применяет навыки диагностирования психологических факторов здоровья и методы оценки и прогноза развития социальных явлений и профессиональных ситуаций.

Продемонстрированные базовые знания частичные, отрывочные, бессистемные, теоретические и практические аспекты проблемы не связаны. В основном не может ответить на дополнительные вопросы и привести адекватные примеры

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) содержит существенные ошибки и неточности.

### **НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (2 балла)**

Обучающийся показывает крайне низкий уровень знаний основных зарубежных и отечественных теорий формирования здоровья и здорового образа жизни, специфики оценки и прогноза развития социальных явлений и процессов и профессиональных ситуаций. Не умеет выявлять сущность проблемы психологии здоровья на разных этапах онтогенеза и анализировать психологические факторы, детерминирующие здоровье индивида и личности, не способен объяснять, оценивать и прогнозировать развитие социальных явлений и профессиональных ситуаций. Не может применить навыки диагностирования психологических факторов здоровья и методы оценки и прогноза развития социальных явлений и профессиональных ситуаций.

Ответ содержит ряд серьезных ошибок, выводы поверхностны или неверны. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом.

Профессионально-ориентированная задача (кейс) не решена или содержит грубые ошибки.



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

Номер темы	Название темы	Код изучаемой компетенции
Тема 1.	Науки о здоровье	УК-6, ОПК-2
Тема 2	Психология здоровья как научное направление	УК-6, ОПК-2
Тема 3.	Здоровье как системное понятие	УК-6, ОПК-2
Тема 4.	Критерии здоровья	УК-6, ОПК-2
Тема 5	Концепция здорового образа жизни	УК-6, ОПК-2
Тема 6.	Факторы здорового образа жизни	УК-6, ОПК-2
Тема 7.	Концепции здоровой личности	УК-6, ОПК-2
Тема 8	Психолого-социальные факторы здоровья личности	УК-6, ОПК-2
Тема 9.	Проблема профессионального здоровья	УК-6, ОПК-2
Тема 10	Концепция профессионального здоровья	УК-6, ОПК-2
Тема 11.	Психология старения	УК-6, ОПК-2
Тема 12.	Психолого-социальные факторы долголетия	УК-6, ОПК-2

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

Рубежный контроль проводится после изучения 50% учебного материала дисциплины «Психология здоровья», запланированного на семестр.

**Рубежный контроль** по дисциплине «Психология здоровья» проводится в форме теста минимальной компетентности.

Формами аттестации (промежуточной аттестации) учебной работы студентов по дисциплине являются: балльно-рейтинговая система оценки учебной работы студентов и письменная аттестация.

**Промежуточная аттестация - зачет** – оценка качества освоения изученной дисциплины

Промежуточная аттестация направлена на выявление степени овладения студентами системой знаний, умений и навыков (компетенций), полученных в процессе изучения учебной дисциплины и осуществляется в конце семестра изучения учебной дисциплины.

#### 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. Подходы к изучению проблемы здоровья в медицине, в санологии и валеологии.
2. Биомедицинская и биопсихосоциальная модели здоровья.
3. Предмет, задачи и становление психологии здоровья.

4. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
5. Здоровье как системное понятие.
6. Уровни рассмотрения здоровья и их взаимосвязь.
7. Критерии психического и социального здоровья.
8. Внутренняя картина здоровья и внутренняя картина болезни.
9. Уровни самоподдержки.
10. Методы оценки психического и социального здоровья.
11. Методы самооценки психического и социального здоровья.
12. Здоровый образ жизни: определение, категории образа жизни.
13. Мотивация здорового образа жизни и модели обучения.
14. Условия и пути формирования здорового образа жизни.
15. Основные факторы здорового образа жизни.
16. Характеристика адекватного отношения к здоровью.
17. Гендерный аспект отношения к здоровью.
18. Влияние семьи на формирование здоровья.
19. Психологические аспекты профилактики заболеваний и оздоровления детей.
20. Социально-психологические факторы здоровья.

### **Типовые задания в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

#### **Примерные вопросы теста**

1. Предметом психологии здоровья является (выделите главное):
  - укрепление и поддержание здоровья;
  - изучение причин здоровья, методов и средств его сохранения и укрепления;
  - психологическое обеспечение здоровья человека на всем протяжении его жизненного пути;
  - исследование факторов, благоприятных для здоровья, и условий развития индивидуальности на всем жизненном пути субъекта.
  
2. В какие годы происходило начало становления психологии здоровья в современной России как самостоятельной научной дисциплины:
  - 80-ые 20 века;
  - 90-ые 20 века;
  - в нынешнем веке?
  
3. Назовите психосоматические заболевания, к которым предрасполагает эмоционально-поведенческий комплекс типа «А»:

- заболевания органов дыхания (хронический бронхит, пневмония);
- сердечно-сосудистые заболевания (стенокардия, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь);

- наследственные болезни.

4. К каким заболеваниям предрасполагает тип поведения «С»:

- онкологические болезни (раковые заболевания, саркома);
- инфекционные заболевания (туберкулез, гепатиты, ВИЧ-инфекция);
- аллергические заболевания (бронхиальная астма, дерматиты).

### **Практико-ориентированные задания**

Задача 1. Мужчина А., 27 лет, ведет здоровый образ жизни. При этом: ориентируется на постоянное личностное развитие, доверяет собственным ресурсам, другим людям, жизни в целом. Обладает высоким уровнем саморегуляции и способностью адекватного приспособления к меняющимся условиям среды.

Вопросы: 1. К какому виду здоровья можно отнести мужчину в данной задаче?

2. Какие еще можно выделить критерии описанного в задаче вида здоровья?

3. Опишите критерии физического здоровья.

4. Опишите основные признаки физического нездоровья.

Задача 2. Мужчина 66 лет после смерти жены переехал на постоянное место жительства в город ближе к дочери и сыну. В связи с переездом последние 9 месяцев не работает. По собственному желанию проживает один, дети помогают материально. Однако последние 3 месяца стал себя плохо чувствовать: плохо спит, понижен аппетит, часто отмечает боли по ходу позвоночника, в суставах ног. Обследовался в поликлинике: острого соматического заболевания не выявлено.

1. Дайте определение, что такое «стрессор».

2. Назовите наиболее значимые стрессоры для данного пациента.

3. Назовите механизмы, которые позволяют справляться со стрессорами и внутренними конфликтами и адаптироваться к ним.

4. Предложите пути решения проблемы.

## **РАЗДЕЛ 5. Глоссарий**

**Акмеологический подход** к здоровью – здоровье выступает в качестве основного и необходимого условия актуализации высших возможностей человеческой природы. «Микроакме здоровья» – личностный конструкт, имеющий первостепенное значение для реализации всех видов высших (предельных) возможностей человека, выступающего как критерий его

жизнестойкости, и в значительной мере определяет вклад отдельной личности в общечеловеческую культуру.

**Аксиологический подход к здоровью**— здоровье выступает как универсальная человеческая ценность, соотносится с основными ценностными ориентациями личности и занимает определенное положение в ценностной иерархии.

**Аутогенная тренировка (АТ)**—метод психической саморегуляции, в основе которого лежит применение специальных формул самовнушения, которые позволяют оказывать воздействие на процессы, происходящие в организме, в том числе не поддающиеся в обычных условиях контролю сознания.

**Биомедицинская модель здоровья** —здоровье рассматривается как отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья. Внимание акцентируется на природно-биологической сущности человека.

**Биосоциальная модель здоровья** —в понятие здоровья включаются биологические и социальные признаки, которые рассматриваются в единстве, но при этом социальным признаком придается приоритетное значение.

**Гармония личности**—это правильное соотношение между основными сторонами бытия личности: пространством личности, временем и энергией (потенциальной и реализуемой), точнее, между объемом пространства личности, скоростью времени и уровнем энергии.

**Геронтология** —наука о старении, старости и долголетию человека.

**Гиподинамия** —пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движений.

**Гипокинезия** —снижение произвольных движений по объему вследствие характера трудовой деятельности.

**Дискурсивный (или диспозитивный) подход к здоровью** — любое представление о здоровье может быть исследовано как продукт определенного дискурса (суждения, точки зрения), имеющего собственную внутреннюю логику конструирования или концептуализации социальной реальности.

**Долголетие** —достижение человеком возраста, значительно превышающего среднюю продолжительность жизни. На сегодняшний день человек, достигший возраста свыше 90 лет и старше, оценивается как долгожитель.

**Закон гетерохронности**— разновременности, закон универсальный для всех возрастных периодов онтогенеза человека во множестве проявлений его становления и развития.

**Закон разнообразия** может быть рассмотрен как частное проявление закона специфичности. Показатели состояния тех или иных процессов, функций, свойств имеют большой разброс в группах пожилых и старых людей.

**Закон специфичности** проявляющийся в том, какое направление принимают кривые возрастных изменений, какой они приобретают вид.

**Здоровый образ жизни** – гигиеническое поведение, базирующееся на научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечения высокого уровня трудоспособности, достижения активного долголетия.

**Здоровый образ жизни** –это, прежде всего, деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих предоставляемые им возможности в интересах здоровья, гармоничного физического и духовного развития человека (Ю.П.Лисицын,1986).

**Здоровье (ВОЗ)**–это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Зрелая личность** (Г.Олпорт) – здоровая личность, которая характеризуется следующими чертами: широкие границы «Я», способность к теплым, сердечным социальным отношениям, эмоциональная незабоченность и самоприятие, реалистичное восприятие, опыт и притязания, способность к самопознанию и чувство юмора, направляющая (цельная) жизненная философия.

**Качество жизни** –социологическая категория, характеризующая степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей.

**Когнитивный компонент отношения к здоровью**характеризует знания человека о своем здоровье, понимание роли здоровья в жизнедеятельности, знание основных факторов, оказывающих как негативное (повреждающее), так и позитивное (укрепляющее) влияние на здоровье человека и т.п.

**Комплексный подход** к здоровью личности (системный) –многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов.

**Медицинская активность** включает: 1) посещение медицинских учреждений, выполнение медицинских советов, предписаний; 2) поведение при лечении, профилактике, реабилитации, в т.ч. самолечении; 3) участие в охране и улучшении здоровья населения, забота о здоровье других (профилактика, лечение, работа в медицинских учреждениях и др.); 4) целенаправленная деятельность человека по формированию здорового образа жизни.

**Медицинская модель здоровья** –содержит лишь медицинские признаки и характеристики здоровья. Здоровьем считают отсутствие болезней и их симптомов.

**Мотивационно-поведенческий компонент отношения к здоровью** определяет место здоровья в индивидуальной иерархии терминальных и инструментальных ценностей человека, особенности мотивации в области здорового образа жизни, а также характеризует особенности поведения в сфере здоровья, степень приверженности человека здоровому образу жизни, особенности поведения в случае ухудшения здоровья.

**Нормоцентрический подход** к здоровью – здоровье рассматривается как совокупность среднестатистических норм восприятия, мышления, эмоционального реагирования и поведения в сочетании с нормальными показателями соматического состояния индивида.

**Образ жизни** – устойчивый, сложившийся в определенных общественно-экономических условиях способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в их труде, быте, досуге, удовлетворении материальных и духовных потребностей, нормах общения и поведения.

**Отношение к здоровью** – система индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующими или, напротив, угрожающими здоровью людей, а также определенную оценку индивидом своего физического и психического состояния.

**Профессиональная адаптация** – это процесс становления (восстановления) и поддержания динамического равновесия в системе «субъект труда – профессиональная среда».

**Профессиональное здоровье** – свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности (В.А.Пономаренко, 1992).

**Профессиональное здоровье** – это определенный уровень характеристик здоровья специалиста, отвечающий требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность (А.Г.Маклаков, 1996).

**Психические резервы** – это возможности психики, связанные с проявлением таких качеств, как память, внимание, мышление и т.д., с волей и мотивацией деятельности человека и определяющие тактику его поведения, особенности психологической и социальной адаптации.

**Психическое здоровье (ВОЗ)** – это отсутствие выраженных психических расстройств; определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолеть неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах; состояние равновесия между человеком и окружающим миром, гармонии между ним и обществом, сосуществование представлений отдельного человека с представлениями других людей об «объективной реальности».

**Психическое развитие** определяется как регулярные и относительно стойкие изменения в организме, мыслительных процессах, эмоциях, формах социального взаимодействия и других видах поведения.

**Психическое самоуправление (саморегулирование)** – это 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).

**Психогигиена** – наука, включающая в себя систему мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья человека.

**Психологическая устойчивость**– это качество личности, отдельными аспектами которого являются уравновешенность, стабильность и сопротивляемость, которое позволяет личности противостоять жизненным трудностям, неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье и работоспособность в различных испытаниях.

**Психология здоровья**– наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития (В.А.Ананьев, 1998).

**Психология здоровья** –наука о психологическом обеспечении здоровья человека на всем протяжении его жизненного пути (Г.С.Никифоров, 2002).

**Самоактуализация**–процесс, постулированный Маслоу, включает в себя здоровое развитие способностей людей, чтобы они могли стать тем, кем могут стать, а значит – жить осмысленно и совершенно. Самоактуализирующиеся люди – люди, которые удовлетворили свои дефицитарные потребности и развили свой потенциал настолько, что могут считаться в высшей степени здоровыми людьми.

**Самость**–архетип в теории К.Юнга, который становится центром структуры личности, когда все противоборствующие силы внутри личности интегрируются в процессе индивидуации, что является важным для достижения психического здоровья.

**Синдром выгорания**– это многомерный конструкт, набор негативных психологических переживаний, возникающих вследствие ежедневного напряженного общения с высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью, ответственностью.

**Социальное здоровье**– это адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающему миру, адаптация (равновесие) к физической и общественной среде, направленность на общественно полезное дело, культура потребления, альтруизм, эмпатия, ответственность перед другими, бескорыстие, демократизм в поведении.

**Социально-ориентированный и кросс-культурный подходы** к здоровью личности – акцентируют внимание на влиянии цивилизации или наиболее общих форм социального бытия на здоровье и полноценное развитие отдельного индивида, рассматривают здоровье в контексте различающихся культурно-исторических условий, в рамках определенных национальных групп.

**Социальный интерес** –чувство эмпатии по отношению к человечеству, проявляющееся в виде сотрудничества и взаимодействия с другими, скорее во имя общественного блага, чем ради личных целей. Согласно А.Адлеру, социальный интерес является полезным психологическим критерием психического здоровья.

**Старение** –неизбежно и закономерно нарастающий во времени, развивающийся задолго до старости многозвеньевой биологический процесс, неизбежно ведущий к сокращению приспособительных возможностей организма, увеличению вероятности смерти.

**Стиль жизни** – это существенный признак индивидуальности, проявление ее относительной самостоятельности, способности формировать себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной и интересной жизни.

**Уклад жизни** – социально-экономическая категория, это порядок общественной жизни, быта, культуры, регламентирующие жизнедеятельность людей.

**Уровень жизни** – экономическая категория, уровень жизни (уровень благосостояния) отражает степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей человека.

**Феноменологический подход** к здоровью – на первое место выдвигаются субъективные переживания человека; здоровье рассматривается через призму проявления индивидуального, неповторимого способа «бытия в мире».

**Физическое здоровье** – это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.

**Холистический подход** к здоровью – основан на представлении о здоровье как системном качестве, как обретаемой в процессе становления личности целостности, как определенном уровне интегрированности личности.

**Ценностно-социальная модель** – здоровье является ценностью для человека, необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, участия в труде и социальной жизни.

**Эволюционистский подход** к здоровью – любые явления душевной жизни, любые внутриличностные преобразования оцениваются в широком контексте общевидовой эволюции.

**Эмоциональный компонент отношения к здоровью** отражает переживания и чувства человека, связанные с состоянием его здоровья, а также особенности эмоционального состояния, обусловленные ухудшением физического или психического самочувствия человека.



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

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7	Тема 8	Тема 9	Тема 10	Тема 11	Тема 12
<b>Основная литература</b>													
1	Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/471373">https://urait.ru/bcode/471373</a>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Фролова Ю. Г. Психология здоровья: пособие / Ю.Г. Фролова. - Минск:Вышэйшая школа, 2014. - 255 с. - ISBN 978-985-06-2352-2. - URL: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=338989">https://ibooks.ru/reading.php?productid=338989</a> . - Текст: электронный.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Дополнительная литература</b>													
1	Александров, А.А. Аутотренинг / А.А. Александров. - Санкт-Петербург: Питер, 2011. - 240 с. - ISBN 978-5-459-00364-2. - URL: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=22409">https://ibooks.ru/reading.php?productid=22409</a> - Текст: электронный.	+	+	+									
2	Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/475400">https://urait.ru/bcode/475400</a>				+	+	+	+	+				
3	Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2006. - 607с.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Психология профессионального здоровья: учебное пособие / Под ред. Г.С. Никифорова. -СПб.: Речь, 2006.-480с.		+							+	+		
5	Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова, Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова. – М.: Флинта, 2011. – 262 с.- ISBN 978-5-9765-1142-2. - URL: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=23580">https://ibooks.ru/reading.php?productid=23580</a> . - Текст: электронный.							+	+				

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

1. PsyJournals.ru: Портал психологических изданий [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://psyjournals.ru/>

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

3. Psychology: материалы по психологии // Центр дистанционного образования «Элитариум» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.elitarium.ru/psychology/>

### 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) и обучающие платформы (1-С: Электронное обучение. Корпоративный университет, MS Teams).

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

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

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

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

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

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

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

#### Зарубежные ресурсы:

ScienceDirect: [сайт] / Elsevier. – [Амстердам], [1997] –. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

SpringerLink: [сайт] / Springer Nature. – [Гейдельберг], [2015] –. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Заведующая библиотекой

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