

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ  
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
(СПбГИПСР)

**КАФЕДРА ОБЩЕЙ И КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

**УТВЕРЖДАЮ**

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

\_\_\_\_\_ Л.В. Кузьменкова

«30» апреля 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ**  
основной профессиональной образовательной программы  
«Практики психологической помощи»  
по направлению подготовки 37.03.01 Психология

Разработчик: Анисимов Алексей Игоревич, канд. психол. наук

Согласовано: д-р психол. наук, доцент, зав. кафедрой Щукина Мария Алексеевна

Санкт-Петербург

2021

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

### **1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ**

**Цель изучения дисциплины:** формирование у студентов профессиональной готовности к систематизации теоретических знаний и реализации практических навыков в области психологии здоровья, целостное представление о формах психологического обеспечения здоровья и благополучия личности.

#### **Задачи дисциплины:**

Сформировать теоретические знания о психологии здоровья как научном направлении, её предмете, задачах и направлениях работы по психологическому обеспечению здоровья и благополучия личности.

Ознакомить с современными научными подходами к рассмотрению понятия здоровья, концепциями формирования здоровья и благополучия личности, моделями здоровьесберегающего поведения и психологической профилактики нарушений здоровья. Способствовать освоению технологий обеспечения психологического здоровья и благополучия личности, методов психологической оценки здоровья и сопровождения человека на разных этапах жизненного пути.

Мотивировать к активному формированию здоровьесберегающего поведения, актуализации психологических ресурсов для продуктивного преодоления жизненных стрессовых ситуаций и поддержания здоровья.

#### **Содержание дисциплины:**

Психология здоровья как научное направление.

Здоровье как системное понятие.

Концепции здоровья и благополучия личности.

Психология здорового образа жизни.

Психология профессионального здоровья.

Психология активного долголетия.

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

#### **Цель<sup>1</sup>:**

– формирование у студентов профессиональной готовности к систематизации теоретических знаний и реализации практических навыков в области психологии здоровья, целостное представление о формах психологического обеспечения здоровья и благополучия личности.

#### **Задачи<sup>2</sup>:**

1. Сформировать теоретические знания о психологии здоровья как научном направлении, её предмете, задачах и направлениях работы по психологическому обеспечению здоровья и благополучия 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.

2. Ознакомить с современными научными подходами к рассмотрению понятия здоровья, концепциями формирования здоровья и благополучия личности, моделями здоровьесберегающего поведения и психологической профилактики нарушений здоровья.

3. Способствовать освоению технологий обеспечения психологического здоровья и благополучия личности, методов психологической оценки здоровья и сопровождения человека на разных этапах жизненного пути.

4. Мотивировать к активному формированию здоровьесберегающего поведения, актуализации психологических ресурсов для продуктивного преодоления жизненных стрессовых ситуаций и поддержания 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								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	28	44	42	16	26		2	-	-
Очно-заочная	2	54	72	42	30	28	12	16		2	-	-

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

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

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

Код компетенции наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
<p>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p> <p>ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p><b>На уровне знаний:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Знает основные теории формирования здоровья, здорового образа жизни и благополучия личности;</li> <li>- модели и технологии психологического обеспечения здоровья и благополучия личности, сопровождения здоровьесберегающего поведения</li> </ul> <p><b>На уровне умений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет выявлять сущность задач психологии здоровья на разных этапах онтогенеза человека, анализировать психолого-социальные факторы, детерминирующие здоровье и благополучие личности;</li> <li>- выбирать оптимальные методы профилактической и оздоровительной работы с учётом индивидуальных особенностей психосоциального развития личности и выявленных психолого-социальных факторов здоровья</li> </ul> <p><b>На уровне навыков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет навыками проведения системного анализа психологических аспектов здоровья и благополучия личности;</li> <li>- применения методов диагностики для психологической оценки здоровья и благополучия личности в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;</li> <li>- разработки профилактических и оздоровительных программ с учётом индивидуальных особенностей и психолого-социальных факторов здоровья и благополучия личности</li> </ul>

## 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				СР
			Л	ПЗ	ПрП		
Тема 1	Психология здоровья как научное направление	12	4	4		4	
Тема 2	Здоровье как системное понятие	12	4	4		4	
Тема 3	Концепции здоровья и благополучия личности	16	2	6		8	
Тема 4	Психология здорового образа жизни	10	2	4		4	
Тема 5	Психология профессионального здоровья	10	2	4		4	
Тема 6	Психология активного долголетия	10	2	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>16</b>	<b>26</b>		<b>28</b>	

#### Очно-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				СР
			Л	ПЗ	ПрП		
Тема 1	Психология здоровья как научное направление	12	2	2		8	
Тема 2	Здоровье как системное понятие	12	2	2		8	
Тема 3	Концепции здоровья и благополучия личности	16	2	4		10	
Тема 4	Психология здорового образа жизни	10	2	2		6	
Тема 5	Психология профессионального здоровья	10	2	2		6	
Тема 6	Психология активного долголетия	10	2	2		6	
	<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>12</b>	<b>16</b>		<b>42</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. Психология здоровья как научное направление**

Науки о здоровье. Особенности рассмотрения проблемы здоровья в контексте разных научных дисциплин. Медицинская и биомедицинская модели здоровья и болезни. Индивидуальное и общественное здоровье, показатели.

История становления и современное состояние психологии здоровья. Определение психологии здоровья, ее предмет, объект и задачи исследования. Биопсихосоциальная модель здоровья и болезни. Основные проблемы психологии здоровья в контексте жизненного пути

человека. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками и психологическими дисциплинами. Перспективы развития психологии здоровья.

## **Тема 2. Здоровье как системное понятие**

Основные подходы к определению здоровья: нозоцентрический, нормоцентрический, динамический, адаптационный, социоцентрический, холистический. Идея системности в толковании понятия здоровья. Уровни рассмотрения здоровья и их взаимосвязь. Сущность физического здоровья. Сущность психического и психологического здоровья. Сущность социального здоровья. Критерии здоровья (моно- и поликритериальный подходы). Современная концепция ВОЗ о двух аспектах здоровья: "баланс здоровья" и "потенциал здоровья". Критерии психического, психологического и социального здоровья. Методы оценки и самооценки здоровья.

Психолого-социальные факторы здоровья. Социокультурные факторы здоровья: социально-демографические, пол, семейный статус, возраст, социально-экономический статус, культурный подход. Концепция факторов риска здоровья (Ю.П. Лисицын). Вклад факторов риска в развитие заболеваемости, общей смертности. Поведение, связанное со здоровьем и болезнью. Психологические факторы здоровья.

## **Тема 3. Концепции здоровья и благополучия личности**

В.М. Бехтерев о здоровье личности. Представление о здоровой личности в зарубежной психологии. Подходы к выделению качеств здоровой и благополучной личности. Здоровье как личностная ценность. Семья как фактор формирования здоровья и благополучия личности. Психологическая профилактика нарушений психического, психологического и социального здоровья детей. Роль личностного фактора в развитии психосоматических заболеваний. Методы диагностики здоровья и благополучия личности.

## **Тема 4. Психология здорового образа жизни**

Образ жизни: определение, структура образа жизни. Основные категории образа жизни: "уровень жизни", "стиль жизни", "качество жизни" и "уклад жизни". Образ жизни как фактор здоровья. Здоровый образ жизни (ЗОЖ): определение, история становления, социальные условия, мотивация. Отношение к здоровью. Внутренняя картина здоровья. Барьеры здоровьесберегающего поведения. Формирование ЗОЖ: направления работы, модели обучения. Психологическое обеспечение ЗОЖ на личностном уровне.

## **Тема 5. Психология профессионального здоровья**

Понятие «профессиональное здоровье». Проблема профессионального здоровья: исторический аспект. Профессиональные заболевания и деформации личности. Стресс в профессиональной деятельности и методы его диагностики. Синдром психического выгорания:

факторы, симптомы, методы оценки. Проблемы здоровья при завершении профессионального пути.

Концепция психологического обеспечения профессионального здоровья (мониторинг здоровья). Понятие «профессиональное благополучие». Надежность профессиональной деятельности и здоровье персонала. Психогигиена в профессиональной деятельности. Безопасность труда. Реализация программ здоровья на производстве. Психологическая профилактика профессиональных стрессов и синдрома выгорания.

### **Тема 6. Психология активного долголетия**

Понятие «долголетие», феномен долголетия, профессиональное долголетие. Факторы долголетия: экономические, культурные, климато-географические, социальные, психологические. Психологическая профилактика старения. Психологический портрет долгожителя: направленность, интеллектуальная активность, оптимизм, уравновешенность, самоуважение, самоуправление, активность. Основа долголетия — здоровый образ жизни. Виды оздоровительных систем, сравнительный анализ их эффективности.

### **2.3. Описание семинарских занятий**

#### **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 классификации критериев психического здоровья?
2. Выделите критерии социального здоровья.
3. Гендер и критерии здоровья.

4. Гендер и самооценка здоровья.

### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3**

**ТЕМА: Концепции здоровой личности и психологического благополучия**

**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 № 4**

**ТЕМА: Формирование здоровой личности и психологического благополучия**

**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 № 5**

**ТЕМА: Психология здорового образа жизни**

**Цель:** Изучить влияние образа жизни на здоровье и условия формирования мотивации 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 здоровьесберегающего поведения.
4. Барьеры здоровьесберегающего поведения.

### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6**

**ТЕМА: Категории и факторы здорового образа жизни**

**Цель:** Проанализировать категории и структуру факторов здорового образа жизни.

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

**Вопросы для дискуссии:**

1. Категории и 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 выдающихся личностей.

## **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7**

**ТЕМА: Профилактика профессионального стресса**

**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 2. Здоровье как системное понятие**

**Цель:** выявление психолого-социальных факторов здоровья и благополучия личности.

**Вопросы для обсуждения**

Социокультурные факторы здоровья и благополучия личности.

Семья как фактор формирования здоровой личности.

**Задания для самостоятельной работы**

Выделить не менее 10 социокультурных факторов здоровья и благополучия личности.

**Интерактивное занятие к теме 3. Концепции здоровья и благополучия личности**

**Цель:** выявления критериев здоровья и благополучия личности.

**Вопросы для обсуждения**

Критерии психического здоровья

Критерии социального здоровья

Критерии психологического здоровья и благополучия

**Задания для самостоятельной работы**

Выделить 15 критериев психического здоровья и проранжировать.

**Интерактивное занятие к теме 3. Концепции здоровья и благополучия личности**

**Цель:** формирование представлений о концепциях здоровой личности.

**Вопросы для обсуждения**

Здоровье как личностная ценность.

Качества здоровой (зрелой) и благополучной личности.

**Задания для самостоятельной работы**

Подобрать 2-3 методики для оценки характеристик здоровой личности.

**Интерактивное занятие к теме 4. Психология здорового образа жизни**

**Цель:** определение категорий и факторов здорового образа жизни.

**Вопросы для обсуждения**

Основные категорий здорового образа жизни

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 5. Проблема профессионального здоровья**

**Цель:** изучение проблемы профессионального здоровья и благополучия сотрудника.

**Вопросы для обсуждения**

Проблема профессионального здоровья и благополучия сотрудника.

Реализация профилактических программ здоровья на производстве.

**Задания для самостоятельной работы**

Выделить не менее 10 стрессовых факторов в профессиональной деятельности специалиста и проранжировать их.

## **Интерактивное занятие к теме 6. Психология активного долголетия**

**Цель:** выделение 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 Планируемые встречи с представителями российских и зарубежных компаний, государственных и общественных организаций, мастер-классы экспертов и участие специалистов в учебных занятиях**

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 кафедрой 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 кафедра обеспечивает:

- 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 кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

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

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

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

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

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

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

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

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

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

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

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

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);
- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);
- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

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

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

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

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

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

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

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

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

Студенты овладевают методиками психодиагностики, психологической профилактики, психокоррекции и психологической реабилитации.

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.

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 и благополучия».

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.

Курс «Психология здоровья и благополучия» изучается студентами, при этом акцент делается на активные и интерактивные формы и методы проведения занятий (лекции-диалоги, дискуссии, деловые и ролевые игры, «мозговые штурмы» для выделения продуктивных идей, моделирование вариантов ситуаций с последующей рефлексией и т. д.).

## **2.8. Описание материально-технической базы, необходимой 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**

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

#### **Тема 1. Психология здоровья как научное направление**

##### **Задания к теме:**

– Используя различные источники информации (специализированные научные журналы, электронные базы данных) подготовьте обзор по теме «Современное состояние исследований в области психологии здоровья в России и за рубежом».

– Используя различные источники информации (специализированные научные журналы, электронные базы данных) подготовьте обзор по теме «Современное состояние здоровья».

– Составьте глоссарий по данной теме.

– Составьте библиографический список по психологии здоровья (с учетом этапов её становления как научного направления).

## **Тема 2. Здоровье как системное понятие**

### **Задания к теме:**

– Законспектируйте текст, статью или первоисточник по проблеме критериев психического и социального здоровья (с указанием выходных данных материала).

– Законспектируйте текст, статью или первоисточник по проблеме критериев психологического здоровья и психологического благополучия (с указанием выходных данных материала).

– Составьте глоссарий по данной теме.

## **Тема 3. Концепции здоровой личности и психологического благополучия**

### **Задания к теме:**

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

– Законспектируйте текст, статью (или подготовьте презентацию) по теме «Психолого-социальные факторы здоровой личности» (с указанием выходных данных материала).

– Составьте библиографию по теме «Здоровая личность».

## **Тема 4. Психология здорового образа жизни**

### **Задания к теме:**

– Подготовьте презентацию по теме «Оздоровительные системы».

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

– Составьте перечень факторов здорового образа жизни.

– Составьте перечень барьеров здоровьесберегающего поведения.

## **Тема 5. Психология профессионального здоровья и благополучия**

### **Задания к теме:**

– Проанализируйте состояние профессионального здоровья за последние 10 лет в России на примере одной из профессиональных групп (учителя, врачи, летчики и др.), подготовьте презентацию.

– Изложите основные положения концепции профессионального здоровья.

– Составьте глоссарий к теме «Психология профессионального здоровья благополучия».

## **Тема 6. Психология активного долголетия**

### **Задания к теме:**

- Подготовьте презентацию по теме «Психологические признаки старения».
- Подготовьте презентацию по теме «Психологический портрет долгожителя».
- Составьте библиографию по теме «Психология активного долголетия».

### **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 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.**

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

#### **Оформление самостоятельной работы:**

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

Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

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

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

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

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

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

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

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

#### **Шкала оценивания<sup>3</sup>**

---

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

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

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

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

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

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

### **ОТЛИЧНО (5 баллов)**

Обучающийся показывает высокий уровень теоретических знаний, владения понятийным аппаратом психологии здоровья и благополучия, умения решать проблемные ситуации и устанавливать междисциплинарные связи с другими научными специальностями (философией, педагогикой, психопрофилактикой, психогигиеной, валеологией). Демонстрирует знание профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий в области психологии здоровья; устанавливает содержательные связи между различными уровнями здоровья, многосторонне анализирует взаимовлияние факторов, детерминирующих состояние и динамику здоровья; способен выбирать релевантные методы для психодиагностики и оценки здоровья и благополучия личности, разрабатывать профилактические и оздоровительные программы с учётом индивидуальных особенностей, условий и образа жизни личности, организовать работу по освоению методик и приёмов обеспечения здоровья и активизации психологических ресурсов. На вопросы отвечает четко, логично, уверенно, по существу.

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).

### **ХОРОШО (4 балла)**

Обучающийся показывает достаточный уровень владения теоретическими знаниями и понятийным аппаратом психологии здоровья и благополучия. При ответе предлагает в основном общие сведения из области здоровья и благополучия, способах их формирования и сохранения; при рассмотрении проблемных вопросов дисциплины допускает недостаточно аргументированные обоснования и неточности по критериям, которые не искажают сути ответа. В целом достаточно содержательно отвечает на дополнительные вопросы. При этом примеры, иллюстрирующие теоретическую часть ответа, приводит не вполне развернуто или конкретизировано.

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 владение теоретическими знаниями и понятийным аппаратом психологии здоровья и благополучия. Продемонстрированные базовые знания недостаточно соотносятся с современными научными представлениями в области психологии здоровья и благополучия личности. Ответы обучающегося на вопросы, затрагивающие теоретические и практические аспекты проблематики здоровья и его психологического обеспечения, не вполне взаимосвязаны. На дополнительные вопросы отвечает общими словами, не приводит адекватных примеров, затрудняется с подбором релевантных психологических методов и технологий обеспечения здоровья и благополучия личности.

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 низкий уровень компетентности, недостаточное раскрытие профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий в области психологии здоровья и психологического благополучия. Ответ содержит ряд серьезных неточностей, выводы слишком поверхностны или бессодержательны. Не может привести примеры из реальной практики. Логически непоследовательно излагает материал, приводимые аргументы недостаточно обоснованы, носят неконкретный характер. Отвечает на дополнительные вопросы только общими фразами или затрудняется с ответом.

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**

<b>Номер темы</b>	<b>Название темы</b>	<b>Код изучаемой компетенции</b>
Тема 1.	Психология здоровья как научное направление	УК-7
Тема 2.	Здоровье как системное понятие	УК-7
Тема 3.	Концепции здоровья и благополучия личности	УК-7
Тема 4.	Психология здорового образа жизни	УК-7
Тема 5.	Психология профессионального здоровья	УК-7
Тема 6.	Психология активного долголетия	УК-7

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

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

Рубежный контроль по дисциплине проводится в форме теста минимальной компетентности.

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

#### **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 разных научных дисциплинах.
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. Уровни рассмотрения здоровья и их взаимосвязь.
6. Психическое здоровье, критерии и методы его оценки.
7. Социальное здоровье, критерии и методы его оценки.
8. Психологическое здоровье и психологическое благополучие личности.
9. Концепции здоровья и благополучия личности.
10. Психолого-социальные факторы здоровья и благополучия личности.
11. Отношение к здоровью. Внутренняя картина здоровья.
12. Здоровый образ жизни: определение, категории образа жизни.
13. Мотивация здорового образа жизни. Барьеры здоровьесберегающего поведения.
14. Условия и методы формирования здорового образа жизни.
15. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
16. Психологические стрессоры в профессиональной деятельности.
17. Психологическая профилактика профессионального стресса.
18. Психологическая профилактика профессионального выгорания.
19. Психологическая профилактика старения.
20. Психологический портрет долгожителя.

##### **Пример типового практико-ориентированного задания**

**Типовое задание 1.** В связи с низкой успеваемостью и большим отсевом первокурсников администрация вуза поставила задачу перед психологической службой по повышению их адаптационных способностей. Проанализируйте факторы риска для адаптации учащихся первого курса к учебному процессу. Предложите практические рекомендации по повышению адаптации первокурсников в образовательном учреждении.

**Типовое задание 2.** Администрация гимназии обратилась в психологический консультативный центр с предложением организовать занятия по формированию ЗОЖ для учащихся начальных классов. Изучите соотношение факторов риска и защиты для здоровья

учащихся. Разработайте программу по формированию мотивации и навыков ЗОЖ для учащихся начальных классов гимназии.

### **Пример типового задания в форме теста**

Выбрать правильный вариант ответа из предложенных:

Пример 1. Предметом психологии здоровья является:

- 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.

Пример 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?

Пример 3. Дайте определение здоровья согласно Всемирной Организации здравоохранения \_\_\_\_\_

Пример 4. Назовите психосоматические заболевания, к которым предрасполагает эмоционально-поведенческий комплекс типа «А»:

- заболевания органов дыхания (хронический бронхит, пневмония);
- сердечно-сосудистые заболевания (стенокардия, инфаркт, гипертоническая болезнь);
- онкологические болезни (раковые заболевания, саркома);
- инфекционные заболевания (туберкулез, гепатиты, ВИЧ-инфекция);
- аллергические заболевания (бронхиальная астма, дерматиты).

## **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.

**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.

**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** — 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).

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

**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.

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

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

**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** — 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.

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

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

**Самоактуализация** — процесс, постулированный А. 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.

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

**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.

**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** — переживания и чувства человека, связанные с состоянием его здоровья, а также особенности эмоционального состояния, обусловленные ухудшением физического или психического самочувствия человека.

## Приложение 1 к рабочей программе дисциплины

**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
<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	Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье : учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/472128">https://urait.ru/bcode/472128</a>	-	-	+	+	+	+
3	Подольский, А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков : учебное пособие для вузов / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07261-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/472741">https://urait.ru/bcode/472741</a>	+	+	+	+	-	-
<b>Дополнительная литература</b>							
1	Дубровина, И. В. Психологическое благополучие школьников : учебное пособие для вузов / И. В. Дубровина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09864-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/472972">https://urait.ru/bcode/472972</a>	-	+	+	+	-	-
2	Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/">https://urait.ru/bcode/</a>	-	+	+	+	+	+
3	Глозман, Ж. М. Психология. Общение и здоровье личности : учебное пособие для вузов / Ж. М. Глозман. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 193 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08584-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. —	-	+	+	+	+	+

	URL: <a href="https://urait.ru/bcode/472262">https://urait.ru/bcode/472262</a>						
4	Фролова Ю.Г. Психология здоровья : учебное пособие / Ю.Г. Фролова. - Минск: Высшая школа, 2014. - 255 с. — URL : <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=338989">https://ibooks.ru/reading.php?productid=338989</a>	+	+	+	+	-	+

## 6.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при изучении дисциплины

- 1) Мир психологии [Электронный ресурс]: психология для всех и каждого. – Режим доступа: <http://www.psyworld.ru>
- 2) ПСИ-ФАКТОР [Электронный ресурс]: центр по научной и практической психологии. – Режим доступа: <http://psyfactor.org>
- 3) «Психологическая газета»: профессиональное интернет-издание. - Режим доступа: <http://psy.su>
- 4) PsyJournals.ru: портал психологических изданий. - Режим доступа: <https://psyjournals.ru/>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Заведующая библиотекой

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