

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

**КАФЕДРА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ**

**УТВЕРЖДЕНО**

Руководитель ОПОП

д-р психол. наук, профессор

 М.А. Жукина

«29» мая 2020 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ**

по образовательной программе 37.03.01 Психология

Разработчик: канд. мед. наук, доцент Гаврилина Анфиса Александровна

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

**Санкт-Петербург**

**2020**

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

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

**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:**

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.

Ознакомить с современными концепциями формирования здоровой личности.

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** – 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:**

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.

В результате успешного овладения дисциплины студент должен:

#### **знать:**

- основные зарубежные и отечественные теории формирования здоровья и здорового образа жизни;

- модели психологического обеспечения здоровья, модели обучения здоровому образу жизни.

#### **уметь:**

- выявлять сущность проблемы психологии здоровья на разных этапах онтогенеза, анализировать психологические факторы, детерминирующие здоровье индивида и личности.

- организовать профилактическую и коррекционную работу, с учётом индивидуальных особенностей психосоциального развития личности и выявленных психологических факторов здоровья.

#### **иметь навыки:**

- диагностики психологических факторов здоровья, здоровой личности;

- изучения здоровья как системного понятия, здорового образа жизни.

### **1.3. Язык обучения**

Язык обучения русский

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

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

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

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

Планируемые результаты обучения по образовательной программе (перечень компетенций в соответствии с ФГОС)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (перечень компетенций по дисциплине)
с ОК-1 по ОК-9 ОПК-1 с ПК-1 по ПК-14 ВПК-1	– способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4); – способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях (ПК-9).

## РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1. Учебно-тематический план дисциплины.

#### Очная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1.Науки о здоровье	2	2	-	-
Тема 2. Психология здоровья как научное направление	1	1	-	-
Тема 3.Здоровье как системное понятие	1	1	1	-
Тема 4.Критерии здоровья	4	1	3	2
Тема 5.Концепция здорового образа жизни	3	1	2	
Тема 6.Факторы здорового образа жизни	4	1	3	2
Тема 7.Концепции здоровой личности	4	1	3	2
Тема 8.Психолого-социальные факторы здоровья личности	4	1	3	2
Тема 9.Проблема профессионального здоровья	3	1	2	1
Тема 10.Концепция профессионального здоровья	1	1	-	-
Тема 11.Психология старения	1	1	-	-
Тема 12.Психолого-социальные факторы долголетия	4	1	3	1
<b>Итого:</b>	<b>32</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>10</b>

### Очно-заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1.Науки о здоровье Тема 2. Психология здоровья как научное направление	1	1	-	-
Тема 3.Здоровье как системное понятие	1		1	
Тема 4.Критерии здоровья	2	1	1	1
Тема 5.Концепция здорового образа жизни	2	1	1	
Тема 6.Факторы здорового образа жизни	2	1	1	1
Тема 7.Концепции здоровой личности	2	1	1	1
Тема 8.Психолого-социальные факторы здоровья личности	4	1	3	2
Тема 9.Проблема профессионального здоровья	2	1	1	1
Тема 10.Концепция профессионального здоровья	1	1	-	-
Тема 11.Психология старения	1	1	-	-
Тема 12.Психолого-социальные факторы долголетия	4	1	3	2
<b>Итого:</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>8</b>

### Заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1.Науки о здоровье Тема 2. Психология здоровья как научное направление	1	1	-	-
Тема 3.Здоровье как системное понятие	1		1	-
Тема 4.Критерии здоровья	2	1	1	1
Тема 5.Концепция здорового образа жизни	2	1	1	-
Тема 6.Факторы здорового образа жизни	2	1	1	1
Тема 7.Концепции здоровой личности	2	1	1	1
Тема 8.Психолого-социальные факторы здоровья личности	4	1	3	2
Тема 9.Проблема профессионального здоровья	2	1	1	1
Тема 10.Концепция профессионального здоровья	1	1	-	-
Тема 11.Психология старения	1	1	-	-
Тема 12.Психолого-социальные факторы долголетия	4	1	3	2
<b>Итого:</b>	<b>22</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>8</b>

## **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. Концепция факторов 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:** Здоровый образ 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: Формирование здоровой 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: 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 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-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

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

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

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

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

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

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

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

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

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с

ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

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

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

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 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».

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 и благополучия» 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, Times New Roman.

### **3.2. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана**

#### **Тема 1. Науки о здоровье**

##### **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**

##### **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**

##### **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**

##### **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**

##### **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:

**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:

**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:

**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****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****Задания к теме:**

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

**Тема 11. Психология старения****Задания к теме:**

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

**Тема 12. Психолого-социальные факторы долголетия****Задания к теме:**

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

### 3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента является оценка сформированности компетенций.

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Разделом 4 Положения об аттестации учебной работы студентов института.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

- 30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны отличной оценки;
- 25 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;
- 20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;
- 10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;
- 0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны неудовлетворительной оценки.

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 во время, 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 «Первая доврачебная помощь» 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.

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

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Компетенции по дисциплине
Тема 1.Науки о здоровье	ПК-4; ПК-9
Тема 2. Психология здоровья как научное направление	ПК-4; ПК-9
Тема 3.Здоровье как системное понятие	ПК-4; ПК-9
Тема 4.Критерии здоровья	ПК-4; ПК-9
Тема 5.Концепция здорового образа жизни	ПК-4; ПК-9
Тема 6.Факторы здорового образа жизни	ПК-4; ПК-9
Тема 7.Концепции здоровой личности	ПК-4; ПК-9
Тема 8.Психолого-социальные факторы здоровья личности	ПК-4; ПК-9
Тема 9.Проблема профессионального здоровья	ПК-4; ПК-9
Тема 10.Концепция профессионального здоровья	ПК-4; ПК-9
Тема 11.Психология старения	ПК-4; ПК-9
Тема 12.Психолого-социальные факторы долголетия	ПК-4; ПК-9

### **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 и благополучия» 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. Биомедицинская и биопсихосоциальная модели здоровья.
2. Предмет, задачи и становление психологии здоровья. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. Здоровье как системное понятие.
3. Уровни рассмотрения здоровья и их взаимосвязь. Критерии психического и социального здоровья. Внутренняя картина здоровья и внутренняя картина болезни.
4. Уровни самоподдержки.
5. Методы оценки психического и социального здоровья.
6. Здоровый образ жизни: определение, категории образа жизни. Мотивация здорового образа жизни и модели обучения. Условия и пути формирования здорового образа жизни. Основные факторы здорового образа жизни.
7. Характеристика адекватного отношения к здоровью. Гендерный аспект отношения к здоровью.
8. Влияние семьи на формирование здоровья.

9. Психологические аспекты профилактики заболеваний и оздоровления детей.

Психофизиологические особенности развития ребенка.

10. Концепция здоровой личности в психоанализе и гуманистической психологии.

11. Характеристика здоровой личности (Г.Олпорт).

12. Характеристика здоровой личности (А.Маслоу).

13. Характеристика здоровой личности (К.Роджерс).

14. Условия формирования здоровой личности (В.М.Бехтерев).

15. Социально-психологические факторы здоровья.

16. Психическое самоуправление и здоровье.

17. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Психологические стрессоры в профессиональной деятельности.

18. Стрессовые факторы, связанные с организацией и содержанием профессиональной деятельности.

19. Профессиональная деятельность и отношение к здоровью.

20. Психологические признаки старения. Профилактика старения. Психологический портрет долгожителя.

### **Пример типового практико-ориентированного 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.

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

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).

## **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 самопрятие, 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.

## 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	Тема 7	Тема 8	Тема 9	Тема 10	Тема 11	Тема 12
<b>Основная литература</b>													
1	Добряков, И.В. Перинатальная психология [Электронный ресурс]: монография / И.В. Добряков. – СПб.: Питер, 2015. – 352 с. — Режим доступа : <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=342852">https://ibooks.ru/reading.php?productid=342852</a>						+	+					
2	Дубровина, И. В. Психологическое благополучие школьников : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / И. В. Дубровина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 140 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-09864-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438917">https://biblio-online.ru/bcode/438917</a>	+	+	+									
3	Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Изд-во Юрайт, 2019. — 381 с. — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/446483">https://biblio-online.ru/bcode/446483</a> .		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье : учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Изд-во Юрайт, 2019. — 152 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438085">https://biblio-online.ru/bcode/438085</a> .							+	+	+	+		
<b>Дополнительная литература</b>													
1	Александров, А.А. Аутотренинг [Электронный ресурс] / А.А. Александров. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2011. – 240 с. – Режим доступа: <a href="http://ibooks.ru/product.php?productid=22409&amp;cat=1318&amp;page=1">http://ibooks.ru/product.php?productid=22409&amp;cat=1318&amp;page=1</a>		+							+	+	+	
2	Бендас, Т.В. Гендерная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.В. Бендас.- СПб.: Питер, 2010. – 432 с. – Режим доступа: <a href="http://ibooks.ru/product.php?productid=22016&amp;cat=1044&amp;page=1">http://ibooks.ru/product.php?productid=22016&amp;cat=1044&amp;page=1</a>			+	+	+							
3	Никифоров Г.С. Психология здоровья: учебное пособие/Г.С.Никифоров.-СПб.: Речь, 2002. - 256с.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	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, 2019. — 124 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-07261-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://biblio-online.ru/bcode/438689">https://biblio-online.ru/bcode/438689</a>									+	+	+	+
5	Фролова Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю.Г. Фролова. – Мн.: Вышэйшая школа, 2014. - 255 с. — Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=338989">https://ibooks.ru/reading.php?productid=338989</a>									+	+	+	+

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

1. Педагогическая библиотека: <http://pedlib.ru/>
2. Психологический портал: <http://www.psychologic.ru/>
3. Психологическая библиотека: <http://www.pk.mcdir.ru/>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Заведующая библиотекой

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