

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
Ю.П. Платонов
«29» мая 2020 г.



Рабочая программа дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

по образовательной программе 37.03.02 Конфликтология

«Психология конфликтного поведения»

Разработчики: канд. психол. наук, доцент Дудченко Зоя Фадеевна

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

Цель изучения дисциплины: формирование у студентов целостного представления о психологии здоровья как теоретико-прикладной области знания.

Задачи дисциплины:

Сформировать теоретические знания о здоровье как системном понятии и психологических факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Дать представления о современных концепциях формирования здоровой личности.

Познакомить с основными принципами реализации стандартных программ, направленных на поддержание и укрепление здоровья.

Сформировать готовность к ведению здорового образа жизни.

Содержание дисциплины:

Психология здоровья как научное направление

Психолого-социальные аспекты здоровой личности

Психолого-социальные факторы здорового образа жизни

Психолого-социальные факторы профессионального здоровья

Психология старения и долголетия

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель – формирование у студентов целостного представления о психологии здоровья как теоретико-прикладной области знания.

Задачи:

1. Сформировать теоретические знания о здоровье как системном понятии и психологических факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

2. Дать представления о современных концепциях формирования здоровой личности.

3. Познакомить с основными принципами реализации стандартных программ, направленных на поддержание и укрепление здоровья.

4. Сформировать готовность к ведению здорового образа жизни.

В результате успешного освоения дисциплины студенты **должны:**

знать:

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

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

уметь:

– анализировать психологические факторы, детерминирующие здоровье индивида и личности;

– формировать рекомендации по поддержанию здоровья профилактическую работу, с учётом индивидуальных особенностей психосоциального развития личности.

владеть:

- методами диагностики психологических факторов здоровья, здоровой личности;
- психологическими технологиями поддержания здоровья в профессиональной деятельности.

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

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

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

Планируемые результаты обучения по образовательной программе (перечень компетенций в соответствии с ФГОС и ОПОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (перечень компетенций по дисциплине)
ОК-1 - ОК-9; ОПК-1- ОПК-5; ПК-1 - ПК-4, ПК-7, ПК-8, ПК-11 - ПК-14; ВПК-11	– способность применять методологию междисциплинарного анализа конфликта и мира, использовать категориальный аппарат гуманитарных и социальных наук с учетом предметного поля конфликтологии, многофакторной обусловленности конфликта и мира (ПК-3); - способность к выявлению причин конфликтного поведения с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, нарушения социализации (ВПК-1)

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. Психология здоровья как научное направление	6	4	2	1
Тема 2. Психолого-социальные аспекты здоровой личности	10	2	8	4
Тема 3. Психолого-социальные факторы здорового образа жизни	8	2	6	2
Тема 4. Психолого-социальные факторы профессионального здоровья	4	2	2	2
Тема 5. Психология старения и долголетия	4	1	2	1
Итого:	32	12	20	10

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. Психология здоровья как научное направление	3	-	-	-
Тема 2. Психолого-социальные аспекты здоровой личности	2	-	-	-
Тема 3. Психолого-социальные факторы здорового образа жизни	1	-	-	-
Тема 4. Психолого-социальные факторы профессионального здоровья	1	-	-	-
Тема 5. Психология старения и долголетия	1	-	-	-
Итого:	8	-	-	-

2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Психология здоровья как научное направление

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, постарение населения, средняя продолжительность жизни. Состояние психического и физического здоровья населения. Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан.

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. 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».

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 2. Психолого-социальные аспекты здоровой личности

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.

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 3. Психолого-социальные факторы здорового образа жизни

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. 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 4. Психолого-социальные факторы профессионального здоровья

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).

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 5. Психология старения и долголетия

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.

Психолого-социальные факторы долголетия. Понятие «долголетие», феномен долголетия, профессиональное долголетие. Факторы долголетия: экономические, культурные, климато-географические, 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 семинарских занятий 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

Описание занятия: Обсуждение основных вопросов темы:

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?

Требования к подготовке к занятию: не предъявляются.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.

Тема: Здоровый образ жизни

Цель: Изучить влияние образа жизни на здоровье.

Понятийный аппарат: здоровый образ жизни (ЗОЖ), мотивация ЗОЖ.

Описание занятия: Рассмотреть социальные условия, мотивацию формирования и поддержания здорового образа жизни. Обсудить следующие вопросы:

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.

Требования к подготовке к занятию: не предъявляются.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.

Тема: Факторы здорового образа жизни

Цель: изучить психолого-социальные аспекты основных факторов ЗОЖ.

Понятийный аппарат: факторы здорового образа жизни, структура ЗОЖ.

Описание занятия: Рассмотреть структуру факторов ЗОЖ. Обсудить следующие вопросы:

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.

Требования к подготовке к занятию: не предъявляются.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4.

Тема: Формирование здоровой личности

Цель: Изучить психологические факторы формирования здоровой личности.

Понятийный аппарат: факторы формирования здоровой личности.

Описание занятия: Изучить социально-демографические условия, пол, семейный статус, возраст, социально-экономический статус как факторы формирования здоровой личности.

Обсудить следующие вопросы:

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

Требования к подготовке к занятию: не предъявляются.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5.

Тема: Психолого-социальные факторы долголетия

Цель: Изучить факторы долголетия.

Понятийный аппарат: факторы долголетия, оздоровительные системы.

Описание занятия: Рассмотреть факторы долголетия, представить психологический портрет долгожителя. Изучить виды оздоровительных систем.

Обсудить следующие вопросы:

1. Психологические факторы долголетия.

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

Требования к подготовке к занятию: не предъявляются.

2.4. Описание занятий в интерактивных формах

Интерактивное занятие к теме 1. Здоровье как системное понятие

Цель: студенты должны иметь навык выделения уровней здоровья.

Вопросы для обсуждения

1. Психологический уровень здоровья
2. Социальный уровень здоровья

Задания для самостоятельной работы

Дать характеристику психологического уровня здоровья.

Интерактивное занятие к теме 3. «Факторы здорового образа жизни»

Цель: формирование навыков системного анализа 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 по степени значимости.

Интерактивное занятие к теме 4. «Психолого-социальные факторы здоровья личности»

Цель: сформировать 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 ранжировать по степени значимости.

Интерактивное занятие к теме 5. «Психолого-социальные факторы долголетия»

Цель: формирование умения проводить анализ 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 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:

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

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

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

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

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

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

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

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.

Студенты овладевают методиками психодиагностики, профилактики, коррекции и реабилитации.

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип культурно-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.

Курс «Психология здоровья» изучается студентами, при этом акцент делается на активные и интерактивные формы проведения занятий, а так же методы образовательного процесса (лекций-диалогов, дискуссий, деловые и ролевые игры, «мозговые штурмы» для выделения продуктивных идей, моделирование вариантов ситуация с последующей саморефлексией и т. д.).

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

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

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

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

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

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

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

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

- Конспект и анализ основополагающих источников

- Аналитическая письменная работа, направленная на анализ сильных и слабых стороны методов логотерапии и их применения для формирования здорового образа жизни
- Письменный разбор проблемных ситуаций, а также работа по составлению плана действий психолога-консультанта;
- составление глоссария по курсу;
- самостоятельное проведение психологических консультаций с описанием работы со смыслами для формирования здорового образа жизни;
- создание презентации по заданной теме;
- выполнение тестов и контрольных заданий по содержанию тем курса.

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

Оформление самостоятельной работы:

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

Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

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

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

Тема 1. Психология здоровья как научное направление

Задание 1:

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

2. Составьте глоссарий по данной теме.

Задание 2:

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

2 Составьте библиографию по психологии здоровья с учетом этапов становления как научного направления.

Задание 3:

– 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.

Задание 4:

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

2 Составьте глоссарий по данной теме.

Тема 2. Психолого-социальные аспекты здоровой личности

Задание 1:

– 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».

Задание 2:

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

2. Составьте библиографию по данной теме.

Тема 3. Психолого-социальные факторы здорового образа жизни

Задание 1:

1. Подготовьте презентацию по теме «Оздоровительные системы».

2. Составьте перечень факторов здорового образа жизни

Задание 2:

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

2 Составьте перечень факторов здорового образа жизни.

Тема 4. Психолого-социальные факторы профессионального здоровья

Задание 1:

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

2. Составьте глоссарий по теме «Профессиональное здоровье».

Задание 2:

1. Изложите основные положения концепции профессионального здоровья.

2. Составьте глоссарий по данной теме.

Тема 11. Психология старения и долголетия

Задание 1:

1. Подготовьте презентацию по теме «Психологические признаки старения».

2. Составьте библиографию по теме «Психология долголетия».

Задание 2:

1. Подготовьте презентацию по теме «Психологический портрет долгожителя».

2. Составьте библиографию по данной теме.

3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы

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

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

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

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

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

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

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

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.

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.

Шкала оценивания для зачета

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

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

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

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

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Компетенции по дисциплине
Тема 1. Психология здоровья как научное направление	ПК-3, ВПК-1
Тема 2. Психолого-социальные аспекты здоровой личности	ПК-3, ВПК-1
Тема 3. Психолого-социальные факторы здорового образа жизни	ПК-3, ВПК-1
Тема 4. Психолого-социальные факторы профессионального здоровья	ПК-3, ВПК-1
Тема 5. Психология старения и долголетия	ПК-3, ВПК-1

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 проводится в форме теста минимальной компетентности.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме 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 медицине, в санологии и валеологии.
2. Биомедицинская и биопсихосоциальная модели здоровья.
3. Предмет, задачи и становление психологии здоровья.
4. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
5. Здоровье как системное понятие. Уровни рассмотрения здоровья и их взаимосвязь.
6. Критерии психического и социального здоровья. Методы оценки и самооценки психического и социального здоровья.
7. Здоровый образ жизни: определение, категории образа жизни.
8. Мотивация здорового образа жизни и модели обучения.
9. Условия и пути формирования здорового образа жизни.
10. Основные факторы здорового образа жизни.
11. Характеристика адекватного отношения к здоровью.

12. Концепции здоровой личности.

13. Социально-психологические факторы здоровья.

14. Психическое самоуправление и здоровье.

15. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.

16. Психологические стрессоры в профессиональной деятельности. Стрессовые факторы, связанные с организацией, содержанием профессиональной деятельности и профессиональной карьерой.

17. Профессиональная деятельность и отношение к здоровью.

18. Психологические признаки старения.

19. 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.

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
Основная литература						
1	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: https://biblio-online.ru/bcode/446483 .	+	+	+	+	+
2	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: https://biblio-online.ru/bcode/438085 .	-	-	+	+	+
3	Фролова Ю. Г. Психология здоровья : учебное пособие / Ю.Г. Фролова. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 255 с. - ISBN 978-985-06-2352-2. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/338989/reading . - Текст: электронный.	+	+	+	+	+
Дополнительная литература						
1	Бендас, Т.В. Гендерная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие. - СПб.: Питер, 2016. - 432 с. - Режим доступа : https://ibooks.ru/reading.php?productid=350607	-	+	+	-	+
2	Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика [Электронный ресурс]: практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – М. : Юрайт, 2018. – 299 с. – Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/2A554D1F-D5D0-4DE3-B3DE-C45B9A4F87AF .	-	+	+	+	+
3	Глозман, Ж. М. Психология. Общение и здоровье личности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ж. М. Глозман. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2019. — 193 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-08584-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438208 .	+	-	+	-	+

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

1. Психологический портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.psychologic.ru/>

2. Мир психологии [Электронный ресурс]: психология для всех и каждого. – Режим доступа: <http://www.psyworld.ru>

3. PsyLab.info - энциклопедия психодиагностики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyfactor.org>

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 – Загл. с экрана.

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

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

Заведующая библиотекой

_____ Г.Л. Горохова

(подпись, расшифровка)