Негосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Московский социально-педагогический институт»
Факультет коррекционной педагогики и специальной психологии

Утверждена
на заседании учебно-методического совета
НОУ ВО «МСПИ»
«25» сентября 2026 г. протокол № 3

Рабочая программа дисциплины

11. «Психология здоровья»

Дополнительная профессиональная образовательная программа
(программа профессиональной переподготовки)

«Клиническая психология»

Форма обучения
Очно-заочная

Москва – 2026

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Цель изучения дисциплины: сформировать у Слушателей профессиональную готовность ксистематизации теоретических знаний и реализации практических навыков в области психологии здоровья.

Задачи дисциплины:

Сформировать теоретические знания о психологии здоровья как научном направлении, её предмете, задачах и направлениях работы по сохранению и укреплению здоровья человека.

Ознакомить с современными научными подходами к рассмотрению понятия здоровья, концепциями формирования здоровья и здорового образа жизни, моделями психологической профилактики нарушений здоровья, профессиональных деформаций и синдрома выгорания.

Способствовать формированию представлений о технологиях психологического обеспечения здоровья и активного долголетия, о моделях обучения здоровьесберегающему поведению, о методах психологической оценки и сопровождения человека на разных этапах жизненного пути.

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

Содержание дисциплины:

Психология здоровья как научное направление
Здоровье как системное понятие
Психология здорового образа жизни
Концепции здоровой личности
Качество жизни, связанное со здоровьем
Психологические ресурсы здоровья и благополучия личности
Психология профессионального здоровья
Психология активного долголетия

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель:

сформировать у Слушателей профессиональную готовность к систематизации теоретических знаний и реализации практических навыков в области психологии здоровья.

Задачи:

1. Сформировать теоретические знания о психологии здоровья как научном направлении, её предмете, задачах и направлениях работы по сохранению и укреплению здоровья человека.

2. Ознакомить с современными научными подходами к рассмотрению понятия здоровья, концепциями формирования здоровья и здорового образа жизни, моделями психологической профилактики нарушений здоровья, профессиональных деформаций и синдрома выгорания.

3. Способствовать формированию представлений о технологиях психологического обеспечения здоровья и активного долголетия, о моделях обучения здоровьесберегающему поведению, о методах психологической оценки и сопровождения человека на разных этапах жизненного пути.

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

1.3. Язык обучения

Язык обучения русский.

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

Код компетенции наименование компетенции	Код, наименование и содержание индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
ОПК-9. Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	ИОПК-9.1. Использует знания теоретических основ, методологии и технологии разработки и применения психопрофилактических программ для различных категорий населения и в различных сферах социальной жизни: семейная, производственная, учебная и др. ИОПК-9.2. Проводит психолого-профилактическую работу среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности, способствует формированию научно-обоснованных знаний о роли психологии в решении социально- и индивидуально-значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областях. ИОПК-9.3. Формирует установки, направленные на поддержание здоровьесберегающего поведения, продуктивного преодоления жизненных стрессовых ситуаций.	**На уровне знаний*:*** − Знает основные теории и концепции формирования здоровья, здорового образа жизни и активного долголетия; − технологии психологического обеспечения здоровья, модели обучения здоровьесберегающему поведению; − основные направления работы по психологической профилактике нарушений здоровья, профессиональных деформаций и синдрома выгорания. **На уровне умений:** − умеет выявлять сущность проблем психологии здоровья человека на разных этапах онтогенеза, − анализировать психологические факторы, детерминирующие здоровье индивида и личности; - разрабатывать профилактические и оздоровительные программы с учётом индивидуальных особенностей психосоциального развития личности и выявленных психологических факторов здоровья. **На уровне навыков:** − владеет навыками применения психодиагностических методов для оценки здоровья личности; − осуществления релевантного подбора психологических технологий сохранения и укрепления здоровья, активизации психологических ресурсов личности.

РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма промежуточной аттестации (ПА)
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СР	
			Л	ПР	КСР		
Тема 1	Психология здоровья как научное направление		2		2		
Тема 2	Здоровье как системное понятие		2	2			
Тема 3	Психология здорового образа жизни		2	2	2		
Тема 4	Концепции здоровой личности		2				
Тема 5	Качество жизни, связанное со здоровьем		2	2	2		
Тема 6	Психологические ресурсы здоровья и благополучия личности		2		2		
Тема 7	Психология профессионального здоровья		2		2		
Тема 8	Психология активного долголетия		2		2		
	Промежуточная аттестация						**Зачет**
	ВСЕГО в академических часах	**36**				**12**	2

Используемые сокращения:

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

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

ПрП – работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации практической подготовки;

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

ПА – промежуточная аттестация (зачет или экзамен).

Образовательные технологии

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

2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Психология здоровья как научное направление

Науки о здоровье. Эволюция проблем здоровья в медицине. Особенности рассмотрения проблемы здоровья в системе наук о здоровье: объект и предмет исследования. Основные научные подходы к исследованию здоровья и болезни. Индивидуальное и общественное здоровье. Состояние здоровья на современном этапе: рождаемость, смертность, постарение населения, средняя продолжительность жизни. Состояние психического и физического здоровья населения. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Роль российских ученых в развитии профилактического направления в медицине.

История становления и современное состояние психологии здоровья. Определение психологии здоровья, ее предмет, объект и задачи исследования. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками и психологическими дисциплинами. Биомедицинская и биопсихосоциальная модели здоровья и болезни. Основные проблемы психологии здоровья в контексте жизненного пути человека. Перспективы развития психологии здоровья.

Тема 2. Здоровье как системное понятие

Идея системности в толковании понятия здоровья. Уровни рассмотрения здоровья и их взаимосвязь. Психологические факторы здоровья.

Сущность физического здоровья: определение, факторы, адаптационные резервы (ресурсы) организма. Сущность психического, социального и психологического здоровья. Методологические подходы к оценке и самооценке здоровья. Классификация критериев психического, социального и психологического здоровья. Концепция «количества здоровья» (Н.М. Амосов). Механизмы болезней и здоровья.

Методики оценки и самооценки психического, социального и психологического здоровья. Тенденции в здоровье мужчин и женщин. Пол и гендер. Гендерные различия в самооценке здоровья.

Тема 3. Психология здорового образа жизни

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

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 формирования. Внутренняя картина здоровья личности (ВКЗ).

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.

Тема 4. 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.

Психолого-социальные факторы здоровья личности. Социокультурные факторы здоровья личности: социально-демографические, пол, семейный статус, возраст, социально-экономический статус, культурный подход. 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. Профилактика нарушений психического и социального здоровья детей дошкольного и школьного возраста. Роль личностного фактора в развитии психосоматических заболеваний. Психическое самоуправление и здоровье личности. Методы диагностики здоровья личности.

Тема 5. Качество жизни, связанное со здоровьем

Качество жизни, связанное со здоровьем: объективные характеристики и психологические составляющие; подходы к его исследованию. Современные концепции психологического благополучия личности. Удовлетворенность жизнью и субъективное благополучие как

психологические переменные. Концепция психологического благополучия. Гедонистический и эвдемонистический подходы к благополучию. Психология смысла; смысл и его влияние на благополучие личности.

Тема 6. Психологические ресурсы здоровья и благополучия личности

Понятие «потенциал здоровья». Концепция «Личностный потенциал» (Д.А. Леонтьев). Концепция «Цветок потенциалов» (В.А. Ананьев). Психологические ресурсы здоровья и благополучия личности. Викарный посттравматический рост. Методы диагностики и эмпирические исследования ресурсов здоровья и благополучия личности.

Тема 7. Психология профессионального здоровья

Понятие «профессиональное здоровье». Проблемы профессионального здоровья: исторический аспект. Концепция психологического обеспечения профессионального здоровья. Надежность профессиональной деятельности и здоровье персонала. Гендерные различия в проявлении профессионального здоровья.

Психологический стресс в профессиональной деятельности и его профилактика. Профессиональные заболевания и деформации личности. Синдром психического выгорания: симптомы, факторы. Психогигиена в профессиональной деятельности. Безопасность труда. Проблемы здоровья при завершении профессионального пути.

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

Тема 8. Психология активного долголетия

Основные понятия геронтологии: старение, старость. Закономерности процесса старения. Градации периода геронтогенеза (Международная классификация). Психологические факторы пенсионного возраста. Психологические признаки старения. Возрастные изменения психических состояний. Изменение образа жизни в процессе старения. Профилактика старения.

Психолого-социальные факторы долголетия. Понятие «долголетие», феномен долголетия, профессиональное долголетие. Факторы долголетия. Психологический портрет долгожителя. Здоровый образ жизни как фактор долголетия. 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

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: Критерии здоровья

Цель: сформировать научные представления о критериях здоровья.

Понятийный аппарат: критерии психического здоровья, критерии социального здоровья

Описание занятия: Рассмотреть критерии психического и социального здоровья. Обсудить следующие вопросы:

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

Требования к подготовке к занятию: не предъявляются.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.

Тема: Здоровый образ жизни

Цель: показать взаимообусловленность образа жизни и здоровья.

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 4.

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 5.

Тема: Концепции здоровой личности

Цель: Рассмотреть качества здоровой (зрелой) личности.

Понятийный аппарат: здоровье как ценность, качества здоровой личности.

Описание занятия: Рассмотреть качества здоровой личности и ценность здоровья как её обязательную составляющую. Обсудить следующие вопросы:

1. Представления о здоровой личности в рамках различных научных направлений.

2. Социальные условия формирования здоровой личности.

3. Самоактуализация и здоровая личность.

4. Ресурсы здоровья личности.

Требования к подготовке к занятию: не предъявляются.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6.

Тема: Формирование здоровья и психологического благополучия личности

Цель: Изучить психологические факторы здоровья и психологического благополучия личности.

Понятийный аппарат: факторы формирования здоровой личности, психологическое благополучие.

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 здоровья и психологического благополучия 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 7.

Тема: Профилактика профессионального стресса

Цель: Рассмотреть вопросы психологического обеспечения профессионального здоровья.

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

Описание занятия: Изучить вопросы, связанные с психологическим обеспечением профессионального здоровья и профилактикой негативного влияния стресса в трудовой деятельности. Обсудить следующие вопросы:

1. Этапы мониторинга профессионального здоровья.
2. Стресс и профессиональная деятельность.
3. Поддержание профессионального здоровья.
4. Ресурсный подход в обеспечении здоровья субъектов труда.

Требования к подготовке к занятию: не предъявляются.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8.

Тема: Психолого-социальные факторы долголетия

Цель: сформировать представление о факторах 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 2 «Критерии здоровья»

Цель: развитие навыка выделения критериев здоровья.

Вопросы для обсуждения

- Критерии психического здоровья
- Критерии социального здоровья
- Критерии психологического здоровья

Задания для самостоятельной работы:

Выделить 15 критериев психического здоровья и ранжировать по степени значимости.

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.

- Саморазвитие 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 6 «Психологические ресурсы здоровья и благополучия личности»

Цель: сформировать навыки оценки психологических ресурсов здоровья и благополучия личности.

Вопросы для обсуждения

- Психологические ресурсы здоровья личности.

- Факторы психологического благополучия личности.

- Методы диагностики ресурсов здоровья и благополучия личности.

Задания для самостоятельной работы:

Провести анализ стандартизированных методик для оценки ресурсов здоровья и благополучия личности.

Интерактивное занятие к теме 7 «Психология профессионального здоровья»

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 ранжировать по степени значимости.

Интерактивное занятие к теме 8 «Психология активного долголетия»

Цель: формирование умения анализировать взаимодействие психолого-социальных факторов долголетия.

Вопросы для обсуждения

- Феномен долголетия, психолого-социальные 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 Слушателей 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 Слушателей	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 Слушателей с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории Слушателей	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 Слушателей с нарушениямислуха);

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

2.7. Методические указания для Слушателей по освоению дисциплины

Основным понятийным аппаратом и наиболее значимыми вопросами изучения данной программы являются: особенности формирования здоровой личности на различных возрастных этапах; психологические факторы, обусловливающие здоровье; психологическое обеспечение здоровья на всех этапах онтогенеза; психология здорового образа жизни; психологические факторы профессионального здоровья и долголетия. Данная дисциплина конкретизирует представления о здоровье как системном понятии, о критериях психического, социального и психологического 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 культуро-природосообразности;
- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

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

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

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

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

Курс « Психология здоровья и благополучия» изучается Слушателями, 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 рефлексией и т. д.).

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

«Учебные аудитории для проведения лекционных и практических занятий» (для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся всех направлений подготовки) Специализированная мебель и технические средства обучения: Флипчарт – 1 шт., Стол преподавателя – 1 шт., Стул преподавателя – 1 шт., Стул со столиком и подлокотниками – 18 шт. Технические средства обучения Переносной мобильный мультимедиа комплекс с доступом к сети Интернет: - Ноутбук- 1шт - Беспроводная мышь – 1 шт - Проектор – 1 шт	**«Аудитория для самостоятельной работы»** **(аудитория общего пользования с подключением к системам телекоммуникации и с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (доступ в сеть Интернет, Wi-Fi, глобальные поисковые системы, электронная почта и т.д.)** Специализированная мебель и технические средства обучения: Настенный экран – 1 шт., Шкаф железный картотечный – 1 шт., Стул мягкий синий– 16 шт., Вешалка – 1 шт. Стол – 6 шт., Стул со столиком и с подлокотниками - 9 шт., Компьютерный стол – 9 шт. Технические средства обучения Комплект оборудования с доступом к сети Интернет - 8 шт.: моноблок HP All-in-One PC20-c429ur Процессор: AMD A4-9125 Radeon R3, 4Core 2C+2G, 2,3Ghz, 4Gb Клавиатура USB HP Мышь USB HP Наушники Philips SBC HP195 1 системный блок (преподавателя):

	- Монитор – 1 шт - Клавиатура – 1 шт - Мышь – 1 шт

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

Самостоятельная работа Слушателей – 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 Слушателей 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.

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

- конспектирование и анализ основополагающих источников
- аналитическая письменная работа, направленная на анализ сильных и слабых сторон здоровьесберегающих технологий 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 методов работы 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 Слушателей института, и опубликован на сайте www.psysocwork.ru раздел «Учебный процесс» /
«самостоятельная работа».

Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210х297 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 учебно-тематического плана

Тема 1. Психологии здоровья в системе наук о здоровье человека

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

Задания к теме:

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

−Составьте перечень факторов здорового образа жизни.

Тема 7. Концепции здоровой личности

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 благополучия личности

Задания к теме:

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

− Составьте библиографию по данной теме.

Тема 9. Психология 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. Психологические ресурсы здоровья

Задания к теме:

−Проведите теоретический обзор психологических ресурсов здоровья.

−Составьте глоссарий по данной теме.

Тема 11. Психологическая профилактика старения

Задания к теме:

− Подготовьте презентацию по теме «Психологическая профилактика 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

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

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 Слушателей и выставляются в графах на странице журнала учебных занятий группы.

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

− доводит до сведения Слушателей цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки;

− предупреждает Слушателей о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания.

Во время выполнения Слушателями 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 экзамена. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы Слушателей института.

Шкала оценивания[1]

[1] Критерии оценивания могут уточняться и дополняться в соответствии со спецификой дисциплины, установленных форм контроля, применяемых технологий обучения и оценивания

Уровень знаний, аттестуемых на экзамене, оценивается по пятибалльной системе с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

ОТЛИЧНО (5 баллов)
Обучающийся показывает высокий уровень теоретических знаний, владения понятийным аппаратом психологии здоровья, умения решать проблемные ситуации и устанавливать междисциплинарные связи с другими научными специальностями (философией, педагогикой, психопрофилактикой, психогигиеной, валеологией). Демонстрирует знание профессиональных терминов, понятий, категорий, концепций и теорий в области психологии здоровья, устанавливает содержательные связи между различными компонентами здоровья, многосторонне анализирует взаимодействие факторов, детерминирующих состояние и динамику здоровья, способен выбирать релевантные методы для психодиагностики и оценки здоровья, разрабатывать профилактические и оздоровительные программы с учётом индивидуальных особенностей личности и её образа жизни, организовать работу по освоению методик и приёмов активизации психологических ресурсов. На вопросы отвечает четко, логично, уверенно, по существу. Способен принимать быстрые и нестандартные решения.

При анализе профессионально-ориентированной задачи (кейса) предлагает многоплановые варианты решений и может учитывать специфику ситуации и индивидуальные особенности адресата

ХОРОШО (4 балла)
Обучающийся показывает достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием психологии здоровья. При ответе предлагает излишне общие сведения в области здоровья и способах его сохранения, при рассмотрении проблемных вопросов дисциплины допускает недостаточно аргументированные обоснования и неточности по критериям, которые не искажают сути ответа. В целом содержательно отвечает на дополнительные вопросы. При этом примеры, иллюстрирующие теоретическую часть ответа, приводит не вполне развернуто и обоснованно.

При анализе профессионально-ориентированной задачи (кейса) предлагает различные варианты решений, но не всегда учитывает специфику ситуации или индивидуальные особенности адресата

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (3 балла)
Обучающийся показывает поверхностное владение теоретическими знаниями и понятийным аппаратом психологии здоровья. Продемонстрированные базовые знания в области психологии здоровья недостаточно соотносятся с современными научными представлениями. Ответы обучающегося на вопросы, затрагивающие теоретические и практические аспекты проблематики здоровья и его психологического обеспечения не вполне связаны. В основном не может ответить на дополнительные вопросы и привести адекватные примеры.

При анализе профессионально-ориентированной задачи (кейса) предлагает одно решение, не учитывающее специфику ситуации и индивидуальные особенности адресата

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (2 балла)
Обучающийся показывает низкий уровень компетентности, недостаточное раскрытие профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий. Ответ содержит ряд серьезных

неточностей, выводы недостаточно обоснованы и не подкрепляются научными данными. Не приводит примеров из практической деятельности. Логически непоследовательно излагает материал. На дополнительные вопросы отвечает слишком общим и поверхностным образом. Профессионально-ориентированная задача (кейс) не решена или содержит грубые ошибки.

4.2. Формирование компетенций в процессе освоения дисциплины

Номер темы	Название темы	Код изучаемой компетенции
Тема 1	Психология здоровья как научное направление	ОПК-9
Тема 2	Здоровье как системное понятие	ОПК-9
Тема 3	Психология здорового образа жизни	ОПК-9
Тема 4	Концепции здоровой личности	ОПК-9
Тема 5	Качество жизни, связанное со здоровьем	ОПК-9
Тема 6	Психологические ресурсы здоровья и благополучия личности	ОПК-9
Тема 7	Психология профессионального здоровья	ОПК-9
Тема 8	Психология активного долголетия	ОПК-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 проводится в форме теста минимальной компетентности.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы Слушателей 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 экзамену

1. Психология здоровья в системе наук о здоровье человека.
2. История развития психологии здоровья в России и за рубежом.
3. Предмет и задачи исследования психологии здоровья.
4. Основные научные подходы к исследованию здоровья и болезни.

5. Холистический подход к проблеме здоровья.
6. Биомедицинская и биопсихосоциальная модели здоровья.
7. Здоровье как системное понятие.
8. Уровни рассмотрения здоровья и их взаимосвязь.
9. Психическое здоровье: критерии и методы оценки.
10. Социальное здоровье: критерии и методы оценки.
11. Психологическое здоровье: критерии и методы оценки.
12. Классификации факторов, определяющих состояние здоровья.
13. Психолого-социальные факторы здоровья.
14. Здоровый образ жизни: определение, категории образа жизни.
15. Основные факторы здорового образа жизни.
16. Психология здорового образа жизни.
17. Мотивация здорового образа жизни. Барьеры здорового поведения.
18. Формирование установок на ЗОЖ, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей.
19. Отношение к здоровью. Внутренняя картина здоровья личности (ВКЗ).
20. Гендерный аспект отношения к здоровью.
21. Модели здоровой личности в ведущих психологических школах.
22. Концепция здоровой личности в психоанализе.
23. Характеристики здоровой личности (Г. Олпорт).
24. Характеристики здоровой личности (А. Маслоу).
25. Характеристики здоровой личности (К. Роджерс).
26. Условия формирования здоровой личности (В.М. Бехтерев).
27. Качество жизни, связанное со здоровьем: объективные характеристики и психологические составляющие.
28. Удовлетворенность жизнью и субъективное благополучие как психологические переменные.
29. Концепция психологического благополучия К. Рифф.
30. Психологические ресурсы здоровья и благополучия личности.
31. Методы диагностики и эмпирические исследования ресурсов здоровья и благополучия личности.
32. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
33. Психологические стрессоры в профессиональной деятельности.
34. Профессиональная деятельность и отношение к здоровью.

35. Синдром выгорания: виды, факторы и подходы к профилактике.

36. Психологические особенности сохранения здоровья работников различных профессиональных сфер.

37. Поддержание и сохранение здоровья людей, перенесших или испытывающих воздействие чрезвычайных и экстремальных факторов.

38. Психология долголетия.

39. Профилактика психического старения.

40. Психологический портрет долгожителя.

Пример типового практико-ориентированного задания

Типовое задание 1. В связи с низкой успеваемостью и большим отсевом первокурсников администрация вуза поставила перед психологической службой задачу по повышению адаптации Слушателей. Проанализируйте факторы риска для адаптации учащихся первого курса к учебному процессу. Предложите практические рекомендации по активизации адаптационных ресурсов первокурсников и укреплению их психологического здоровья.

Типовое задание 2. Руководство гимназии обратилась в психологический консультативный центр с предложением организовать занятия для учащихся начальных классов по формированию ЗОЖ. 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.

Баланса здоровья - динамическое равновесие между организмом человека и окружающей средой, стабильная связь человека с окружающим внешним миром.

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.

Благополучие (по определению ВОЗ) - это многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов. Это сложный продукт - результат влияния генетической предрасположенности, среды и особенностей индивидуального развития.

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 долголетии 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 образа жизни, характеризующая степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей.

Качество жизни - это качество индивидуальной жизни с позиций самого индивида, т.е. определение того, как жизнь им самим воспринимается, ощущается и оценивается. Осознаваемый эффект такого личностного и позитивно окрашенного восприятия своей жизни и есть субъективное благополучие.

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.

Психологическое здоровье - это здоровье человека как личности, являющейся продуктом общественных отношений и социального развития.

Психологическое здоровье относится к личности в целом и непосредственно связано с духовным аспектом и характеризует собственно психологический аспект проблемы психического здоровья (И.В. Дубровина).

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).

Потенциал здоровья представляет собой ресурсы человека - индивидуальную способность каждого противостоять влияниям окружающей среды, угрожающим балансу здоровья.

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.

Социальное здоровье - это интегральная характеристика развития личности (группы, общества в целом), взятая в единстве социальных и биологических показателей и выражающаяся в совокупности критериев жизненной удовлетворенности, соматического и психического здоровья и социальной активности.

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.

Субъективное благополучие личности представляет собой интегральное психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе и несущее в себе активное начало». Оно связано не столько с потребностями и их реализацией, сколько с субъективным отношением личности к возможности их удовлетворения, событиям жизни и самому себе, его стремлениями, представленными в самосознании.

Удовлетворенность - это субъективная оценка качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с людьми, самих людей, в т.ч. и самого себя (самооценка).

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

Уровень жизни – экономическая категория образа 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.

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
Основная литература									
1	Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/475400	+	+	-	-	+	+	+	+
2	Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье : учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472128	-	+	-	+	+	+	+	+
3	Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие : [16+] / О. М. Разумникова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 92 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575002	+	+	+	+	+	+	+	+
Дополнительная литература									
1	Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472466	-	-	+	+	+	+	+	+
2	Глозман, Ж. М. Психология. Общение и здоровье личности : учебное пособие для вузов / Ж. М. Глозман. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 193 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08584-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472262	-	-	-	+	+	+	+	+
3	Подольская, О. А. Психолого-педагогическое сопровождение семьи ребенка с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзии : учебное пособие : [16+] / О. А. Подольская, И. В. Яковлева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 76 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=599639	-	+	+	+	+	+	+	+
4	Глозман, Ж. М. Психология. Общение и здоровье личности : учебное пособие для вузов / Ж. М. Глозман. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 193 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08584-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514358	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/476272	+	-	+	+	+	+	+	+

6	Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/471373	+	+	+	+	+	+	+	+

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

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

2. Все о психологии [Электронный ресурс]: саморазвитие, духовный рост, мотивация. – Режим доступа: http://vseopsycho.ru

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

4. PsyLab.info - энциклопедию 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:

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

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://biblioclub.ru/

Консультант Плюс https://www.consultant.ru/

Гарант https://www.garant.ru/

Пси профиль. Профессиональные психологические тесты