

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

КАФЕДРА КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

УТВЕРЖДАЮ

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

Л.В. Кузьменкова

«10» июня 2021 г

Рабочая программа дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

по образовательной программе 37.03.01 Психология

Разработчик: канд. мед. наук Гаврилина Анфиса Александровна

Санкт-Петербург

2021

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

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

Задачи дисциплины:

Предоставить теоретические знания о здоровье как системном понятии, о критериях психического и социального здоровья, а также о психологических факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья, о психологии здорового образа жизни.

Ознакомить с современными концепциями формирования здоровой личности.

Познакомить с различными подходами к обеспечению профессионального здоровья и долголетия.

Содержание дисциплины:

Науки о здоровье

Психология здоровья как научное направление

Здоровье как системное понятие

Критерии здоровья

Концепция здорового образа жизни

Факторы здорового образа жизни

Концепции здоровой личности

Психолого-социальные факторы здоровья личности

Проблема профессионального здоровья

Концепция профессионального здоровья

Психология старения

Психолого-социальные факторы долголетия

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

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

Задачи:

1. Предоставить теоретические знания о здоровье как системном понятии, о критериях психического и социального здоровья, а также о психологических факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья, о психологии здорового образа жизни.

2. Ознакомить с современными концепциями формирования здоровой личности.

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

В результате успешного овладения дисциплины студент должен:

знать:

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

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

уметь:

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

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

иметь навыки:

- диагностики психологических факторов здоровья, здоровой личности;

- изучения здоровья как системного понятия, здорового образа жизни.

1.3. Язык обучения

Язык обучения русский

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

Форма обучения	Общий объем дисциплины			Объем в академических часах									
	В зач.ед.	В астрон. часах	В академ. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем								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	
Очно-заочная	2	54	72	48	24	22	10	12	-	-	8	2	
Заочная	2	54	72	62	10	8	-	-	8	-	4	2	

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

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

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

РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Учебно-тематический план дисциплины.

Очная форма обучения

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

Очно-заочная форма обучения

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

Заочная форма обучения

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

2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Науки о здоровье

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

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

Тема 2. Психология здоровья как научное направление

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

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

Тема 3. Здоровье как системное понятие

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

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

Тема 4. Критерии здоровья

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

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

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

Тема 5. Концепция здорового образа жизни

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

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

Формирование ЗОЖ, модели обучения здоровому образу жизни.

Тема 6. Концепция факторов здорового образа жизни

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

Отказ от курения, злоупотребления алкоголем и употребления наркотиков, рациональное питание, достаточность сна, оптимальная двигательная активность, рациональный режим труда и отдыха, адекватное сексуальное поведение, активный отдых, оптимальная медицинская активность, оптимальная социальная активность и самосовершенствование как факторы здорового образа жизни.

Тема 7. Концепции здоровой личности

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

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

Методы диагностики здоровья личности.

Тема 8. Психолого-социальные факторы здоровья личности

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

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

Тема 9. Проблема профессионального здоровья

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

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

Тема 10. Концепция профессионального здоровья

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

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

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

Тема 11. Психология старения

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

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

Тема 12. Психолого-социальные факторы долголетия

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

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

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

2.3. Описание занятий семинарского типа

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.

ТЕМА: Здоровье как системное понятие

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

Понятийный аппарат: здоровье, системный подход, уровни здоровья

Вопросы для дискуссии:

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

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.

ТЕМА: Критерии здоровья

Цель: Дать представления о критериях здоровья

Понятийный аппарат: критерии психического здоровья, критерии социального здоровья

Вопросы для дискуссии:

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

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.

ТЕМА: Здоровый образ жизни

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

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

Вопросы для дискуссии:

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

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4.

ТЕМА: Факторы здорового образа жизни

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

Понятийный аппарат: факторы здорового образа жизни, структура ЗОЖ.

Вопросы для дискуссии:

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

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5.

ТЕМА: Концепции здоровой личности

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

Понятийный аппарат: здоровье как ценность, качества здоровой личности.

Вопросы для дискуссии:

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

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6.

ТЕМА: Формирование здоровой личности

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

Понятийный аппарат: факторы формирования здоровой личности.

Вопросы для дискуссии:

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

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7.

ТЕМА: Профилактика профессионального стресса

Цель: Рассмотреть вопросы психологического обеспечения профессионального здоровья.

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

Вопросы для дискуссии:

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

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 8.

ТЕМА: Психолого-социальные факторы долголетия

Цель: Изучить факторы долголетия, представить психологический портрет долгожителя.

Изучить виды оздоровительных систем.

Понятийный аппарат: факторы долголетия, оздоровительные системы.

Вопросы для дискуссии:

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

2.4 Описание занятий в интерактивных формах

Интерактивное занятие к теме 4. Критерии здоровья

Объем 1 академический час.

Цель: студенты должны иметь навык выделения критериев здоровья.

Вопросы для обсуждения

- Критерии психического здоровья
- Критерии социального здоровья

Задания для самостоятельной работы

Выделить 15 критериев психического здоровья и проранжировать.

Интерактивное занятие к теме 6. Концепция факторов здорового образа жизни

Объем 1 академический час.

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

Вопросы для обсуждения

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

Задания для самостоятельной работы

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

Интерактивное занятие к теме 7. Концепции здоровой личности

Объем 1 академический час.

Цель: студенты должны иметь представления о концепциях здоровой личности.

Вопросы для обсуждения

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

Задания для самостоятельной работы

Подобрать 2-3 методики для оценки характеристик здоровой личности.

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

Объем 1 академический час.

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

Вопросы для обсуждения

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

Задания для самостоятельной работы

Выделить не менее 10 социокультурных факторов здоровья личности и проранжировать.

Интерактивное занятие к теме 9. Проблема профессионального здоровья

Объем 1 академический час.

Цель: студенты должны иметь навык выделения проблем профессионального здоровья.

Вопросы для обсуждения

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

Задания для самостоятельной работы

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

Интерактивное занятие к теме 12. Психолого-социальные факторы долголетия

Объем 1 академический час.

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

Вопросы для обсуждения

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

Задания для самостоятельной работы

Подготовить презентацию по теме «Психологический портрет долгожителя».

2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций

Встречи с приглашенными представителями организации не предусмотрены.

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

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

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

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

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

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

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

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

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

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

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

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

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.

Обучающиеся овладевают методиками психодиагностики, профилактики, коррекции и реабилитации.

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

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

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

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счёт использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, словарей, интернет-

сайтов специальных зданий и организаций) и учебных пособий, касающихся проблематики изучаемой дисциплины «Психология здоровья».

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

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

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

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

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

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

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

При изучении курса используются следующие формы самостоятельной работы:

- работа с книгой;
- работа со словарями;
- конспектирование;
- тезирование;
- аннотирование;
- рецензирование.

Оформление самостоятельной работы:

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

Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

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

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

Тема 1. Науки о здоровье

Задания к теме:

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

Тема 2. Психология здоровья как научное направление

Задания к теме:

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

Тема 3. Здоровье как системное понятие

Задания к теме:

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

Тема 4. Критерии здоровья

Задания к теме:

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

Тема 5. Концепция здорового образа жизни

Задания к теме:

- Подготовьте презентацию по теме «Оздоровительные системы».
- Составьте перечень факторов здорового образа жизни

Тема 6. Факторы здорового образа жизни

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:

Задания к теме:

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

Тема 7. Концепции здоровой личности

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:

Задания к теме:

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

Тема 8. Психолого-социальные факторы здоровья личности

Время на изучение и выполнение заданий по данной теме:

Задания к теме:

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

Тема 9. Проблема профессионального здоровья**Задания к теме:**

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

Тема 10. Концепция профессионального здоровья**Задания к теме:**

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

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

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

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

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

3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы

Критериями оценки результатов самостоятельной работы студента является оценка сформированности компетенций.

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

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

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

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

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

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

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

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

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

РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств

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

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

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

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

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

- полное соответствие;
- частичное соответствие;
- несоответствие.

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

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

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

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

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

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

Промежуточная аттестация - зачет – оценка качества освоения изученной дисциплины

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

4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Примерные вопросы к зачету

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

9. Психологические аспекты профилактики заболеваний и оздоровления детей.

Психофизиологические особенности развития ребенка.

10. Концепция здоровой личности в психоанализе и гуманистической психологии.

11. Характеристика здоровой личности (Г.Олпорт).

12. Характеристика здоровой личности (А.Маслоу).

13. Характеристика здоровой личности (К.Роджерс).

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

15. Социально-психологические факторы здоровья.

16. Психическое самоуправление и здоровье.

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

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

19. Профессиональная деятельность и отношение к здоровью.

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

Пример типового практико-ориентированного задания

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

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

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

3. Опишите критерии физического здоровья.

4. Опишите основные признаки физического нездоровья.

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

1. Дайте определение, что такое «стрессор».

2. Назовите наиболее значимые стрессоры для данного пациента.

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

4. Предложите пути решения проблемы.

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

1. Предметом психологии здоровья является (выделите главное):

- укрепление и поддержание здоровья;
- изучение причин здоровья, методов и средств его сохранения и укрепления;
- психологическое обеспечение здоровья человека на всем протяжении его жизненного пути;
- исследование факторов, благоприятных для здоровья, и условий развития индивидуальности на всем жизненном пути субъекта.

2. В какие годы происходило начало становления психологии здоровья в современной России как самостоятельной научной дисциплины:

- 80-ые 20 века;
- 90-ые 20 века;
- в нынешнем веке?

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

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

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

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

РАЗДЕЛ 5. Глоссарий

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

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

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

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

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

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

Геронтология – наука о старении, старости и долголетию человека.

Гиподинамия – пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движений.

Гипокинезия – снижение произвольных движений по объему вследствие характера трудовой деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Психическое самоуправление (саморегулирование) – это сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания (сохранения) или изменения характера их протекания (функционирования).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины

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

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7	Тема 8	Тема 9	Тема 10	Тема 11	Тема 12
Основная литература													
1	Добряков, И.В. Перинатальная психология [Электронный ресурс]: монография / И.В. Добряков. – СПб.: Питер, 2015. – 352 с. — Режим доступа : https://ibooks.ru/reading.php?productid=342852						+	+					
2	Дубровина, И. В. Психологическое благополучие школьников : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / И. В. Дубровина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 140 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-09864-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438917	+	+	+									
3	Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Изд-во Юрайт, 2019. — 381 с. — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/446483 .		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье : учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Изд-во Юрайт, 2019. — 152 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438085 .						+	+	+	+	+		
Дополнительная литература													
1	Александров, А.А. Аутогипноз [Электронный ресурс] / А.А. Александров. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2011. – 240 с. – Режим доступа: http://ibooks.ru/product.php?productid=22409&cat=1318&page=1		+						+	+	+		
2	Бендас, Т.В. Гендерная психология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Т.В. Бендас.- СПб.: Питер, 2010. – 432 с. – Режим доступа: http://ibooks.ru/product.php?productid=22016&cat=1044&page=1			+	+	+							
3	Никифоров Г.С. Психология здоровья: учебное пособие/Г.С.Никифоров.-СПб.: Речь, 2002. - 256с.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Подольский, А. И. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков : учебное пособие для вузов / А. И. Подольский, О. А. Идобаева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 124 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-07261-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438689								+	+	+	+	+
5	Фролова Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю.Г. Фролова. – Мн.: Вышэйшая школа, 2014. - 255 с. — Режим доступа: https://ibooks.ru/reading.php?productid=338989								+	+	+	+	

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

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

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

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

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

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

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

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

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