

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный гуманитарный университет»  
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ им. Л.С. ВЫГОТСКОГО  
Кафедра нейро- и патопсихологии

## **Б1.О.38 Психология здоровья**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология  
Направленность (профиль): управление конфликтами

Уровень квалификации выпускника: бакалавр

Форма обучения  
очная

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Москва 2021

**Психология здоровья**

Рабочая программа дисциплины

Составитель: кандидат психологических наук А.В. Нестерова

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры нейро- и патопсихологии

№ 10 от 02.06.2021

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **1. Пояснительная записка**

1.1 Цель и задачи дисциплины

1.2. Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине

**1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

**2. Структура дисциплины**

**3. Содержание дисциплины**

**4. Образовательные технологии**

**5. Оценка планируемых результатов обучения**

5.1. Система оценивания

5.2. Критерии выставления оценок

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

6.1. Список источников и литературы

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

**9. Методические материалы**

9.1. Планы практических (семинарских, лабораторных) занятий

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

### **Приложения**

Приложение 1. Аннотация дисциплины

Приложение 2. Лист изменений

# 1 Пояснительная записка

## 1.1 Цель и задачи дисциплины

**Цель** дисциплины - ознакомление с существующими подходами к развитию психологической составляющей здоровья человека; изучение проблемы совершенствования способности человека оптимально адаптироваться к социальным условиям; рассмотрение методов раскрытия творческого потенциала личности, ее способности к созидательной активности.

**Задачи** дисциплины:

- 1) Повышение уровня психологической культуры, под которой понимается степень совершенства, достигнутого в овладении данной отраслью психологических знаний;
- 2) Определение путей, условий и методов самореализации, раскрытия своего творческого и духовного потенциала;
- 3) Освоение современных принципов и методов достижения психического и физического здоровья личности.

## 1.2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1. Определяет цели собственной деятельности, оценивая пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов	Знать: теоретические положения психологии времени, понятие временной перспективы; Уметь: применять навыки тайм-менеджмента для организации профессиональной деятельности; Владеть: навыками постановки цели по SMART.
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: теоретические положения, лежащие в основе здорового образа жизни, критерии физического и психологического здоровья; Уметь: организовывать профессиональную деятельность в рамках соблюдения норм ЗОЖ; своим примером пропагандировать ЗОЖ коллегам и ближайшему окружению; Владеть: нормами ЗОЖ; здоровье сберегающими технологиями.

ОПК-7. Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией	ОПК-7.2. Умеет применять приемы саморегуляции, технологии профессионального саморазвития и самообразования	Знать: концепцию саморегуляции и нейро-психологические механизмы, лежащие в её основе; Уметь: использовать теоретические навыки и знания в области саморегуляции для поддержания психологического и физического здоровья; Владеть: базовыми медитативными техниками, основами аутотренинга; релаксационными техниками.
--	--	--

### 1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология здоровья» относится обязательной части блока дисциплин учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Клиническая психология», «Физическая культура и спорт», «Психология безопасности».

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин: «Основы психосоматики и психологии телесности», «Психическое развитие в норме и патологии».

## 2 Структура дисциплины

Структура дисциплины для очной формы обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з. е., 114 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 48 ч., самостоятельная работа обучающихся 24 ч., промежуточная аттестация 18 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
			Контактная					Промежуточная аттестация		
			Лекции	Семинар	Практические занятия	СРП	Промежуточная аттестация			
1	Раздел 1. Введение в психологию здоровья	7	8	12		4		8	оценка активности, устный опрос	
2	Раздел 2. Психологическое обеспечение здоровья и долголетия человека	7	8	12		4		8	оценка активности, устный опрос	

3	Раздел 3. Психология здорового образа жизни. Психологическое обеспечение здоровья человека в различных условиях	7	8	12		4		6	оценка активности, защита рефератов
	Экзамен						18	2	Коллоквиум
	итого:		24	36		12	18	24	

Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з. е., 114 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 52 ч., самостоятельная работа обучающихся 44 ч., промежуточная аттестация 18 ч.

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)					Самостоятельн ая работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации
			Контактная						
			Лекции	Семинар	Практически е занятия	СРП	Промежуточ- ная аттестация		
1	Раздел 1. Введение в психологию здоровья	8	4	8		4		10	оценка активности, устный опрос
2	Раздел 2. Психологическое обеспечение здоровья и долголетия человека	8	4	8		4		10	оценка активности, устный опрос
3	Раздел 3. Психология здорового образа жизни. Психологическое обеспечение здоровья человека в различных условиях	8	8	8		4		20	оценка активности, защита рефератов
	Экзамен						18	4	Коллоквиум
	итого:		16	24		12	18	44	

### 3 Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Раздел 1. Введение в психологию здоровья	История становления и современное состояние психологии здоровья. Предметные области, акмеологии, валеологии, психологии здорового образа жизни, санологии. Психическое

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		<p>здоровье с позиции В.М. Бехтерева. Развитие психосоматической медицины. Поведенческая медицина. Работа отделения «психология здоровья» в Американской психологической ассоциации. Развитие психологии здоровья в России. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования. Основные задачи исследований, которые входят в сферу интересов психологии здоровья. Цель практической работы в психологии здоровья.</p> <p><b>Здоровье как системное понятие</b></p> <p>Основные подходы к сущности здоровья. Основные направления в психологии и психотерапии через призму оценки здоровья. Системность в толковании понятия здоровья. Основные уровни категории «здоровье»: биологический, психологический, социальный. Понятие об адаптационных возможностях организма. Механизмы компенсации и психологической защиты. Содержательная характеристика критериев психического и социального здоровья. Психическое равновесие как один из критериев психического здоровья. Гармоничная организация личности и ее адаптивные возможности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности</p> <p><b>Критерии физического здоровья</b></p> <p>Понятие и факторы «физического здоровья». Самоорганизация организма. Понятие «гомеостаз». Уровень физического развития человека. Уровень физической подготовленности организма. Уровень функциональной подготовленности организма к выполнению физических нагрузок. Уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию факторов среды обитания. Адаптационные резервы организма. Структурные резервы организма. Функциональные резервы организма: биохимические, физиологические и психические. Оценка физического здоровья. Количественная характеристика физического здоровья. Методы оценки функциональных резервов организма. Самооценка состояния здоровья</p> <p><b>Критерии психического здоровья</b></p> <p>Психологическая устойчивость личности. Составляющие психологической устойчивости личности: уравновешенность, стойкость и сопротивляемость. Индивидуальные особенности, предрасполагающие к снижению устойчивости. Вера как опора психологической устойчивости. Доминанты активности как опоры психологической устойчивости. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Классификации людей по психологическим качествам. Акцентуации личности и психическое здоровье.</p> <p><b>Критерии социального здоровья</b></p> <p>Здоровье как социальный феномен. Социальная девиация и девиантное поведение. Конкретно-методологические подходы</p>

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		<p>к изучению общественного здоровья. Виды социального исследования здоровья. Социальная структура и здоровье. Основные виды социальных групп. Социальные классы. Демографические группы. Социальные организации и семья. Здоровье в территориальных общностях. Влияние социальных изменений на здоровье общества</p> <p><b>Психология кризисных состояний</b>  Психологические факторы рискованного поведения. Суицидальное поведение, алкоголизм, наркомания. Составные части суицидального поведения. Основные категории суицидентов. Основные виды суицидов. Легальные и нелегальные наркотики. Факторы риска алкоголизации и наркомании среди подростков. Факторы защиты. Психологические аспекты эпидемии ВИЧ. Модели поведенческих изменений в свете проблемы ВИЧ/СПИДа. Модель представлений о здоровье. Социальная когнитивная теория. Транстеоретическая модель. Сексуальность и СПИД</p> <p><b>Психическая саморегуляция и здоровье</b>  Понятие психической саморегуляции. Концепции психической саморегуляции. Виды психической саморегуляции. Аутогенная тренировка: основные правила, формулы и модификации. Биологически обратная связь – особенности практического применения.</p>
	<p>Раздел 2.  Психологическое обеспечение здоровья и долголетия человека</p>	<p><b>Программы ранней помощи: от перинатального периода до трех лет</b>  Понятие о перинатологии. Перинатальная психология. Диадический подход в перинатальной психологии. Влияние особенностей зачатия и течения беременности на развитие человека и его здоровье. Понятие о психологическом компоненте гестационной доминанты. Влияние особенностей течения родов и раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье. Программы ранней помощи детям. Ранняя психотерапевтическая помощь. Социально-педагогическая ранняя помощь. Ранняя помощь в дошкольном учреждении</p> <p><b>Здоровье детей и подростков</b>  Различные подходы исследования внутренней картины здоровья: личностный, системный, возрастной подходы. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. Основные периоды психического развития в онтогенезе. Основные этапы формирования ВКЗ ребенка. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья ребенка. Понятие о психологической защите личности. Виды психологической защиты. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья ребенка. Удовлетворение потребностей ребенка. Способы удовлетворения потребностей. Стили семейного воспитания. Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья. Основные уровни</p>



№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		<p>организации психологической помощи. Психологическое консультирование: гностический, конструктивный, организационный, коммуникативный, оценочный блоки консультирования</p> <p><b>Психическое здоровье студентов</b>  <b>Факторы</b>, влияющие на здоровье студентов. Роль установок и ожиданий в сохранении и поддержании психического здоровья. Удовлетворенность результатами своей деятельности. Кризис gratification. Идентификация со средой деятельности. Влияние стресса на здоровье. Ранняя профилактика стресса. Методы саморегуляции. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов.</p> <p><b>Психология старения и долголетия</b>  <b>Основные понятия</b> геронтологии. Старение. Основные законы геронтогенеза. Старость. Долголетие. Признаки психического старения. Понятие «психическое старение». Психические процессы старения относительно восприятия, мышления, памяти, внимания, воображения, психомоторики. Психические состояния пожилых людей (эмоции, психический упадок, депрессия, психогенная депрессия, ипохондрия, скука, страх). Психические свойства личности пожилого человека. Основные подходы к профилактике старения. Основные правила для поддержания здорового образа жизни пожилыми людьми (Вебер). Рациональное питание. Умеренность. Физическая активность. Саморегуляция и самоконтроль. Деятельность. Семья. Общение. Смерть близких людей. Одиночество. Отношение к смерти. Психологический портрет долгожителя</p>
	<p>Раздел 3.  Психология здорового образа жизни.  Психологическое обеспечение здоровья человека в различных условиях</p>	<p><b>Психология здорового образа жизни</b>  <b>Образ жизни человека:</b> уровень жизни, качество жизни, стиль жизни. Понятие «здоровый образ жизни». Конституция человека. Основные принципы здорового образа жизни. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества, необходимые для жизнедеятельности организма. Современные подходы к проблеме влияния на организм компонентов питания. Понятие о культуре питания. Личная гигиена и здоровье. Основные правила закаливания организма. Двигательная активность и здоровье. Гиподинамия и гипокинезия. Авторские методики физического воспитания. Кодекс здоровья (Г.С. Никифоров). <b>Психология профессионального здоровья</b>  <b>Исторический аспект</b> проблемы профессионального здоровья. Тема профессионального здоровья в России. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональное самоопределение. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности. Стресс в профессиональной деятельности. Научный подход к пониманию стресса. Физиологический и психологический стресс. Социальный стресс. Шкала оценки стрессовых ситуаций. Классификация стрессоров. Признаки</p>

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
		<p>стрессового состояния человека. Безопасность труда</p> <p><b>Здоровье человека в условиях экстремальной деятельности</b></p> <p>Общая характеристика экстремальных условий деятельности. Обстановочная афферентация. Обычные, особые и экстремальные условия деятельности. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций. Масштабность и причины происхождения чрезвычайных ситуаций. Общая характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях. Понятие «острая эмоциональная реакция». Психогении в условиях чрезвычайных ситуаций. Основные группы психогенных расстройств: непатологические невротические реакции, невротические реакции и состояния, реактивные психозы</p>

#### 4 Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	2	3	4
1.	Раздел 1. Введение в психологию здоровья	<p>Лекция 1-3</p> <p>Семинар 1-3</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Лекции с использованием видеоматериалов (слайд- лекция).</p> <p>Развернутая беседа с обсуждением доклада. Тема: предметные области акмеология, валеология, санология – точки соприкосновения с психологией здоровья.</p> <p>Использование интерактивного обсуждения</p> <p>Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты</p>
2	Психологическое обеспечение здоровья и долголетия человека	<p>Лекция 4-5</p> <p>Семинар 4-5</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Лекция с использованием электронных гаджетов (планшетов), для иллюстрации материала.</p> <p>Интерактивная дискуссия</p> <p>Консультирование и проверка домашних заданий</p> <p>Семинар с элементами проблемной дискуссии.</p> <p>Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты.</p> <p>Консультирование и проверка домашних заданий посредством</p>

		Самостоятельная работа	электронной почты
<b>3</b>	Раздел 3. Психология здорового образа жизни. Психологическое обеспечение здоровья человека в различных условиях	Лекция 6-8 Семинар 6-8  Самостоятельная работа	Лекция с элементами интерактивного взаимодействия Семинар с дискуссионной задачей осветить тему здорового образа жизни в цифровом обществе. Групповая дискуссия на тему: «Вызовы современного общества и психическое здоровье»  Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты

## 5 Оценка планируемых результатов обучения

### 5.1 Система оценивания

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
- опрос	10 баллов	30 баллов
- участие в дискуссии на семинаре	10 баллов	10 баллов
- развернутая беседа	10 баллов	10 баллов
- контрольная работа (темы 1-3)	10 баллов	10 баллов
Промежуточная аттестация экзамен		40 баллов
<b>Итого за семестр экзамен</b>		<b>100 баллов</b>

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82	хорошо		C
56 – 67	удовлетворительно		D
50 – 55		E	
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

### 5.2 Критерии выставления оценок

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ А,В	«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>
82-68/ С	«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>
67-50/ D,E	«удовлетвори- тельно»/ «зачтено (удовлетвори- тельно)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной</p>

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».
49-0/ F,FX	«неудовлетворительно»/ не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

### 5.3 Оценочные средства (материалы) для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

#### Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости реализуется через оценку активности обучающихся на семинарских занятиях, коллоквиумах, работах в микро-группах.

Пример заданий для самостоятельной подготовки:

#### Задание 1

Рассмотрите критерии психического и социального здоровья с учетом современных представлений.

#### Задание 2.

Проанализируйте связь психологии и здоровья и психологии кризисных состояний

#### Задание 3.

Предложите для обсуждения ряд программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе, изложите понятие психической саморегуляции.

#### Задание 4.

Выразите свое мнение на тему «Программы ранней помощи: от перинатального периода до трех лет», используя способность к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской деятельности.

#### Задание 5..

Подготовьте сообщение на тему «Психическое здоровье студентов» с использованием доступных источников для такого анализа.

Задание 6.

Дайте характеристику психологии профессионального здоровья.

Задание 7.

Раскройте основные принципы здорового образа жизни.

Задание 8.

Примите участие в рассуждениях на тему о психических свойствах личности пожилого человека и основных подходах к профилактике старения, используя способность к реализации программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе.

Задание 9.

Продемонстрируйте ответ на тему «Здоровье человека в условиях экстремальной деятельности»

### **Промежуточная аттестация**

Вопросы к экзамену.

1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.
2. Механизмы психологической защиты и здоровье человека.
3. Критерии психического и социального здоровья.
4. Тема душевного здоровья в истории европейской философии.
5. Религиозная ориентация и психологическая устойчивость личности.
6. Влияние семьи на здоровье мужчин и женщин.
7. Соотношение влияния социальных и биологических факторов на процесс старения.
8. Влияние на здоровье личности образования, материального положения.
9. «Здоровый образ жизни» в вашем представлении.
10. Гармония и дисгармония сексуальных отношений.
11. Аутогенная тренировка – путь к восстановлению здоровья.
12. Личность и наркотики.
13. Алкоголь – легальный наркотик?
14. Легальные и нелегальные наркотики.
15. Виды психической саморегуляции.
16. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья ребенка.
17. Профилактика психического здоровья студентов.
18. Стресс и синдром выгорания в студенческой среде.
19. Обеспечение безопасности труда и профессиональное здоровье.
20. Влияние стресса на здоровье.
21. Особенности деятельности в экстремальных условиях.
22. Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных ситуациях.
23. Психогенные расстройства при деятельности в экстремальных условиях.
24. Признаки психического старения.
25. Основные подходы к профилактике старения.

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Список источников и литературы

#### Основная учебная

1. Петрушин, В. И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452565>

#### Дополнительная

1. Дудченко, Никифоров: Психология здоровья в России: у истоков. Учебное пособие. Издательство: Скифия, 2019 г. ID товара: 723078. ISBN: 9785000251750
2. Холмогорова А.Б. Клиническая психология. М.: «Академия», 2010. -464 с.

### 6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

- <http://rospsy.ru/>;
- <http://www.voppsy.ru/>;
- <http://www.psycho.ru/>;
- <http://psi.webzone.ru/>;
- <http://www.apa.org/>;
- <http://www.psychiatr.ru/>.

Сайт РГГУ (ЭБС)

ЭБС «Znanium.com»; ООО «ЗНАНИУМ»

ЭБС «Юрайт». ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»

### Современные профессиональные базы данных (БД) и информационно-справочные системы (ИСС)

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Журналы Cambridge University Press  ProQuest Dissertation & Theses Global  SAGE Journals  Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR  Издания по общественным и гуманитарным наукам

	Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

## 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия проводятся в аудиториях (залах), оборудованных мультимедийными проекторами, проецирующими изображение на экран.

Для проведения занятий семинарского типа используются ноутбук, интерактивная доска, учебно-наглядные материалы (таблицы, схемы и др.).

В процессе обучения используется библиотечный фонд, включающий учебники, учебные и учебно-методические материалы, справочные издания в электронной и бумажной формах.

Лекционные занятия проводятся в аудиториях (залах), оборудованных мультимедийными проекторами, проецирующими изображение на экран.

Для проведения занятий семинарского типа используются ноутбук, интерактивная доска, учебно-наглядные материалы (таблицы, схемы и др.).

При проведении занятий в режиме онлайн (с применением дистанционных образовательных технологий) используются сервисы Zoom.us. Ссылки размещаются в личном кабинете в ЭИОС РГГУ и/или направляются на электронную почту группы.

В процессе обучения используется библиотечный фонд, включающий учебники, учебные и учебно-методические материалы, справочные издания в электронной и бумажной формах.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное



10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное
17	Zoom	Zoom	лицензионное

## **8      Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
  - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
  - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
  - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
  - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
  - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
  - в печатной форме увеличенным шрифтом;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа;
  - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
  - устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
  - дисплеем Брайля PAC Mate 20;
  - принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих:
  - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
  - акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
  - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **9 Методические материалы**

Формирование методических материалов определяется набором компетенций, формируемых в ходе изучения дисциплины..

Формирование компетенций осуществляется в ходе всех видов занятий, а контроль их сформированности - на этапе промежуточной аттестации. В качестве методических материалов для проведения занятий по дисциплине «Психология здоровья» используются различные материалы, иллюстрирующие примеры здорового образа жизни, инновационных предложений в этой области.

### **9.1 Планы семинарских занятий.**

Задание 1

Рассмотрите критерии психического и социального здоровья с учетом современных представлений.

Задание 2.

Проанализируйте связь психологии и здоровья и психологии кризисных состояний

Задание 3.

Предложите для обсуждения ряд программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе, изложите понятие психической саморегуляции.

Задание 4.

Выразите свое мнение на тему «Программы ранней помощи: от перинатального периода до трех лет», используя способность к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской деятельности.

Задание 5.

Подготовьте сообщение на тему «Психическое здоровье студентов» с использованием доступных источников для такого анализа.

Задание 6.

Дайте характеристику психологии профессионального здоровья.

Задание 7.

Раскройте основные принципы здорового образа жизни.

Задание 8.

Примите участие в рассуждениях на тему о психических свойствах личности пожилого человека и основных подходах к профилактике старения, используя способность к реализации программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе.

Задание 9.

Продемонстрируйте ответ на тему «Здоровье человека в условиях экстремальной деятельности»

## АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина реализуется на психологическом факультете кафедрой нейро- и патопсихологии.

Цель дисциплины - ознакомление с существующими подходами к развитию психологической составляющей здоровья человека; изучение проблемы совершенствования способности человека оптимально адаптироваться к социальным условиям; рассмотрение методов раскрытия творческого потенциала личности, ее способности к созидающей активности.

Задачи дисциплины:

- 1) Повышение уровня психологической культуры, под которой понимается степень совершенства, достигнутого в овладении данной отраслью психологических знаний;
- 2) Определение путей, условий и методов самореализации, раскрытия своего творческого и духовного потенциала;
- 3) Освоение современных принципов и методов достижения психического и физического здоровья личности.

Дисциплина направлена на формирование компетенций выпускника:

УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;

УК-6.1. Определяет цели собственной деятельности, оценивая пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов;

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

ОПК-7. Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности;

работать под супервизией;

ОПК-7.2. Умеет применять приемы саморегуляции, технологии профессионального саморазвития и самообразования.

В результате освоения дисциплины выпускник должен:

Знать:

- теоретические положения психологии времени, понятие временной перспективы;
- теоретические положения, лежащие в основе здорового образа жизни, критерии физического и психологического здоровья;
- концепцию саморегуляции и нейро-психологические механизмы, лежащие в её основе;

Уметь:

- применять навыки тайм-менеджмента для организации профессиональной деятельности;
  - организовывать профессиональную деятельность в рамках соблюдения норм ЗОЖ;
  - своим примером пропагандировать ЗОЖ коллегам и ближайшему окружению;
- использовать теоретические навыки и знания в области саморегуляции для поддержания
- психологического и физического здоровья;

Владеть:

- навыками постановки цели по SMART;
- нормами ЗОЖ;
- здоровые сберегающими технологиями; базовыми медитативными техниками, основами аутотренинга; релаксационными техниками.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.  
По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме экзамена.