

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



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

*ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ИМ. Л.С.ВЫГОТСКОГО  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ*

*Кафедра нейро- и патопсихологии*

## **ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Специальность 37.05.01 Клиническая психология  
Специализация: Нейропсихологическая диагностика и реабилитация

Уровень квалификации выпускника: специалитет

Форма обучения  
очная

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Москва 2023

Психология здоровья

Рабочая программа дисциплины

Составитель: *кандидат психологических наук А.В. Нестерова*

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры нейро- и патопсихологии

№ 4 от 25.01.2023

## **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»

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

**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

Дисциплина «Психология здоровья» предназначена для освоения студентами, обучающимися по специальности 37.05.01 «Клиническая психология». Дисциплина направлена на изучение основных этапов развития дисциплины психологии здоровья, ее предметной области. Рассматривает критерии психического и социального здоровья человека, обеспечения его профессионального здоровья, вопросы долголетия. Программа адресована студентам 2 курса психологического факультета и факультета психологии образования Института психологии им. Л.С. Выготского РГГУ.

**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:**

- повышение уровня психологической культуры, под которой понимается степень совершенства, достигнутого в овладении данной отраслью психологических знаний;
- определение путей, условий и методов самореализации, раскрытия своего творческого и духовного потенциала;
- освоение современных принципов и методов достижения психического и физического здоровья личности.

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

| <b>Компетенция</b><br>(код и наименование)  | <b>Индикаторы компетенций</b><br>(код и наименование)   | <b>Результаты обучения</b>  |
|---|---|---|
| <i>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>                      | <i>УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;</i>   | <i>Знать:</i> методы и средства сохранения, укрепления и развития здоровья;   |
|   | <i>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</i>   | <i>Владеть:</i> навыками организации здорового образа жизни детей и подростков с учетом современных достижений научного знания.             |
| <i>ОПК-5 Способен разрабатывать и использовать научно обоснованные программы психологического вмешательства и психологической помощи консультационного, развивающего,</i> | <i>ОПК-5.5 Владеет навыками анализа основных направлений психологического вмешательства с точки зрения их теоретической обоснованности и научности, а также владеет методами оценки эффективности клинко-психологического</i> | <i>Уметь:</i> использовать психологические знания для овладения современными методами сопровождения нормального развития детей и подростков |

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>коррекционного, психотерапевтического, профилактического или реабилитационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ОВЗ</p>   | <p>вмешательства.</p>  |   |
| <p>ОПК-8 Способен разрабатывать и реализовывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование</p>                      | <p>ОПК-8.2 Умеет разрабатывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий)</p>   | <p>Уметь: проводить психолого-профилактическую работу среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности</p>   |
| <p>ОПК-9 Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей+РС</p> | <p>ОПК-9.1 Знает теоретические основы, методологию и технологию разработки и применения психопрофилактических программ для различных категорий населения и в различных сферах социальной жизни: семейная, производственная, учебная и др.</p> <p>ОПК-9.2 Умеет проводить психологопрофилактическую работу среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности, формирования научнообоснованных знаний о роли психологии в решении социальной индивидуальнозначимых</p> | <p>Владеть: навыками формирования установок, направленные на поддержание здоровья сберегающего поведения, продуктивного преодоление жизненных стрессовых ситуаций.</p> <p>Знать: теоретические основы, методологию и технологию разработки и применения психопрофилактических программ для различных категорий населения и в различных сферах социальной жизни:</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <i>проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областях.</i>  |  |
|  | <i>ОПК-9.3 Умеет проводить психологопрофилактическую работу среди различных категорий населения с целью превенции поведенческих нарушений, аддикций, пограничных нервнопсихических и психосоматических расстройств (первичная психопрофилактика).</i> | <i>Уметь:</i> владеть навыками анализа основных направлений психологического вмешательства                                       |
|  | <i>ОПК-9.4 Умеет создавать и оценивать эффективность программ вторичной и третичной психопрофилактики для больных хроническими заболеваниями с целью минимизации риска рецидивов и инвалидизации пациентов.</i>                                       | <i>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</i> |
|  | <i>ОПК-9.5 Владеет навыками формирования установок, направленные на поддержание здоровье берегающего поведения, продуктивного преодоление жизненных стрессовых ситуаций.</i>  | <i>Владеть:</i> методами оценки эффективности клинко-психологического вмешательства.   |

### 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: «Общая психология», «Клиническая психология». В результате освоения дисциплины «Психология здоровья» формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин: «Психология экстремальных ситуаций и состояний», «Педагогическая психология», «Основы психологической реабилитации».

### 2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 академических часа (ов).

#### Структура дисциплины для очной формы обучения

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

|         |                              |                  |
|---------|------------------------------|------------------|
| Семестр | Тип учебных занятий          | Количество часов |
|         | Лекции                       | 32               |
|         | Семинары/лабораторные работы | 40               |
|         | Всего:                       | 72               |

Объем дисциплины (модуля) в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 36 академических часа(ов).

### 3. Содержание дисциплины

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

| № | Наименование раздела дисциплины   | Содержание  |
|---|---|---|
|   |   | <p>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 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></p> <p>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></p> <p>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.<br/>Психологическое обеспечение здоровья и долголетия человека</p> | <p><b>Программы ранней помощи: от перинатального периода до трех лет</b></p> <p>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>   |



| № | Наименование раздела дисциплины   | Содержание  |
|---|---|---|
|   |   | <p><b>Здоровье детей и подростков</b><br/> 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 организации психологической помощи. Психологическое консультирование: гностический, конструктивный, организационный, коммуникативный, оценочный блоки консультирования</p> <p><b>Психическое здоровье студентов</b><br/> Факторы, 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><br/> Основные понятия 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.<br/> Психология здорового образа жизни.<br/> Психологическое обеспечение</p> | <p><b>Психология здорового образа жизни</b><br/> Образ жизни человека: 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.</p>  |

| № | Наименование раздела дисциплины        | Содержание   |
|---|--|--|
|   | здоровья человека в различных условиях | <p>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 гипокinezия. Авторские методики физического воспитания. Кодекс здоровья (Г.С. Никифоров).</p> <p><b>Психология профессионального здоровья</b></p> <p>Исторический аспект 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 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. Использование интерактивного обсуждения</p> <p>Консультирование и проверка</p> |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   |   |   | домашних заданий посредством электронной почты  |
| 2 | Психологическое обеспечение здоровья и долголетия человека  | Лекция 4-5<br>Семинар 4-5<br>Самостоятельная работа<br>Самостоятельная работа<br>Самостоятельная работа | Лекция с использованием электронных гаджетов (планшетов), для иллюстрации материала.<br>Интерактивная дискуссия<br>Консультирование и проверка домашних заданий<br>Семинар с элементами проблемной дискуссии.<br>Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты.<br>Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты<br>. |
| 3 | Раздел 3. Психология здорового образа жизни. Психологическое обеспечение здоровья человека в различных условиях | Лекция 6-8<br>Семинар 6-8<br><br>Самостоятельная работа   | Лекция с элементами интерактивного взаимодействия<br>Семинар с дискуссионной задачей осветить тему здорового образа жизни в цифровом обществе.<br>Групповая дискуссия на тему: «Вызовы современного общества и психическое здоровье»<br><br>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          |                         | 40 баллов |
| Зачет по вопросам                 |                         |           |

|                                  |  |            |
|----------------------------------|--|------------|
| <b>Итого за семестр</b><br>зачет |  | 100 баллов |
|----------------------------------|--|------------|

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 |
| 0 – 19             |                     | F       |            |

## 5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

| Баллы/<br>Шкала<br>ECTS | Оценка по дисциплине                               | Критерии оценки результатов обучения по дисциплине  |
|-------------------------|--|---|
| 100-83/<br>A,B          | «отлично»/<br>«зачтено<br>(отлично)»/<br>«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/<br>C             | «хорошо»/<br>«зачтено<br>(хорошо)»/<br>«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>   |

| Баллы/<br>Шкала<br>ECTS | Оценка по<br>дисциплине  | Критерии оценки результатов обучения по<br>дисциплине   |
|-------------------------|--|---|
|                         |  | <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>   |
| 67-50/<br>D,E           | «удовлетворительно»/<br>«зачтено<br>(удовлетворительно)»/<br>«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 выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».</p> |
| 49-0/<br>F,FX           | «неудовлетворительно»/<br>не зачтено                                   | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>               |

5.3. Оценочные средства (материалы) для промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Психология здоровья» .

Вопросы к зачету.

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/>.

ЭБС «Юрайт». ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»

### 6.3 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.<br>Web of Science<br>Scopus   |
| 2     | Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г.<br>Журналы Cambridge University Press<br>ProQuest Dissertation & Theses Global<br>SAGE Journals<br>Журналы Taylor and Francis |
| 3     | Профессиональные полнотекстовые БД<br>JSTOR<br>Издания по общественным и гуманитарным наукам<br>Электронная библиотека Grebennikon.ru  |
| 4     | Компьютерные справочные правовые системы<br>Консультант Плюс,<br>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  |

## 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 «Психология здоровья» реализуется на *факультете психологии 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 созидательной активности.

**Задачи дисциплины:**

- повышение уровня психологической культуры, под которой понимается степень совершенства, достигнутого в овладении данной отраслью психологических знаний;
- определение путей, условий и методов самореализации, раскрытия своего творческого и духовного потенциала;
- освоение современных принципов и методов достижения психического и физического здоровья личности.

Дисциплина направлена на формирование *общекультурных компетенций* выпускника:

УК 7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;

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

ОПК 5.5 Владеет навыками анализа основных направлений психологического вмешательства с точки зрения их теоретической обоснованности и научности, а также владеет методами оценки эффективности клинико-психологического вмешательства.

ОПК 8.2 Умеет разрабатывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий)

ОПК 9.1 Знает теоретические основы, методологию и технологию разработки и применения психопрофилактических программ для различных категорий населения и в различных сферах социальной жизни: семейная, производственная, учебная и др.

ОПК 9.2 Умеет проводить психолого-профилактическую работу среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности, формирования научно-обоснованных знаний о роли психологии в решении социально и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областях.

ОПК-9.3 Умеет проводить психолого-профилактическую работу среди различных категорий населения с целью превенции поведенческих нарушений, аддикций, пограничных нервно-психических и психосоматических расстройств (первичная психопрофилактика).

ОПК 9.4 Умеет создавать и оценивать эффективность программ вторичной и третичной психопрофилактики для больных хроническими заболеваниями с целью минимизации риска рецидивов и инвалидизации пациентов.

ОПК 9.5 Владеет навыками формирования установок, направленные на поддержание здоровьесберегающего поведения, продуктивного преодоление жизненных стрессовых ситуаций.

В результате освоения дисциплины выпускник должен:

**Знать:** методы и средства сохранения, укрепления и развития здоровья;

**Уметь:**

Использовать психологические знания для овладения современными методами сопровождения нормального развития детей и подростков;

**Владеть:** навыками организации здорового образа жизни детей и подростков с учетом современных достижений научного знания

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета .