

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Палиева Надежда Анисовна

Должность: и.о. декана психолого-педагогического факультета

Дата подписания: 03.06.2026 16:34:53

Уникальный программный ключ:

c45abce04df3131d28edca0bf10941b11398d6f1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Декан психолого-педагогического факультета

д.п.н., доцент Палиева Н.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Психология здоровья и благополучия

Специальность

37.05.02 Психология служебной деятельности

Специализация

Психологическое обеспечение коммуникаций в
служебной деятельности

Год начала обучения

2026

Форма обучения

очная

Реализуется в семестре

6

Разработано

Доцент кафедры общей психологии и
психологии личности

к.псх.н., доцент Есаян М.Л.

Ставрополь 2026 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология здоровья и благополучия» является формирование набора профессиональных компетенций будущего специалиста по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности.

В результате реализации *задач* дисциплины предполагается:

- сформировать представления об образовании как многоаспектном феномене, о принципах организации здоровьесберегающей деятельности вообще и в системе специальных интегрированных воздействий в целостном учебно-воспитательном процессе.
- освоение понятийного аппарата дисциплины;
- создание условий для осмысления студентами конфликтологических закономерностей в рамках педагогического процесса и развития собственных представлений о роли конфликта в учебно-воспитательном процессе;
- развитие способности на научной основе интерпретировать конкретные конфликтные ситуации в сфере образования человека, проектировать индивидуальную и групповую стратегию педагогической деятельности в соответствии с принципами ненасилия, толерантности, рефлексивности и фасилитации.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология здоровья и благополучия» относится к дисциплинам части (обязательной/ части, формируемой участниками образовательных отношений).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} - выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Раскрывает ценности, функции и роль физической культуры как социального явления и части культуры общества и личности, использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни
	ИД-2 _{УК-7} - планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	
	ИД-3 _{УК-7} - соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	
ПК-3 Способен формировать установки,	ИД-1 _{ПК-3} — подбирает и применяет методы создания	Преодолевают и способствует преодолению

направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей	условий для полноценного психического развития личности на каждом возрастном этапе для своевременного предупреждения возможных нарушений в становлении личности	другими специалистами проблем и негативных последствий, вызванных факторами профессиональной деятельности и жизненными трудностями
	ИД-2ПК-3 - формирует установки, направленные на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей	
	ИД-3ПК-3 - распространяет информацию о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья в процессах служебной и организационной деятельности	

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля

Объем занятий: всего 3 з. е. 108 акад. ч	ОФО в акад. часах
Контактная работа:	48
Лекции/из них практическая подготовка	16
Лабораторных работ/из них практическая подготовка	-
Практических занятий/из них практическая подготовка	32
Самостоятельная работа	60
Формы контроля:	
Экзамен	-
Зачет с оценкой	-
Зачет	
Курсовая работа (проект)	-
РГР	-
Контрольная работа	-
Эссе	-
Реферат	-

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

5.1. Тематический план дисциплины (модуля)

№	Раздел (тема) дисциплины	очная форма		
		Формируемые	Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов	Самостоятельная

	и краткое содержание	компетенци и, индикаторы	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Групповые консультации	работа, часов	
1	Раздел 1. Психологи ческое здоровье личности Тема 1. Здоровье как научная категория. История становления психологии здоровья как науки. Современно е состояние и перспективы развития психологии здоровья. Определени е психологии здоровья и задачи исследовани я. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. Психологи ческие факторы здоровья.	УК-7 ПК-3	2	2	-	-	4	собеседование
2	Тема 2. Ценностный аспект здоровья: Аксиологи ческий под ход к изу чению	УК-7 ПК-3		2	-	-	4	собеседование

	явлений. Иерархия человечески х ценностей. Основные характерист ики здоровья как ценности. Психологиче ские факторы здоровья.							
3	Раздел 2. Психология здоровья Тема 3. Физическое здоровье: Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Адаптацион ные резервы организма.	УК-7 ПК-3	2	2	-	-	4	собеседование
4	Тема 4. Психологиче ская устойчивост ь личности: Общее представлен ие о психологиче ской устойчивост и личности. Составляющ ие психологиче ской устойчивост и личности. Доминанты активности как опоры психологиче ской устойчивост	УК-7 ПК-3		2	-	-	4	собеседование

	и. Психологическая устойчивость как сопротивляемость.							
5	Тема 5. Психологическая стабильность, резистентность и уравновешенность личности: Специфика представлений о компонентах психологической устойчивости и личности. Психологическая устойчивость как стойкость личности. Психологическая устойчивость как уравновешенность личности. Психологическая устойчивость как стабильность личности.	УК-7 ПК-3	2	2	-	-	4	собеседование
6	Тема 6. Индивидуально-типологические аспекты личности: Общие положения	УК-7 ПК-3	1,5	2	-	-	4	собеседование

	индивидуально-типологического подхода. Психологические типы как формы психического здоровья. Акцентуации личности и психическое здоровье.							
7	Тема 7. Индивидуальность и типология личности: дихотомия личностных свойств: Индивидуально-типологический подход в психологии. Психотипы в психологии. Психологическое здоровье и психотипология личностных особенностей.	УК-7 ПК-3	2	2	-	-	4	собеседование
8	Тема 8. Социальное здоровье как объект изучения психологии здоровья: Здоровье как социальный феномен. Социальная структура и здоровье.	УК-7 ПК-3		2	-	-	4	собеседование

	Здоровье в территориальных общностях. Здоровье и социальные организации .							
9	Тема 9. Социальные изменения как индикаторы формирования и развития социального здоровья: Социальные изменения и здоровье общества. Социальное здоровье личности и общества. Система здравоохранения как институт социального контроля.	УК-7 ПК-3	2	2	-	-	4	собеседование
10	Тема 10. Гендер и здоровье: Сущность гендера и гендерного подхода. Модели гендерной дифференциации поведения. Модели психического здоровья, основанные на гендерном подходе.	УК-7 ПК-3		2	-	-	4	собеседование

11	Раздел 3. Образ жизни Тема 11. Здоровье и образ жизни: Воспитание и закаливание организма. Здоровый образ жизни. Режим питания и сон. Факторы здорового образа жизни.	УК-7 ПК-3	2	2	-	-	4	собеседование
12	Тема 12. Здоровый образ жизни как объект психологии здоровья: Принципы здорового образа жизни. Функции питательных веществ в организме человека. Звенья защиты организма. Качество жизни. Удовлетворённость качеством жизни	УК-7 ПК-3		2	-	-	4	собеседование
13	Тема 13. Интеграция медико- педагогичес ких знаний в решении проблем здоровья	УК-7 ПК-3	2	2	-	-	4	собеседование

	подростающ его поколения: Антрополог ичность педагогичес кого подхода к здоровью. Интегрально сть педагогичес кого подхода к здоровью. Личностно- ориентирова нная направленно сть педагогичес кого подхода к здоровью. Педагогичес кая направленно сть процесса здоровьесбе режения. Гуманистич ность педагогичес кого подхода к здоровью как одна из его специфиче- ских черт.							
14	Тема 14. Жизненный путь человека и его здоровье: Перинатальн ая психология. Программы ранней	УК-7 ПК-3		2	-	-	4	собеседование

	помощи детям от рождения до трех лет. Внутренняя картина здоровья детей и подростков. Психическое здоровье студентов. Психология профессиона льного здоровья. Работоспосо бность как критерий про- фессиональн ого здоровья. Экстремальн ые условия деятельност и и здоровье человека. Профессион альное вы- горание и ресурсы его преодоления . Психология старения и долголетие.							
15	Тема 15. Частные области сохранения и развития индивидуаль ного и общественно го здоровья: Отношение к здоровью. Психологиче ские основы сексуальног	УК-7 ПК-3	2	2	-	-	2	собеседование

	о здоровья. Психологические аспекты эпидемии ВИЧ/СПИДа.							
16	Тема 16. Методы психологического воздействия в укреплении и развитии здоровой личности: медико-социальный аспект: Система комплексных мероприятий медицинского, психологического, социально-экономического характера. Направленность психологических реабилитационных мероприятий на предупреждение инвалидизации, на сохранение и восстановление личностного, трудового	УК-7 ПК-3		2	-	-	4	собеседование

	и социального статуса.							
	ИТОГО за семестр		16	32	-	-	60	
	ИТОГО		16	32	-	-	60	

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) **Психология здоровья и благополучия** базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля). ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины (модуля).

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Лекционный материал посвящен рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим и лабораторным занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы:

1. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л.Р. Правдина ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный

университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2016. - 208 с. : схем., ил., табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 168-172. - ISBN 978-5-9275-2302-3, экземпляров неограничено

2. Зорина, И.Г. Гигиена труда: учебное пособие для специалистов среднего профессионального образования : в 2 частях : [12+] / И.Г. Зорина, В.Д. Соколов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – Ч. 1. – 310 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572434>

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья: Пособие / Фролова Ю. Г. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 256 с. – Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. – ISBN 978–985–06–2352–2

2. Чигаева, В.Ю. Современные теории социального благополучия : учебное пособие / В.Ю. Чигаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=2783378.2>. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

- Гуманитарно-правовой портал «PSYERA»: <https://psyera.ru/about>

- Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»: <https://psyfactor.org/>

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	http://www.koob.ru/verderbers/ - библиотека по психологии
2	http://eLibrary.ru/ - Научная электронная библиотека

Программное обеспечение:

	Альт Рабочая станция 10
	Альт Рабочая станция К
	Альт «Сервер»
	Пакет офисных программ - Р7-Офис

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные занятия	8-зал 2	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор. Учебно-наглядные пособия в виде тематических презентаций, соответствующих рабочим программам дисциплин.
	8-209	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.

		Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор. Учебно-наглядные пособия в виде тематических презентаций, соответствующих рабочим программам дисциплин.
Практические занятия	8-409	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, проектор, доска интерактивная. Подключение к сети «Интернет», выход в корпоративную сеть университета.
	8-410	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор, доска магнитно-маркерная.
Самостоятельная работа	8-407	Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций. Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор.
	8-407	Учебная аудитория для текущего контроля. Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор.

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения. Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде. Специализированная мебель и технические средства обучения, служащие для представления учебной информации.

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, научно-исследовательской работы обучающихся (переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации.

11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и

методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (МТС-Линк), а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.