

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)

Кафедра «*Прикладная психология*»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
Б1.В.2 «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

для направления подготовки
37.03.01 «Психология»
по профилю
«Психология»

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург
2026

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЙ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры *«Прикладная психология»*

Протокол № 5 от 13 января 2026 г.

Заведующий кафедрой
«Прикладная психология»
13 января 2026 г.

Е.Ф. Яценко

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП ВО
13 января 2026 г.

Е.Ф. Яценко

1. Цели и задачи дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья» (Б1.В.2) (далее – дисциплина) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта подготовки высшего образования (ФГОС ВО) по направлению 37.03.01 «Психология» (уровень бакалавриата), утверждённого приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «29» июля 2020 г. № 839 с учетом Профессионального стандарта 03.008 – «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2023 г. N 716н.» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 октября 2023 г., регистрационный №75620).

Целью изучения дисциплины является формирование у обучающихся системы теоретических знаний, практических умений и технологических владений, необходимых для решения профессиональных задач в сфере психологии здоровья, включая мотивацию к здоровому образу жизни, психологическую поддержку в кризисных состояниях, междисциплинарную реабилитацию, профилактику асоциального поведения и оценку неблагоприятных профессиональных факторов.

Для достижения цели дисциплины решаются следующие **задачи**:

- ознакомиться с методами мотивации к активности, здоровому образу жизни, психологической поддержки жизненного тонуса личности;
- ознакомиться с основными методами содействия в мобилизации физических, духовных, личностных, интеллектуальных ресурсов личности для выхода из кризисного состояния;
- ознакомиться с психологией зависимости, девиантологией;
- ознакомиться с типологиями проблем разной этиологии (социальных, социально-медицинских, социально-правовых, педагогических) у граждан;
- приобрести умения оказывать комплексные услуги медико-социальной реабилитации и абилитации совместно с членами мультидисциплинарной бригады;
- приобрести умения проводить работу, направленную на обеспечение психического здоровья и развития личности граждан;
- приобрести умения разрабатывать методические материалы по реализации программ профилактической психологической работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения;
- овладеть технологиями оказания консультационной психологической помощи анонимно (в том числе с использованием телефона доверия) лицам, находящимся в кризисном или остром психологическом состоянии, направленной на развитие умения справляться с изменившимися условиями жизни, принимать на себя ответственность;
- овладеть технологиями коррекции неадекватных проявлений внутренней картины болезни и инвалидности, формирования у инвалидов (детей-инвалидов) психологической направленности на реабилитацию и абилитацию;
- овладеть технологиями реализации психокоррекционной работы с целью адаптации граждан в среде обитания (обществе), преодоления или ослабления отклонений в развитии, эмоциональном состоянии и поведении;
- овладеть технологиями разработки прогноза и рекомендаций коррекционной работы;
- овладеть технологиями разработки и реализации программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения;
- овладеть технологиями проведения мероприятий по профилактике асоциального и деструктивного поведения подростков и молодежи, подростковой и молодежной преступности;

– овладеть технологиями выявления и анализа неблагоприятных психологических факторов в профессиональной деятельности.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в образовательной программе индикаторами достижения компетенций

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю) является формирование у обучающихся компетенций и/или части компетенций. Сформированность компетенций и/или части компетенций оценивается с помощью индикаторов достижения компетенций.

В рамках изучения дисциплины осуществляется практическая подготовка обучающихся к будущей профессиональной деятельности. Результатом обучения по дисциплине является формирование у обучающихся практических навыков:

– ПК-1.3.9. Владеет технологиями оказания консультационной психологической помощи анонимно (в том числе с использованием телефона доверия) лицам, находящимся в кризисном или остром психологическом состоянии, направленной на развитие умения справляться с изменившимися условиями жизни, принимать на себя ответственность.

– ПК-1.3.11. Владеет технологиями коррекции неадекватных проявлений внутренней картины болезни и инвалидности, формирования у инвалидов (детей-инвалидов) психологической направленности на реабилитацию и абилитацию.

– ПК-1.3.12. Владеет технологиями реализации психокоррекционной работы с целью адаптации граждан в среде обитания (обществе), преодоления или ослабления отклонений в развитии, эмоциональном состоянии и поведении.

– ПК-1.3.13. Владеет технологиями разработки прогноза и рекомендаций коррекционной работы.

– ПК-1.3.15. Владеет технологиями разработки и реализации программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения.

– ПК-3.3.1. Владеет технологиями проведения мероприятий по профилактике асоциального и деструктивного поведения подростков и молодежи, подростковой и молодежной преступности.

– ПК-4.3.3. Владеет технологиями выявления и анализа неблагоприятных психологических факторов в профессиональной деятельности.

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
ПК-1. <i>Психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и социальных групп</i>	
ПК-1.1.7. <i>Знает методы мотивации к активности, здоровому образу жизни, психологической поддержки жизненного тонуса личности.</i>	<i>Обучающийся знает:</i> – основные принципы мотивации к ведению здорового образа жизни и сохранению психологического благополучия.
ПК-1.1.8. <i>Знает основные методы содействия в мобилизации физических, духовных, личностных, интеллектуальных</i>	<i>Обучающийся знает:</i> – технологии активизации личностного потенциала и духовных ресурсов в кризисных ситуациях.

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<i>ресурсов личности для выхода из кризисного состояния.</i>	
ПК-1.1.13. <i>Знает психологию зависимости, девиантологию.</i>	<i>Обучающийся знает:</i> – механизмы формирования аддиктивного поведения и основные концепции девиантологии.
ПК-1.1.17. <i>Знает типологии проблем разной этиологии (социальных, социально-медицинских, социально-правовых, педагогических) у граждан.</i>	<i>Обучающийся знает:</i> – классификацию факторов, влияющих на этиологию нарушений психического и физического здоровья.
ПК-1.2.8. <i>Умеет оказывать комплексные услуги медико-социальной реабилитации и абилитации совместно с членами мультидисциплинарной бригады.</i>	<i>Обучающийся умеет:</i> – оказывать комплексные услуги медико-социальной реабилитации и абилитации совместно с членами мультидисциплинарной бригады.
ПК-1.2.16. <i>Умеет проводить работу, направленную на обеспечение психического здоровья и развития личности граждан.</i>	<i>Обучающийся умеет:</i> – проектировать мероприятия, направленные на поддержание психологического комфорта и личностного роста.
ПК-1.3.9. <i>Владеет технологиями оказания консультационной психологической помощи анонимно (в том числе с использованием телефона доверия) лицам, находящимся в кризисном или остром психологическом состоянии, направленной на развитие умения справляться с изменившимися условиями жизни, принимать на себя ответственность.</i>	<i>Обучающийся владеет:</i> – техниками дистанционного консультирования лиц, находящихся в остром психологическом состоянии.
ПК- 1.3.11. <i>Владеет технологиями коррекции неадекватных проявлений внутренней картины болезни и инвалидности, формирования у инвалидов (детей-инвалидов) психологической направленности на реабилитацию и абилитацию.</i>	<i>Обучающийся владеет:</i> – навыками разработки и реализации индивидуальных программ психологического консультирования, направленных на принятие статуса инвалида и ориентацию на восстановление потенциала.
ПК-1.3.12. <i>Владеет технологиями реализации психокоррекционной</i>	<i>Обучающийся владеет:</i> – навыками применения тренинговых и консультативных технологий для восстановления

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
<i>работы с целью адаптации граждан в среде обитания (обществе), преодоления или ослабления отклонений в развитии, эмоциональном состоянии и поведении.</i>	социального функционирования личности.
ПК-1.3.13. <i>Владеет технологиями разработки прогноза и рекомендаций коррекционной работы.</i>	<i>Обучающийся владеет:</i> – технологиями психодиагностического мониторинга для оценки динамики состояния клиента и прогнозирования результатов коррекционного воздействия.
ПК-1.3.15. <i>Владеет технологиями разработки и реализации программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения</i>	<i>Обучающийся владеет:</i> – технологиями разработки программ повышения психологической защищенности населения (включая анализ факторов психологической уязвимости и защитных факторов, структурирование программы, определение целевой группы, методов и ожидаемых результатов) и технологиями реализации программ предупреждения психологического неблагополучия населения (включая проведение профилактических мероприятий, мониторинг и оценку эффективности).
ПК-3. Разработка и реализация программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия отдельных лиц и социальных групп	
ПК-3.2.3. <i>Умеет разрабатывать методические материалы по реализации программ профилактической психологической работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения.</i>	<i>Обучающийся умеет:</i> – создавать информационные и образовательные продукты для психологической профилактики.
ПК-3.3.1. <i>Владеет технологиями проведения мероприятий по профилактике асоциального и деструктивного поведения подростков и молодежи, подростковой и молодежной преступности.</i>	<i>Обучающийся владеет:</i> – инструментами раннего выявления факторов риска асоциального поведения у подростков и молодежи.
ПК-4. Оказание психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы, психологическое сопровождение профессиональной деятельности	
ПК-4.3.3. <i>Владеет технологиями</i>	<i>Обучающийся владеет:</i> – методами диагностики и оценки рисков

Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
выявления и анализа неблагоприятных психологических факторов в профессиональной деятельности.	профессионального выгорания и стресса.

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Психология здоровья» (Б1.В.2) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, блока 1 «Дисциплины (модули)».

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Контактная работа (по видам учебных занятий). В том числе:	80
– лекции (Л)	32
– практические занятия (ПЗ)	48
– лабораторные работы (ЛР)	–
Самостоятельная работа (СРС)	24
Контроль	4
Форма контроля (промежуточная аттестация)	3
Общая трудоемкость: час / з.е.	108/3

Примечание: «Форма контроля» - зачет (3.)

5. Содержание и структура дисциплины

5.1. Разделы дисциплины и содержание рассматриваемых вопросов.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (вид занятия, тема, часы)	Индикаторы достижения компетенций
1	Раздел 1. Мотивация и ресурсы личности	Лекция 1. Концепции здоровья и типология проблем (социальных, медико-педагогических).	ПК-1.1.17
		Лекция 2. Внутренняя картина здоровья (ВКЗ) и жизненный тонус личности.	ПК-1.1.7
		Лекция 3. Психология зависимости и девиантология: механизмы формирования.	ПК-1.1.7 ПК-3.3.1
		Лекция 4. Профилактика асоциального и деструктивного поведения молодежи.	ПК-1.1.17 ПК-3.3.1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (вид занятия, тема, часы)	Индикаторы достижения компетенций
		Практическое занятие 1. Анализ этиологии социально- медицинских проблем граждан.	ПК-3.3.1 ПК-1.1.17
		Практическое занятие 2. Тренинг формирования и коррекции ВКЗ.	ПК-3.3.1 ПК-1.1.7
		Практическое занятие 3 и 4. Диагностика аддиктивного потенциала личности (4 часа)	ПК-3.3.1
		Практическое занятие 5 и 6. Проектирование мероприятий по профилактике девиантного поведения. Профилактика асоциального и деструктивного поведения. (4 часа)	ПК-3.3.1
		Самостоятельная работа. Проработка конспектов лекций. Изучение нормативной базы. Подготовка к практическим занятиям 1-4.	ПК-1.1.7, ПК-1.1.17, ПК-3.3.1
2	Раздел 2. Психология зависимости, девиантология и типология проблем	Лекция 5. Факторы и риски, способствующие утрате здоровья (факторы риска в профессиональной среде).	ПК-1.1.8 ПК-4.3.3
		Лекция 6. Психология эмоционального выгорания в профессиональной деятельности (факторы риска в профессиональной среде).	ПК-1.1.8 ПК-4.3.3
		Лекция 7. Методы мобилизации ресурсов личности для выхода из кризиса; (формирование ресурсов личности и оказание медико-социальной помощи в кризисных состояниях).	ПК-1.1.8

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (вид занятия, тема, часы)	Индикаторы достижения компетенций
		Лекция 8. Технологии анонимной психологической помощи (телефон доверия); (технологии оказания консультационной психологической помощи).	ПК-1.1.8 ПК-1.3.9
		Практическое занятие 7 и 8. Выявление неблагоприятных факторов в трудовой среде; (факторы риска в профессиональной среде) (4 часа).	ПК-4.3.3
		Практическое занятие 9 и 10. Тренинг мобилизации духовных и интеллектуальных ресурсов; (формирование ресурсов личности и оказанию медико-социальной помощи в кризисных состояниях) (4 часа).	ПК-1.3.9 ПК-1.1.8
		Практическое занятие 11 и 12. Отработка алгоритмов помощи в остром кризисном состоянии); (технологии оказания консультационной психологической помощи). (4 часа)	ПК-1.3.9
		Самостоятельная работа. Самодиагностика выгорания. Составление ресурсной карты личности. Подготовка к тестированию. (6 часов)	ПК-1.1.8, ПК-1.3.9, ПК-4.3.3
3	Раздел 3. Реабилитация, кризисная помощь и технологии телефона доверия	Лекция 9. Психологическая коррекция неадекватных проявлений ВКЗ.	ПК-1.1.13. ПК-1.2.8 ПК-1.3.11
		Лекция 10. Психология инвалидности: реабилитация и абилитация.	ПК-1.1.13. ПК-1.2.8 ПК-1.3.11

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (вид занятия, тема, часы)	Индикаторы достижения компетенций
		Лекция 11. Технологии адаптации граждан, преодоление или ослабление отклонений в развитии, эмоциональном состоянии и поведении.	ПК-1.1.13. ПК-1.2.8 ПК-1.3.12
		Лекция 12. Взаимодействие в мультидисциплинарной бригаде реабилитации.	ПК-1.1.13. ПК-1.2.8 ПК-1.2.8
		Практическое занятие 13. Формирование психологической направленности на реабилитацию и абилитацию у инвалидов(детей-инвалидов). (2 часа)	ПК-1.3.11
		Практическое занятие 14. Психологическое просвещение, реабилитация и коррекция, оказание медико-социальной помощи в кризисных состояниях. Методы психокоррекции эмоциональных состояний. (2 часа)	ПК-1.3.12, ПК-1.2.16,
		Практическое занятие 15 и 16. Психологическое просвещение, реабилитация и коррекция, оказание медико-социальной помощи в кризисных состояниях. Методы психокоррекции эмоциональных состояний. (4 часа)	ПК-1.2.8
		Практическое занятие 17 и 18. Взаимодействие в мультидисциплинарной бригаде реабилитации. (4 часа).	ПК-1.2.8.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (вид занятия, тема, часы)	Индикаторы достижения компетенций
		Самостоятельная работа. Изучение регламентов реабилитационных услуг. Подготовка к аттестации. (6 часов)	ПК-1.1.13. ПК-1.3.11, ПК-1.2.8, ПК-1.3.12, ПК-1.2.16
4	Раздел 4. Коррекция ВКБ, адаптация, прогноз, защищенность и профессиональные факторы риска. Проектирование и прогноз благополучия	Лекция 13. Профилактическая психологическая работа. Индивидуальный план оказания социально-психологической помощи.	ПК-1.1.13. ПК-3.3.1.
		Лекция 14. Профилактическая психологическая работа – мероприятия по профилактике деструктивного поведения.	ПК-1.1.13. ПК-3.3.1.
		Лекция 15. Методическое обеспечение профилактической деятельности психолога.	ПК-1.1.13. ПК-3.2.3
		Практическое занятие 19 и 20. Разработка прогноза и рекомендаций по кейсу клиента. (4 часа)	ПК-1.3.13
		Практическое занятие 21 и 22. Презентация авторских программ психологической защиты. (4 часа)	ПК-1.3.15 ПК-3.2.3
		Практическое занятие 23 и 24. Мастерская по созданию методических материалов. (4 часа)	ПК-3.2.3
		Самостоятельная работа. Творческое задание: Комплексная оценка здоровья и разработка рекомендаций. (6 часов)	ПК-1.1.13, ПК-1.3.13, ПК-1.3.15, ПК-3.2.3

5.2.Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	Всего
1.	Мотивация и ресурсы личности	8	-	12	6	26
2.	Психология зависимости, девиантология и типология проблем	8	-	12	6	26
3.	Реабилитация, кризисная помощь и технологии телефона доверия	8	-	12	6	26
4.	Коррекция ВКБ, адаптация, прогноз, защищенность и профессиональные факторы риска. Проектирование и прогноз благополучия	8	-	12	6	26
Итого		32	-	48	24	104
Контроль						4
Всего (общая трудоемкость, час.)						108

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине являются неотъемлемой частью рабочей программы и представлены отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры и утвержденным заведующим кафедрой.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Порядок изучения дисциплины, следующий:

1. Освоение разделов дисциплины производится в порядке, приведенном в разделе 5 «Содержание и структура дисциплины». Обучающийся должен освоить все разделы дисциплины, используя методические материалы дисциплины, а также учебно-методическое обеспечение, приведенное в разделе 8 рабочей программы.
2. Для формирования компетенций обучающийся должен представить выполненные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, предусмотренные текущим контролем успеваемости (см. оценочные материалы по дисциплине).
3. По итогам текущего контроля успеваемости по дисциплине, обучающийся должен пройти промежуточную аттестацию (см. Оценочные материалы по дисциплине).

8. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения, необходимого для реализации образовательной программы по дисциплине

8.1. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, укомплектованные специализированной учебной мебелью и оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: настенным экраном (стационарным или переносным), маркерной доской и (или) меловой доской, мультимедийным проектором (стационарным или переносным).

Все помещения, используемые для проведения учебных занятий и самостоятельной работы, соответствуют действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам.

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

8.2. Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Перечень лицензионных программ представлен на внутреннем портале ФГБОУ ВО ПГУПС по адресу <http://eaisu.pgups.edu.mps/info/prog/>

8.3. Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных:

- Электронно-библиотечная система издательства «Лань». [Электронный ресурс]. – URL: <https://e.lanbook.com/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии;

- Электронно-библиотечная система ibooks.ru («Айбукс»). – URL: <https://ibooks.ru/> — Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии;

- Электронно-библиотечная система Юрайт- URL: <https://urait.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии;

- Электронно-библиотечная система Консультант студента URL: <https://www.studentlibrary.ru/>— Режим доступа: для авториз. пользователей; доступ из личного кабинета на сайте library.pgups.ru по бесшовной технологии.

8.4. Обучающимся обеспечен доступ к информационным справочным системам:

- Информационно-правовой портал Гарант.ру в компьютерном классе НТБ.

8.5. Перечень печатных и электронных изданий, используемых в образовательном процессе:

- 1) Акимова, А. Р. Психологическое здоровье личности: учебно-методическое пособие / А. Р. Акимова. — Москва: Флинта, 2023. — 88 с. — ISBN 978-5-9765-5231-9. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система [сайт]. — URL: lanbook.com (дата обращения: 05.01.2026).

- 2) Алферова, И. С. Психология здоровья. Социально-психологические факторы и условия: учебное пособие / И. С. Алферова, Е. С. Набойченко [и др.]. — Москва: Лань, 2022. — 132 с. — ISBN 978-5-8114-9383-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система [сайт]. — URL: lanbook.com (дата обращения: 05.01.2026).

- 3) Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: urait.ru (дата обращения: 05.01.2026).

- 4) Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебник для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 216 с. — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565661> (дата обращения: 05.01.2026).

- 5) Болотова, А. К. Прикладная психология. Основы консультативной психологии: учебник и практикум для вузов / А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 329 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07119-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: urait.ru (дата обращения: 05.01.2026).

6) Никифоров, Г. С. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. — Санкт-Петербург: Питер, 2021. — 352 с. — ISBN 978-5-4461-1823-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система [сайт]. — URL: lanbook.com (дата обращения: 05.01.2026).

7) Никифоров, Г. С. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. — Санкт-Петербург: Питер, 2023. — 480 с. — ISBN 978-5-4461-2313-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система [сайт]. — URL: lanbook.com (дата обращения: 05.01.2026).

8) Петрушин, В. И. Психология здоровья: учебник и практикум для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 431 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11880-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: urait.ru (дата обращения: 05.01.2026).

9) Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебное пособие для вузов / под редакцией В. А. Розанова. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 415 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14282-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: urait.ru (дата обращения: 05.01.2026).

10) Сухов, А. Н. Психология здоровья: учебное пособие / А. Н. Сухов, А. А. Деркач. — Москва: Лань, 2024. — 156 с. — ISBN 978-5-507-48821-6. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система [сайт]. — URL: lanbook.com (дата обращения: 05.01.2026).

8.6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», используемых в образовательном процессе:

1. Личный кабинет ЭИОС [Электронный ресурс]. — URL: my.pgups.ru — Режим доступа: для авториз. Пользователей.

2. Электронная информационно-образовательная среда. [Электронный ресурс]. — URL: <https://sdo.pgups.ru> — Режим доступа: для авторизованных пользователей.

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY - Режим доступа: <http://elibrary.ru/>, свободный.

4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://nlr.ru/>, свободный.

5. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://rsl.ru/>, свободный.

6. Государственная публичная научно-техническая библиотека [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://gpntb.ru/>, свободный.

7. Реферативная база данных Scopus [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.elsevier.com/locate/scopus>, свободный.

8. Реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных Web of Science [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://wokinfo.com/russian/>, свободный.

Разработчик программы
доцент
13 января 2026 г.

И.Дж. Кочербаева