

## Аннотация по дисциплине

### Б1.В.ДВ.11.02 Психология здоровья

**Объем трудоемкости:** 3 зач. ед. (ОФО-108 час., из них – 54,2 час. аудиторной нагрузки: лекционных 18 ч., практических 36 ч.; 49,8 ч. самостоятельной работы; КСР – 4ч., ИКР – 0,2ч;)

**Цель дисциплины** – вооружить студентов необходимой системой знаний о закономерностях психического здоровья человека, умением применять полученные знания о психологии здоровья в практической деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

1.Познакомить студентов с основными направлениями развития научного психологического знания о здоровье.

2.Научить студентов распознавать основные проявления психических состояний, свойств и индивидуальных особенностей человека.

3.Научить студентов использовать в практической деятельности знания о психологических аспектах здоровья, которые возникают, развиваются и функционируют в процессе общения, взаимодействия и взаимоотношений людей.

4.Познакомить студентов с психологическими особенностями решения профессиональных задач, связанных с развитием нездоровой личности в сфере социальной работы, помочь увидеть психологические пути активизации самодеятельности людей.

5.Подготовить студентов к освоению профессиональных способов описания социально-психологических ситуаций, выявление психологического содержания, методов и форм организации здорового образа жизни.

#### **Место дисциплины в структуре ООП ВО:**

Дисциплина «Психология здоровья» - одна из дисциплин по выбору в системе подготовки бакалавров социальной работы.

Дисциплина «Психологическое здоровье» связана с курсами «Основы социальной медицины», «Содержание и методика социально-медицинской работы», «Технологии и помощи в экстремальных ситуациях».

#### **Требования к уровню освоения дисциплины**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенций: ОПК-6 способностью к эффективному применению психолого-педагогических знаний для решения задач общественного, национально-государственного и личностного развития, проблем социального благополучия личности и общества; ПК-3 способностью предоставлять меры социальной защиты, в том числе социального обеспечения, социальной помощи и социального обслуживания с целью улучшения условий жизнедеятельности гражданина и расширения его возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные потребности, путем мобилизации собственных сил, физических, психических и социальных ресурсов.

№ п.п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			<b>знать</b>	<b>уметь</b>	<b>владеть</b>
1.	ОПК-6	способностью к эффективному применению психолого-педагогических	основные понятия, применяемые в психологии здоровья; критерии	подбирать адекватные конкретному психологическому исследованию	базисными понятиями психологии здоровья; методами диагностики,

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
		знаний для решения задач общественного, национально-государственного и личностного развития, проблем социального благополучия личности и общества	психического и социального здоровья, методы диагностики, оценки и самооценки психического и социального здоровья, факторы здорового образа жизни, факторы, влияющие на отношение к здоровью, психологические механизмы здорового поведения	методы сбора данных; использовать основные методики исследования психологических феноменов; интерпретировать полученные результаты в соответствии с задачами исследования;	оценки и самооценки психического и социального здоровья; оценивать влияние отдельных факторов на психологическое здоровье людей различного возраста; методами психологической диагностики индивидуальных особенностей;
2	ПК-3	способностью предоставлять меры социальной защиты, в том числе социального обеспечения, социальной помощи и социального обслуживания с целью улучшения условий жизнедеятельности гражданина и расширения его возможностей самостоятельно обеспечивать свои основные жизненные потребности, путем мобилизации собственных	категориальный аппарат и основы психологии здоровья; психологические механизмы стрессоустойчивости; пути и условия для поддержания психического здоровья личности; социально-психологические факторы здоровья; гендерные, генотипические и возрастные аспекты психологического здоровья.	уметь мобилизовать собственные силы в т.ч. психические и социальные ресурсы; ориентироваться в методах поддержки психического здоровья человека, группы	основными навыками и умениями, необходимыми для реализации практики психооздоровительной работы; психологическими механизмами стрессоустойчивости и саморегуляции; навыками анализа социально-психологических ситуаций.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
		сил, физических, психических и социальных ресурсов			

### Основные разделы дисциплины (ОФО)

№	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	История становления психологии здоровья как науки. Здоровье как системное понятие.	22	4	8		10
2.	Отношение к здоровью. Физическое, психическое и социальное здоровье	22	4	8		10
3.	Особенности психологического здоровья в детском и подростковом возрасте, в зрелом возрасте.	22	4	8		10
4.	Геронтологические аспекты психологии здоровья. Влияние деструктивного личностного развития на психологическое здоровье.	22	4	8		10
5.	Понятие о психосоматических расстройствах и психологических защитах. Пути оптимизации психологического здоровья.	15,8	2	4		9,8
	<i>Итого по дисциплине:</i>	103,8	18	36		49,8

**Курсовые работы:** *непредусмотрены*

**Форма проведения аттестации по дисциплине:** *зачет*

**Основная литература:**

1 Фролова, Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Минск : "Вышэйшая школа", 2014. — 255 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/65298>

2 Иванова, М.Г. Практические аспекты психологии здоровья [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2012. — 47 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/61415>