

Аннотация
рабочей программы дисциплины
«Психология здоровья»
Направление подготовки: 37.03.01 Психология
Направленность (профиль): Общий профиль
Квалификация: бакалавр

Цель и задачи изучения дисциплины	Целью изучения дисциплины является: Формирование у студентов феноменологической картины здоровья на основе глубинных представлений о здоровье и здоровой личности. Задачи дисциплины: 1. выявление и постижение культурных, социальных и интраличностных механизмов способствующих укреплению и сохранению психического, психологического, физического и духовного здоровья личности; 2. интериоризация опыта оздоровительных практик на основе сформированной индивидуально-личностной установки на восприятие и осознание феномена здоровья; 3. приобретение умений по охране психического здоровья, преодолении недугов; 4. овладение основами валеологической компетентности с позицией психологии.
Место дисциплины в учебном плане	Б1.В.ДВ.03.01
Общая трудоемкость дисциплины з.е/ часов	5/180
Семестр	7
Формируемые компетенции	УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций ПК-5. Способен к реализации психодиагностических программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности
Знания, умения и навыки, получаемые в результате освоения дисциплины	Знать: (УК-8) как анализировать факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений) (ПК-5) психологические феномены, категории, методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиций существующих в отечественной и зарубежной науке подходов; психологические технологии, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики; основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества; принципы организации учебно-воспитательного процесса.

	Уметь: (УК-8) выявлять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций (ПК-5) анализировать психологические теории возникновения и развития психики в процессе эволюции; прогнозировать изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях; профессионально воздействовать на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека. Владеть: (УК-8) правилами поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях (ПК-5) основными приемами диагностики, профилактики, экспертизы, коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп; критериями выбора психодиагностических и психокоррекционных методик; навыками анализа своей деятельности как профессионального психолога с целью оптимизации собственной деятельности; приемами подготовки и проведения лабораторно- практических занятий.
Содержание дисциплины	Раздел 1. теоретические основы психологии здоровья Понимание психологического здоровья с позиции разных психологических подходов. /лекционное занятие / Понятие психического здоровья / Практическое занятие - круглый стол / Психическое и психологическое здоровье в разные периоды онтогенетического развития. /самостоятельная работа/ Соотношение здоровье-болезнь, норма – патология /лекционное занятие / Психологическое здоровье личности: теория и практика./ лаб/ Специфичность психологических проблем для разных возрастных групп. Особенности психологической помощи детям и подросткам, педагогические условия становления психологически здоровой личности. /практическое занятие/ Факторы риска для психологического здоровья /самостоятельная работа/ Риск и рискованное поведение как предмет психологических исследований./лаб/ Раздел 2. Основные принципы и пути оздоровления Основные принципы и пути оздоровления в античной философии. /лекционное занятие / Клинические проявления психической нормы и патологии- круглый стол / Социальная норма. Исторические виды норм /самостоятельная работа/ Понятие психической "нормы". Норма и развитие Античная концепция здоровья /лекционное занятие. Влияние стресса на здоровье./лаб/ Влияние коммуникативной компетенции на здоровье личности. /лаб Применение античной концепции здоровья в современной этнической медицине и профилактике. /практическое занятие/ Понятие о видах профилактики /самостоятельная работа/ Адаптация и здоровье /лекционное занятие /

	Адаптационная модель здоровья личности /практическое занятие/ Соотношение биологического и социального в человеке /самостоятельная работа/ Психическая и психологическая адаптация в современной психологии, ее модели и уровни. /лекционное занятие / Общество как регулятор здоровья индивида /практическое занятие/ Социальная норма и девиации /самостоятельная работа/ Антропоцентрический эталон здоровья /лекционное занятие / Соотношение социализации и адаптации. Различные подходы к пониманию адаптации /практическое занятие/ Влияние волевых качеств на здоровье человека./лаб/ Картина мира и образ человека в мировоззрении нового времени /самостоятельная работа/ Гуманистические идеи относительно модели здоровой личности / Интерактивное занятие: /Лек/ Лекция-пресс-конференция / Психическое здоровье в понимании А.Маслоу: здоровье как уровень развития; характеристики самоактуализирующейся личности, пути самоактуализации /практическое занятие/ Трансперсональная модель здоровья /самостоятельная работа/ Концепция личности и возникновения пограничных нервно-психических расстройств с точки зрения психоанализа, неопрецидизма, бихевиоризма, экзистенциально-гуманистической психологии / Интерактивное занятие: Интерактивное занятие - Лекция беседа / Сравнительный анализ устойчивых социокультурных эталонов здоровья /практическое занятие/ Национальные образы здоровья и болезни в различных культурах /самостоятельная работа/ Принципы построения психологической модели здоровой личности /лекционное занятие / Структурная согласованность и уровни функционирования психики /практическое занятие/ Структурные и динамические характеристики модели здоровой личности в трудах П.К Анохина, Б.Г. Ананьева, С.Л. Рубенштейна, Л.С.Выготского. /самостоятельная работа/ Психогенные заболевания. Психосоматические расстройства /Интерактивное занятие: проблемная лекция / Первичные валеоустановки как интегрирующие структуры психики /практическое занятие/ Анализ социальных представлений здоровье в теории С.Московичи /самостоятельная работа/ Раздел 3. Методы саморегуляции и оздоровления Методы саморегуляции и оздоровления /лекционное занятие / Соотношение параметров здоровья и адаптации. /практическое занятие/ Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования/самостоятельная работа/ Визуализация как метод саморегуляции и оздоровления./лаб/
Виды учебной работы	Лекции, практические занятия, тесты, самостоятельная работа.
Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	
а) основная литература 1.Башкирева, А. В. Психология здоровья: некоторые аспекты проблем : монография / А. В. Башкирева; Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина . - Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2018. - 168 с. - ISBN 978-5-906987-46-4.- URL:	

<https://e.lanbook.com/book/164466> - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

2. Иванова, М. Г. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / М. Г. Иванова; Кемеровский государственный университет. — Кемерово : КемГУ, 2012. - 47 с. - ISBN 978-5-8353-1334-1. - URL: <https://e.lanbook.com/book/61415> - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

3. Кириллов, Д.В. Исторические предпосылки ценностного отношения к здоровью в отечественной педагогике XX столетия / Д.В. Кириллов // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова, 2009. №1. С.285-287.

4. Психология здоровья: учебное пособие / Е. А. Денисова, С. А. Кузьмичев, Т. В. Чапала, И. В. Малышева; Тольяттинский государственный университет. - Тольятти: ТГУ, 2017. - 107 с. - ISBN 978-5-8259-1198-4. - URL: <https://e.lanbook.com/book/139724> - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

5. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы: учебное пособие / О. С. Васильева, Ф.Р. Филатов. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. - 176 с. ISBN 978-5-9275-0849-5. - URL: <https://new.znaniy.com/catalog/product/550337> - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

6. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Правдина Л. Р.; Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2016. - 208 с. - ISBN 978-5-9275-2302-3. - URL: <https://new.znaniy.com/catalog/product/991809> - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

б) дополнительная учебная литература

1. Никифоров, Г. С. Психология здоровья: восточная традиция : учебное пособие / Г. С. Никифоров. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2019. - 110 с. - ISBN 978-5-288-05896-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znaniy.com/catalog/product/1243864> – Режим доступа: по подписке.

2. Психология здоровья. Социально-психологические, клинические, нейропсихологические проблемы и психологическая помощь : монография / И. С. Алферова, Т. В. Валиева, Е. В. Власова [и др.] ; под редакцией Е. С. Набойченко, Н. В. Жуковой. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 112 с. — ISBN 978-5-8114-4860-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/143688> — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Данченко, С. П. Начала педагогики безопасности : монография / С.П. Данченко. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 192 с. — (Научная мысль). — DOI 10.12737/1371146. - ISBN 978-5-16-016911-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znaniy.com/catalog/product/1371146> – Режим доступа: по подписке.

4. Морозова, Е. В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект / Е. В. Морозова. - Текст : электронный // Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика. - 2010. - №1. - С. 70-74. - URL: <https://znaniy.com/catalog/product/525972> – Режим доступа: по подписке.

5. Посохова, С. Т. Психология инклюзии: диалог детей с разными возможностями здоровья : учебно-методическое пособие / С. Т. Посохова, Е. Е. Белан. - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. - 172 с. - ISBN 978-5-288-06055-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znaniy.com/catalog/product/1840329> – Режим доступа: по подписке.

6. Правдина, Л. Р. Психология здоровья и безопасность жизнедеятельности / Л. Р. Правдина, О. С. Васильева // Северо-кавказский психологический вестник. – 2013. – Т. 11. – № 1. – С. 39-43. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20318499>

7. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Правдина Л.Р. - Ростов-на-Дону :Южный федеральный университет, 2016. - 208 с.: ISBN 978-5-9275-2302-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/991809> – Режим доступа: по подписке.
8. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. - Москва :Спорт, 2016. - 624 с.ISBN 978-5-906839-11-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/914634> – Режим доступа: по подписке.
9. Шингаев, С. М. Психология профессионального здоровья руководителя: теория, методология, практика : учебное пособие / С. М. Шингаев, Г. С. Никифоров, Н. Е. Водопьянова ; под. ред. Г. С. Никифорова. - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. - 156 с. - ISBN 978-5-288-06061-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1840328> – Режим доступа: по подписке.
10. Ширшов, В. Д. Сабриентология: наука о трезвом сознании : монография / В.Д. Ширшов. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 210 с. — (Научная мысль). — DOI 10.12737/monography_5aa7dfb0d5c569.52475155. - ISBN 978-5-16-014052-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1247146> – Режим доступа: по подписке.

в) ресурсы Интернет

1. Федеральный портал «Российское образование»- <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>
3. Базы данных Scopus издательства Elsevir<http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) –<http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window.edu.ru>.

Форма промежуточной аттестации	зачет.
Разработчик	Биджиев А. С-М.