

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

#### Цель и задачи дисциплины

**Цель освоения дисциплины** «Психология здоровья» дать студентам представления о законах формирования здоровой психики и механизмах оптимальной поддержки ее функционирования.

#### Задачи изучения дисциплины «Психология здоровья»:

- ознакомление с историей развития подходов к здоровью в психологии, основными понятиями, теориями и направлениями исследований в этих областях;
- сформировать систему знаний о предмете, задачах, а также теоретических основах психологии здоровья, сформировать представление о многообразии форм здоровья, изучаемых различными психологическими дисциплинами; об основных подходах к психологии здоровья;
- сформировать и развить умения ставить цели и задачи в области психологии здоровья, подбирать методологический комплекс, адекватный поставленным целям и задачам;
- сформировать готовность и способность использовать полученные знания на практике, решении научных и практических задач в реализации деятельности специалистов.

#### Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Код и наименование (при наличии) компетенции	Код и наименование индикаторов достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
<b>Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК 6.1 Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленной цели. ИУК 6.2 Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и саморазвития.	<b>Знать:</b> современные подходы к определению здоровья; классификацию стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности. <b>Уметь:</b> планировать время своей жизни, ставить и достигать жизненные цели; применять способы саморегуляции стрессовых состояний. <b>Владеть:</b> навыком саморазвития основываясь на знаниях о психологии здоровья; способами саморегуляции психических состояний, в том числе стрессовых состояний;

		методами диагностики стрессовых состояний.
<p><b>Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)</b>  <b>УК-7</b>  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИУК 7.1  Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу полноценной социальной и профессиональной деятельности.  ИУК 7.2  Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и здорового образа жизни.</p>	<p><b>Знать:</b> основные понятия, факторы и критерии оценки физического, психологического и социального здоровья. Виды психической саморегуляции.  <b>Уметь:</b> определять уровень показателей физического, психологического и социального здоровья.  <b>Владеть:</b> здоровьем сберегающими технологиями, использует различные виды психической саморегуляции.</p>
<p><b>Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация)</b>  <b>ОПК-4</b>  Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования</p>	<p>ИОПК 4.1  Ориентируется в основных формах психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций.  ИОПК 4.2  Применяет соответствующие формы психологической помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования</p>	<p><b>Знать:</b> методы диагностики, приемы психологической помощи: профилактики, коррекции, реабилитации  <b>Уметь:</b> оценивать состояние психического здоровья, анализировать и выявлять проблемы  <b>Владеть:</b> приемами психологической помощи для решения проблем профессионального здоровья различных групп или отдельных лиц в том числе с ОВЗ</p>
<p><b>Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация)</b>  <b>ОПК-5</b>  Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p>	<p>ИОПК 5.1  Умеет организовывать мероприятия по оказанию психологической помощи.  ИОПК 5.2  Применяет стандартные программы психологического сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога.</p>	<p><b>Знать:</b> содержание организационной работы при проведении диагностики психологического здоровья.  <b>Уметь:</b> организовывать проведение диагностики психологического здоровья; разрабатывать программы психологического консультирования и планировать мероприятия по профилактике проблем профессионального здоровья.  <b>Владеть:</b> навыком организации мероприятий психологической помощи.</p>

<p><b>Психологическая профилактика</b> <b>ОПК-6</b> Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам</p>	<p>ИОПК 6.1 Знает основные задачи и принципы психологического просвещения. ИОПК 6.2 Умеет оценивать потребности и запросы целевой аудитории в психологических знаниях и услугах. ИОПК 6.3 Владеет приемами стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам.</p>	<p><b>Знать:</b> принципы психологического просвещения по проблеме профессионального здоровья. <b>Уметь:</b> оценить потребность в повышении компетентности в области здоровья, укрепление резервных возможностей профессионала и выработка навыков здорового поведения. <b>Владеть:</b> приемами стимулирования интереса к психологическому знанию.</p>
--	---	--

### Содержание дисциплины

Наименование тем (разделов)
Тема 1. Введение в психологию здоровья
Тема 2. Виды здоровья. Диагностика.
Тема 3. Оценка и самооценка здоровья
Тема 4. Возрастные особенности здоровья.
Тема 5. Психология профессионального здоровья.

**Форма контроля** – зачет с оценкой.