

**Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ.05.01 «Психологические основы здоровья»**

Направление подготовки **44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»**
Профиль подготовки **«Практическая психология личности»**

Цель дисциплины - формирование системы знаний о здоровье, о профилактике физического, психического и социального здоровья; формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни.

Задачи дисциплины:

- распространение информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья;
- формирование установок, направленных на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром;
- знание основных факторов риска возникновения отклонений в развитии;
- освоение студентами основными приемами психической саморегуляции.

Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	Знать: основные понятия психологии здоровья, критерии физического, психического и социального здоровья человека, Уметь: анализировать показатели здоровья как системы; Владеть: навыками анализа состояния психического здоровья.
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знать: задачи педагога-психолога по сохранению и поддержанию своего здоровья, факторы снижения профессионального здоровья; Уметь: осуществлять диагностику всех аспектов здоровья; Владеть: управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития.
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: задачи педагога-психолога по сохранению и поддержанию своего здоровья, факторы снижения профессионального здоровья; Уметь: составлять программы оздоровительных мероприятий; Владеть: навыками саморегуляции.
ПКС-3	Способен осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития, воспитания и социализации детей и подростков	Знать: задачи педагога-психолога по сохранению и поддержанию здоровья человека, факторы снижения профессионального здоровья; Уметь: пропагандировать знания о здоровом образе жизни. Владеть: навыками диагностики всех аспектов здоровья человека.

Содержание дисциплины

Раздел I. Введение в предмет

Тема 1. Предмет и задачи

История становления психологии здоровья и ее современное состояние. Факторы, вызывающие болезнь: биологические, психологические, социальные. Взаимодействие между здоровьем и болезнью. Представление о здоровье и болезни как о полюсах некоего единого континуума. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Определение психологии здоровья и задачи исследования. Представление о психологии здоровья как науке о психологических причинах здоровья,

средствах и методах его сохранения, укрепления и развития. Основные задачи: определение базисных понятий психологии здоровья; исследование и систематизацию критериев психического и социального здоровья; разработка методов диагностики, оценки и самооценки психического и социального здоровья; разработка простых и доступных для самостоятельного применения тестов по определению здоровья и начальных стадий заболеваний; изучение факторов, влияющих на отношение к здоровью; психологические механизмы здорового поведения; формирование внутренней картины здоровья; коррекцию индивидуального развития; профилактика психических и психосоматических заболеваний; исследование состояний предболезни личности и их профилактика; разработку концепции здоровой личности; изучение психологических механизмов стрессоустойчивости и др. Взаимосвязь с другими науками: эпидемиология, медицинская социология, медицинская антропология и др.

Тема 2. Факторы здоровья

Идея системности в толковании понятия здоровья. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Критерии психического и социального здоровья.

Психологические факторы здоровья (независимые, передающие и мотиваторы). К независимым (предшествующим) относят: 1. Предрасполагающие (поведенческие паттерны; поддерживающие диспозиции (выносливость, оптимизм/ пессимизм, сила «Я»); эмоциональные паттерны (алекситимия, репрессивный личностный стиль). 2. Когнитивные факторы (представления о болезни; восприятие риска и уязвимость; контроль). 3. Факторы социальной среды (социальная поддержка; брак и семья; профессиональное окружение). 4. Демографические переменные (пол; возраст; этнические группы и социальные классы). Передающие факторы включают в себя совладание (копинг) с болезнью; употребление и злоупотребление веществами, виды поведения, способствующие здоровью, соблюдение правил по поддержанию здоровья и приверженность им. В группу факторов мотиваторы входят стрессоры и существование в болезни.

Раздел II. Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности

Тема 3. Концепции здоровья

Исследование представлений о критериях здоровья

Значение здоровья и подходы к его определению. Аксиоматические положения, касающиеся сущности здоровья. Подходы к пониманию здоровья: нормальная функция организма на всех уровнях его организации; динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой; способность к полноценному выполнению основных социальных функций; способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде; отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений; полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил. Модели определения понятия здоровья: медицинская, биомедицинская, биосоциальная, ценностно-социальная. Идея системности в толковании понятия здоровья (В. М. Бехтерев, А. Ф. Лазурский, М. Я. Басов, В. Н. Мясищев, Б. Г. Ананьев и др.). Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.

Тема 4. Модель здоровой личности

Критерии психического и социального здоровья (Н.Д. Лакосина, Г.К. Ушаков): причинная обусловленность психических явлений, их необходимость, упорядоченность; соответствующая возрасту человека зрелость чувств, постоянства места обитания; максимальное приближение субъективных образов отражаемым объектам действительности; гармония между отражением обстоятельств действительности и отношением человека к ней; соответствие реакций (как физических, так и психических) силе и частоте внешних раздражений; критический подход к обстоятельствам жизни; способность самоуправления поведением в соответствии с нормами, установившимися в разных коллективах; адекватность реакций на общественные обстоятельства (социальную

среду); чувство ответственности за потомство и близких членов семьи; чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных обстоятельствах; способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций; самоутверждение в коллективе (обществе) без ущерба для остальных его членов; способность планировать и осуществлять свой жизненный путь. Виды здоровья: психическое, физическое и социальное здоровье. Основные понятия, взаимосвязи.

Тема 5. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья

Индивидуально-типологический подход к здоровью. Психологический тип и конституциональные нормы. Психологические типы как формы психического здоровья. Подходы к классификациям по психотипам. Классификации К.Г. Юнга, Д. Кейрси, И.П. Павлова и др. Акцентуации личности и психическое здоровье (П.Б. Ганнушкин, К. Леонгард, Э. Кречмер, Шмишек, А.Е. Личко и др.). Диагностика акцентуаций характера и личностных психотипов: опросник Шмишека, методика диагностики типов темперамента Д. Кейрси в модификации А.И. Колчева, Б.В. Овчинникова и др.

Раздел III. Подходы и методы повышения уровня здоровья

Тема 6. Компоненты здорового образа жизни. Отношение к здоровью

Понятие «образ жизни»: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни. Понятие «здоровый образ жизни». Физическая, психологическая и поведенческая составляющие здоровья и здорового образа жизни. Биологические и социальные принципы формирования здорового образа жизни. Принципы здорового образа жизни. Представление о здоровом образе жизни как о рациональной организации жизнедеятельности человека на базе ключевых биологических и социальных жизненно важных форм поведения: культивация положительных эмоций, оптимальная двигательная активность, рациональное питание, ритмический образ жизни, эффективная организация трудовой деятельности, сексуальная культура, отказ от пагубных пристрастий. Виды мотиваций на здоровый образ жизни: мотивация самосохранения, мотивация подчинения этнокультурным требованиям, получения удовольствия от здоровья, самосовершенствования, достижения максимально возможной комфортности. Установка на здоровый образ жизни. Конституция человека. Основы рационального питания. Культура питания. Личная гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Кодекс здоровья. Психодиагностические методики: оценка уровня удовлетворенности качеством жизни (Н.Е. Водопьянова); оценка качества жизни (З.Ф. Дудченко).

Концепция «психология отношения» (В. М. Бехтерев, А. Ф. Лазурский, МВ. Н. Мясисцев). Категория «отношения». Понятие «компоненты отношения». Отношение к здоровью: когнитивный компонент, эмоциональный компонент, мотивационно-поведенческий компонент. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью: внутренние (пол, возраст и др.) и внешние (профессиональная деятельность). Понятие «внутренняя картина здоровья». Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья ребенка. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья. Психологическая помощь детям с искаженной внутренней картиной здоровья. Методика Р.А. Березовской «Отношение к здоровью».

Тема 7. Психическая саморегуляция и здоровье

Концепции психической саморегуляции. Мотивы и причины использования техник психической саморегуляции. Виды психической саморегуляции: аутогенная тренировка, метод прогрессирующей релаксации, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка, визуомоторная тренировка поведения, медитация. Контроль зрительных представлений как техника саморегуляции. Техника релаксации. Упражнения, ориентированные на самопомощь: вечерний обзор, поплавок в океане, маяк.

Тема 8. Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

Загруженность современного школьника и сохранение психического здоровья. Профилактика возникновения психических расстройств у школьников. Медико-психологическое сопровождение образовательного процесса. Рациональная организация образовательного процесса в начальной школе. Рациональная организация образовательного процесса в средней школе. Рациональная организация образовательного процесса в старшей школе.

Тема 9. Психология долголетия

Основные понятия геронтологии. Признаки психического старения. Профилактика старения.

Раздел IV. Психология профессионального здоровья

Тема 10. Стрессы и здоровье

Понятие стресса, эустресса и дистресса. Виды стрессоров. Эмоциональные, физиологические и поведенческие стрессовые реакции. Стадии стрессов. Влияние стрессов на здоровье человека. Возможные психологические последствия стресса. Стрессоустойчивость как фактор профилактики стрессов. Составляющие психологической устойчивости к стрессам. Стресс в профессиональной деятельности.

Тема 11. Психическое здоровье студентов

Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Роль установок и ожиданий в сохранении и поддержании психического здоровья. Удовлетворенность результатами своей деятельности. Стресс в студенческой среде. Три сферы личности, способствующие психическому здоровью и профессиональному росту: профессиональная активность, стратегии преодоления проблемных ситуаций, эмоциональная установка к профессиональной деятельности. Типы поведения в профессиональной среде. Ранняя профилактика нарушений психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов.

Тема 12. Профессиональное выгорание и его профилактика

Феномен «выгорания» и его причины. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания. Личностные и социальные ресурсы преодоления выгорания. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости. Классификации типов ресурсов преодоления. Выгорание и теория «консервации ресурсов». Личностные, поведенческие и социальные ресурсы и их взаимодействие с выгоранием.