Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра общей психологии и психологии личности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.10 Психология здоровья»

Уровень высшего образования

СПЕЦИАЛИТЕТ

Специальность

37.05.02 Психология служебной деятельности
(код и наименование специальности)

Психологическое обеспечение служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов
(наименование направленности (профиля)/специализации образовательной программы)

Квалификация

Психолог

Форма обучения

Очная

Год набора 2022

Рабочая программа дисциплины «*Б1.Д.В.10 Психология здоровья*» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра общей психологии и психологии личности
наименование кафедры

протокол № 9 от "09" 02 2022 г.

Заведующий кафедрой
Кафедра общей психологии и психологии личности Л.В. Зубова
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
доцент Л.Р. Аптикиева
должность *подпись* *расшифровка подписи*

должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по специальности
37.05.02 Психология служебной деятельности
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом комплектования научной библиотеки
Н.Н. Бигалиева
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Аптикиева Л.Р., 2022
© ОГУ, 2022

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины: формирование у студентов представлений об основах сохранения, восстановления и совершенствования психологического здоровья человека.

Задачи:

- ознакомить студентов с основными понятиями психологии здоровья;
- показать взаимосвязь психологии здоровья с другими науками – физиология, эпидемиология, медицинская социология, медицинская антропология и др.;
- познакомить слушателей с основными методологическими подходами и методами психологии здоровья.
- определить значение психологических факторов, влияющих на формирование и развитие заболеваний, а также их профилактики;
- подготовить студентов к самостоятельному исследованию в области психологии здоровья, оценке влияния различных факторов на здоровье личности.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательным дисциплинам (модулям) вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.10 Тайм-менеджмент, Б1.Д.Б.19 Общая психология, Б1.Д.Б.28 Клиническая психология*

Постреквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.45 Экспертиза личности в судебно-следственной практике, Б2.П.Б.П.1 Преддипломная практика*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
ПК*-1 Способен организовывать мониторинг психологической безопасности и комфортности среды проживания населения	ПК*-1-В-1 Разработка программ мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения ПК*-1-В-2 Определение психологических критериев соответствия среды проживания потребностям и возможностям людей ПК*-1-В-3 Мониторинг психологической безопасности и комфортности среды проживания населения и анализ полученных данных ПК*-1-В-4 Выделение и оценка психологических рисков, факторов социальной и психологической напряженности ПК*-1-В-5 Обобщение полученных данных и разработка на их основе психологических рекомендаций по	**Знать:** - психологические критерии соответствия среды проживания потребностям и возможностям людей; - теоретические основы выделения и оценки психологических рисков, факторов социальной и психологической напряженности. **Уметь:** - разрабатывать программы мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения; - проводить мониторинг психологической безопасности и комфортности среды проживания населения и анализ полученных данных. **Владеть:**

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	минимизации негативных явлений ПК*-1-В-6 Оценка эффективности работы, проведенной по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения	- навыками обобщения полученных данных и разработки на их основе психологических рекомендаций по минимизации негативных явлений; - навыками оценки эффективности работы, проведенной по результатам мониторинга психологической безопасности и комфортности среды проживания населения.
ПК*-5 Способен организовывать психологическое сопровождение и психологическую помощь представителям социально-уязвимых слоев населения (клиентам)	ПК*-5-В-4 Выявление типичных психологических проблем разных социальных групп клиентов ПК*-5-В-7 Индивидуальное или групповое консультирование клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью нивелирования влияния не благоприятной среды, помощи в социализации и адаптации к условиям проживания	**Знать:** - основы индивидуального и группового консультирования клиентов. **Уметь:** - выявлять типичные психологические проблемы разных социальных групп клиентов. **Владеть:** - навыками организации и проведения индивидуального или группового консультирования клиентов по выявленным у них психологическим проблемам с целью нивелирования влияния не благоприятной среды, помощи в социализации и адаптации к условиям проживания
ПК*-8 Способен выявлять проблемы межведомственного характера в социальной сфере, подготовка предложений по формированию команды специалистов разного профиля для оказания комплексной психологической помощи клиентам	ПК*-8-В-1 Разработка совместного со специалистами другого профиля программ межведомственного взаимодействия ПК*-8-В-2 Обучение специалистов межведомственной команды ПК*-8-В-3 Психологическая подготовка специалистов межведомственной команды	**Знать:** - основы обучения специалистов межведомственной команды. **Уметь:** - разрабатывать совместно со специалистами другого профиля программы межведомственного взаимодействия. **Владеть:** - навыками психологической подготовки специалистов межведомственной команды.
ПК*-9 Способен реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	ПК*-9-В-1 Обладает знаниями психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп ПК*-9-В-2 Осуществляет оценку личностного роста, здоровья индивидов и групп	**Знать:** - психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп. **Уметь:** - осуществлять оценку личностного роста, здоровья

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	ПК*-9-В-3 Реализовывает психологические методики и технологии, ориентированные на личностных рост, охрану здоровья индивидов и групп	индивидов и групп. **Владеть:** - навыками оценки личностного роста, здоровья индивидов и групп

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	8 семестр	всего
Общая трудоёмкость	**144**	**144**
Контактная работа:	**52,25**	**52,25**
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)	34	34
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: *- выполнение индивидуального творческого задания (ИТЗ);* *- написание реферата (Р);* *- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;* *- подготовка к практическим занятиям* *- подготовка к рубежному контролю и т.п.*	**91,75**	**91,75**
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	**зачет**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 8 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Психология здоровья: новое научное направление	8	2	4	-	2
2	Физическое, психическое и социальное здоровье	44	4	10	-	30
3	Образ жизни	46	6	10	-	30
4	Жизненный путь человека и его здоровье	46	6	10	-	30
	Итого:	144	18	34	-	92
	Всего:	144	18	34	-	92

4.2 Содержание разделов дисциплины

1. Психология здоровья: новое научное направление

Тема 1. Психология здоровья

История становления и современное состояние. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры Определение психологии здоровья и задачи исследования.

Взаимосвязь с другими науками. Психологические факторы здоровья. Контрольные вопросы.

Тема 2. Здоровье как системное понятие

Значение здоровья и подходы к его определению. Идея системности в толковании понятия здоровья. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни. Критерии психического и социального здоровья. Исследование представлений о критериях здоровья.

2. Физическое, психическое и социальное здоровье

Тема 3. Физическое здоровье

Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Адаптационные резервы организма. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка и самооценка физического здоровья.

Тема 4. Гармония личности

Здоровье и гармония. Понятие гармонии личности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония личности как гуманитарная проблема. Гармония отношений личности. Гармония развития личности. Духовное бытие и смысл жизни личности.

Тема 5. Психологическая устойчивость личности

Понятие «психологическая устойчивость». Общее представление о психологической устойчивости. Составляющие психологической устойчивости. Вера как опора психологи ческой устойчивости. Вера в магические силы (магическая направленность сознания). Религиозная ориентация. Доминанты активности как опоры психологической устойчивости. Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости.

Тема 6. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья

Общие положения. Психологические типы как формы психического здоровья. Акцентуации личности и психическое здоровье.

Тема 7. Социальное здоровье

Здоровье как социальный феномен. Социальная структура и здоровье. Здоровье в территориальных общностях. Здоровье и социальные организации. Социальные изменения и здоровье общества. Система здравоохранения как институт социального контроля.

Тема 8. Душевное здоровье и культура

Представления о душевном здоровье в истории европейской философии. Душевное здоровье и культура в трудах психологов. Душевное здоровье и его культурная детерминация: динамическая концепция.

Тема 9. Тендер и здоровье

Тенденции в здоровье мужчин и женщин. Тендерные предубеждения специалистов.

3. Образ жизни

Тема 10. Здоровье и образ жизни

Понятие «образ жизни». Основы рационального питания. Личная гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Кодекс здоровья.

Тема 11 . Отношение к здоровью

Концепция «психология отношения». Отношение к здоровью. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью.

Тема 12. Основы сексуального здоровья

Краткий исторический обзор. Понятие сексуального здоровья. Количественные основы сексуальности. Качественные основы сексуальности. Мужская и женская сексуальность. Личностные особенности и сексуальность. Гармония и дисгармония сексуальных отношений. Профилактика сексуальных дисгармоний (Консультации по вопросам совершенствования сексуальных отношений).

Тема 13. Психологические аспекты эпидемии ВИЧ/СПИДа

Модели поведенческих изменений в свете проблемы ВИЧ/СПИДа. Сексуальность и СПИД. Психологические факторы рискованного поведения.

Тема 14. Профилактическая наркология

Психологические основы первичной профилактики зависимостей. Профилактические модели и базовые принципы первичной профилактики зависимостей. Психологические модели аддиктивного поведения и пристрастия к наркотикам. Табак. Алкоголь . Лекарства . Нелегальные наркотики. Личность и наркотики. Молодежь и риск употребления наркотиков. Факторы риска алкоголизации и наркомании среди подростков. Факторы зашиты. Спор о легализации. Политоксикомания.

*Созависи*мость.

Тема 15. Психическая саморегуляция и здоровье

Концепции психической саморегуляции. Виды психической саморегуляции.

4. Жизненный путь человека и его здоровье

Тема 16. Перинатальная психология, психопатология и психотерапия

Влияние особенностей зачатия на развитие человека и его здоровье. Влияние особенностей течения беременности на развитие человека и его здоровье. Влияние особенностей течения родов на развитие человека и его здоровье. Влияние особенностей раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье.

Тема 17. Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет

Ранняя психотерапевтическая помощь. Социально-педагогическая ранняя помощь. Программа ранней помощи в дошкольном учреждении системы образования.

Тема 18. Внутренняя картина здоровья детей и подростков

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 и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья.

Тема 19. Психическое здоровье студентов

Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов.

Тема 20. Психология профессионального здоровья

Проблема профессионального здоровья: исторический аспект. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональное самоопределение. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности. Стресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда.

Тема 21. Работоспособность как критерий профессионального здоровья

Понятие профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности. Профессиональная реабилитация.

Тема 22. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека

Общая характеристика и классификация экстремальных условий деятельности. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций. Общая характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях. Общая характеристика психогенных расстройств, возникающих при экстремальных ситуациях. Общее представление о деятельности в особых и экстремальных условиях. Особенности психогенных расстройств при деятельности в экстремальных условиях.

Тема 23. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления

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.

Тема 24. Психология старения и долголетия

Основные понятия геронтологии. Признаки психического старения. Профилактика старения

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Психология здоровья	2
2	1	Здоровье как системное понятие	2
3	2	Физическое здоровье	2
4	2	Гармония личности	2
5	2	Психологическая устойчивость личности	2

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
6	2	Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья	2
7	2	Социальное здоровье	2
8	3	Здоровье и образ жизни	2
9	3	Отношение к здоровью	2
10	3	Основы сексуального здоровья	2
11	3	Психологические аспекты эпидемии ВИЧ/СПИДа	2
12	3	Профилактическая наркология	2
13	4	Перинатальная психология, психопатология и психотерапия	2
14	4	Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет	2
15	4	Внутренняя картина здоровья детей и подростков	2
16	4	Психическое здоровье студентов	2
17	4	Психология профессионального здоровья	2
		Итого:	34

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Разумникова, О. М. Психология здоровья : учебное пособие : [16+] / О. М. Разумникова ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 92 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575002 (дата обращения: 19.03.2022). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3446-8. – Текст : электронный.

5.2 Дополнительная литература

1. Психология здоровья : практикум / авт.-сост. Е. В. Титаренко ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2018. – 99 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494791 (дата обращения: 19.03.2022). – Текст : электронный.
2. Васильева, О. С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы : учебное пособие : [16+] / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов ; Южный федеральный университет, Факультет психологии. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2011. – 176 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077 (дата обращения: 19.03.2022). – ISBN 978-5-9275-0849-5. – Текст : электронный.
3. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья : учебное пособие / Л. Р. Правдина ; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2016. – 208 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493283 (дата обращения: 19.03.2022). – Библиогр.: с. 168-172. – ISBN 978-5-9275-2302-3. – Текст : электронный.

5.3 Периодические издания

1. Вестник Московского университета. Серия 14, Психология : науч. журн. / учредитель: Моск. гос. ун-т им. М. В. Ломоносова, фак. психологии МГУ.
2. Вопросы психологии : науч. журн. / учредители: Рос. акад. образования, труд.
3. Мир психологии : науч.-метод. журн. / учредители: Рос. акад. образования, Рос. акад. нар. хозяйства и гос. службы при президенте РФ, Моск. психол.-соц. ин-т.
4. Прикладная психология и психоанализ : журнал / учредители: Междунар. пед. акад., Моск. регион. соц.-экон. ин-т.
5. Психологическая наука и образование : журнал / учредители: Москов. гор. психол.-пед. ун-т, Психол. ин-т Рос. акад. образования.
6. Психологический журнал / учредители: Рос. акад. наук, Ин-т психологии РАН.

5.4 Интернет-ресурсы

1. http://bookap.info - «Библиотека психологической литературы» BOOKAP (Books of the psychology) [Электронный ресурс].
2. http://flogiston.ru/library - «Флогистон: Психология из первых рук» [Электронный ресурс].

3. http://psychology.net.ru/articles - «Публикации» сайта «Мир психологии» [Электронный ресурс].
4. http://psylib.myword.ru - Библиотека психологического форума MyWord.ru [Электронный ресурс].
5. http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?group=0 - «Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет-университета
6. http://go2bsu.narod.ru/libr/index.htm - Библиотека кафедры психологии БГУ [Электронный ресурс].
7. http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm. - Виртуальная библиотека по психологии [Электронный ресурс].

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. ГАРАНТ Платформа F1 [Электронный ресурс]: справочно-правовая система. / Разработчик ООО НПП «ГАРАНТ-Сервис», 119992, Москва, Воробьевы горы, МГУ, [1990–2022]. – Режим доступа в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\GarantClient\garant.exe
2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: электронное периодическое издание справочная правовая система. / Разработчик ЗАО «Консультант Плюс», [1992–2022]. – Режим доступа к системе в сети ОГУ для установки системы: \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe
3. Автоматизированная интерактивная система сетевого тестирования - АИССТ (зарегистрирована в РОСПАТЕНТ, Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2011610456, правообладатель – Оренбургский государственный университет), режим доступа - http://aist.osu.ru.
4. Операционная система Microsoft Windows
5. Пакет настольных приложений Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint, OneNote, Outlook, Publisher, Access)

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.