АННОТАЦИЯ

Дисциплины

«ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Направление подготовки – 37.03.01 «Психология»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Профиль – «Психология»

**1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Дисциплина «Психология здоровья» Б1.В.ОД.8 относится к вариативной части и является обязательной дисциплиной для обучающегося.

**2. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Психология здоровья» является овладение студентами теоретическими знаниями и практическими навыками, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья.

Для достижения поставленных целей решаются следующие задачи:

- формирование отношения к своему здоровью, как к одной из ведущих ценностей, определяющей достижение жизненных и профессиональных целей;

- обучение методам и навыкам сохранения и улучшения здоровья на основе теоретических представлений современной науки;

- создание установки на здоровый образ жизни, на физическое и духовное самосовершенствование.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенции: ПК-1, ПК-5, ПК-9, ПК-11, ПК-13, ПК-14.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

ЗНАТЬ:

- основные представления современной психологии о сущности здоровья;

- взаимосвязи физического, психического и социального здоровья;

- методы изучения, оценки и прогноза состояния здоровья;

- технологии улучшения здоровья с использованием динамических резервов отдельных систем и организма человека в целом.

УМЕТЬ:

- проводить консультационную работу по адаптации работников к условиям профессиональной среды; обосновывать необходимость применения конкретных мер для профилактики стрессов и профессионального выгорания.

- разрабатывать программу профилактики профессиональных заболеваний; на основании качественного анализа и количественных измерений здоровья персонала;

- обосновывать необходимость применения конкретных мер для профилактики стрессов и профессионального выгорания.

ВЛАДЕТЬ:

- системой знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей;

- знаниями о здоровом образе жизни и его основополагающих признаках;

- мерами по профилактике привычек, наносящих ущерб здоровью;

- методами и технологиями саморегуляции, способствующими психической и социальной адаптации человека к окружающей среде.

4. Содержание и структура дисциплины

1. Предмет, задачи, современное состояние и место психологии здоровья в системе наук.

2. Системный подход к пониманию здоровья

3. Факторы риска здоровья. Психологические факторы здоровья. Копинг-стратегии.

4. Эволюционные основания теории здоровья. Здоровье и типологические особенности.

5. Социокультурные эталоны здоровья. Психологическая устойчивость личности.

6. Внутренняя картина здоровья.

7. Соотношение здоровья и болезни в культурно-историческом контексте.

**5. Объем дисциплины и виды учебной работы**

*Очная форма обучения:*

Объем дисциплины – 2 зачетных единицы (72 час.), в том числе:

лекции – 16 час.

практические занятия – 16 час.

самостоятельная работа – 31 час.

контроль – 9 час.

Форма контроля знаний – зачет.

*Заочная форма обучения:*

Объем дисциплины – 2 зачетная единица (72 час.), в том числе:

лекции – 4 час.

практические занятия – 4 час.

самостоятельная работа – 60 час.

контроль – 4 час.

Форма контроля знаний – зачет