ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования

«Петербургский государственный университет путей сообщения

Императора Александра I»

(ФГБОУ ВПО ПГУПС)

Кафедра «Прикладная психология»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*дисциплины*

«ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ» (Б1.В.ОД.8)

для направления

37.03.01 «Психология»

Профиль

«Психология»

Форма обучения – очная, заочная

Санкт-Петербург

2015





**1. Цели и задачи дисциплины**

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным «07» августа 2014 г., приказ № 946 по направлению 37.03.01 «Психология», по дисциплине «Психология здоровья».

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.

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

Планируемыми результатами обучения по дисциплине являются: приобретение знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности.

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 социальнойадаптации человека к окружающей среде.

Приобретенные знания, умения, навыки и/или опыт деятельности, характеризующие формирование компетенций, осваиваемые в данной дисциплине, позволяют решать профессиональные задачи, приведенные в соответствующем перечне по видам профессиональной деятельности в п. 2.4 основной профессиональной образовательной программы (ОПОП).

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих **профессиональных компетенций (ПК),** соответствующих видам профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа бакалавриата:

практическая деятельность:

* способности к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1);
* способности к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5);

**научно-исследовательская деятельность:**

* способности к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях (ПК-9);

**педагогическая деятельность:**

* способности к использованию дидактических приёмов при реализации стандартных коррекционных, реабилитационных и обучающих программ по оптимизации психической деятельности человека (ПК-11);

**организационно-управленческая деятельность:**

* способности к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса (ПК-13);
* способности к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-14).

Область профессиональной деятельности обучающихся, освоивших данную дисциплину, приведена в п. 2.1 ОПОП.

Объекты профессиональной деятельности обучающихся, освоивших данную дисциплину, приведены в п. 2.2 ОПОП.

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

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

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

Для очной формы обучения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Всего часов** | **Семестр** |
| **4** |
| Контактная работа (по видам занятий)  В том числе:   * лекции (Л) * практические занятия (ПЗ) * лабораторные работы (ЛР) | 32  16  16 | 32  16  16 |
| Самостоятельная работа (СРС) (всего) | 40 | 40 |
| Контроль |  |  |
| Форма контроля знаний | З | З |
| Общая трудоемкость: час / з.е. | 72/2 | 72/2 |

Для заочной формы обучения:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Всего часов** | **Курс** |
| **2** |
| Контактная работа (по видам занятий)  В том числе:   * лекции (Л) * практические занятия (ПЗ) * лабораторные работы (ЛР) | 8  4  4 | 8  4  4 |
| Самостоятельная работа (СРС) (всего) | 60 | 60 |
| Контроль | 4 | 4 |
| Форма контроля знаний | З | З |
| Общая трудоемкость: час / з.е. | 72/2 | 72/2 |

**5. Содержание и структура дисциплины**

5.1 Содержание дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела дисциплины** | **Содержание раздела** |
| 1 | Предмет, задачи, современное состояние и место психологии здоровья в системе наук. | Предмет, задачи, основные понятия дисциплины. Предпосылки возникновения, история становления и современное состояние. Основные понятия, классификация и место психологии здоровья в системе наук. |
| 2 | Системный подход к пониманию здоровья | Подход к организму, как к функциональной системе и его связь с внешней средой. Общие принципы регуляции функций организма. Здоровье, как динамическое равновесие всех внутренних органов и их адекватное реагирование на влияние окружающей среды. Гомеостаз и аллостаз. |
| 3 | Факторы риска здоровья. Психологические факторы здоровья. Копинг-стратегии | Основы психосоматики. Психологические факторы здоровья: факторы, предрасполагающие (к здоровью или болезни); когнитивные факторы; факторы социальной среды; демографические факторы. Копинг-стратегии преодоления стресса. |
| 4 | Эволюционные основания теории здоровья. Здоровье и типологические особенности | Типология индивидуальных психических особенностей. Генетические детерминанты здоровья. Гендерные различия психофизиологических качеств. Возрастные психофизиологические особенности. |
| 5 | Социокультурные эталоны здоровья.  Психологическая устойчивость личности. | Познавательная, деятельностная и социально-коммуникативная активности, как основа психологической устойчивости. Социальные факторы, личностные установки и индивидуальные особенности, способствующие формированию устойчивости. Психологическая зависимость, как следствие снижения устойчивости. |
| 6 | Внутренняя картина здоровья | Внутренняя картина здоровья. Роль внутренней картины здоровья в повышении порога заболеваемости индивида. Формирование внутренней картины здоровья в детстве. |
| 7. | Соотношение здоровья и болезни в культурно-историческом контексте | Понятие зрелости и здоровья. Интерпретации понятий здоровье и болезнь в исторической перспективе. Роль семьи в формировании здоровья |

5.2 Разделы дисциплины и виды занятий

Для очной формы обучения:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела дисциплины** | **Л** | **ПЗ** | **ЛР** | **СРС** |
| 1 | Предмет, задачи, современное состояние и место психологии здоровья в системе наук. | 2 | 2 |  | 4 |
| 2 | Системный подход к пониманию здоровья | 2 | 2 |  | 5 |
| 3 | Факторы риска здоровья. Психологические факторы здоровья. Копинг-стратегии | 2 | 2 |  | 4 |
| 4 | Эволюционные основания теории здоровья. Здоровье и типологические особенности | 2 | 2 |  | 5 |
| 5 | Социокультурные эталоны здоровья. Психологическая устойчивость личности. | 2 | 2 |  | 8 |
| 6 | Внутренняя картина здоровья | 4 | 2 |  | 7 |
| 7 | Соотношение здоровья и болезни в культурно-историческом контексте | 2 | 4 |  | 7 |
|  | Итого | 16 | 16 |  | 40 |

Для заочной формы обучения:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела дисциплины** | **Л** | **ПЗ** | **ЛР** | **СРС** |
| 1 | Предмет, задачи, современное состояние и место психологии здоровья в системе наук. | 1 |  |  | 6 |
| 2 | Системный подход к пониманию здоровья | 1 |  |  | 9 |
| 3 | Факторы риска здоровья. Психологические факторы здоровья. Копинг-стратегии |  | 1 |  | 9 |
| 4 | Эволюционные основания теории здоровья. Здоровье и типологические особенности | 1 | 1 |  | 9 |
| 5 | Социокультурные эталоны здоровья. Психологическая устойчивость личности. |  | 1 |  | 9 |
| 6 | Внутренняя картина здоровья |  | 1 |  | 9 |
| 7 | Соотношение здоровья и болезни в культурно-историческом контексте | 1 |  |  | 9 |
|  | Итого | 4 | 4 |  | 60 |

**6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела** | **Перечень учебно-методического обеспечения** |
| 1 | Предмет, задачи, современное состояние и место психологии здоровья в системе наук | Иванова, М.Г. Практические аспекты психологии здоровья. Изд-во Кемеровского Гос. Ун-та, 2012. – 47 с. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/61415#authors  Фролова, Ю.Г. Психология здоровья. Изд-во «Высшая школа», 2014. – 255 с. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/65298#authors |
| 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. Адаптационный эталон: здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде |
| 6 | Единение с природой или успешная социализация личности. Внутренняя картина здоровья |
| 7 | Здоровье как самореализация. Соотношение здоровья и болезни в культурно-историческом контексте |

**7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств по дисциплине является неотъемлемой частью рабочей программы и представлен отдельным документом, рассмотренным на заседании кафедры и утвержденным заведующим кафедрой.

**8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, нормативно-правовой документации и других изданий, необходимых для освоения дисциплины**

8.1 Перечень основной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Иванова М.Г. Практические аспекты психологии здоровья. Изд-во Кемеровского Гос. Ун-та, 2012. – 47 с. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/61415#authors

2. Фролова Ю.Г. Психология здоровья. Изд-во «Высшая школа», 2014. – 255 с. Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/65298#authors

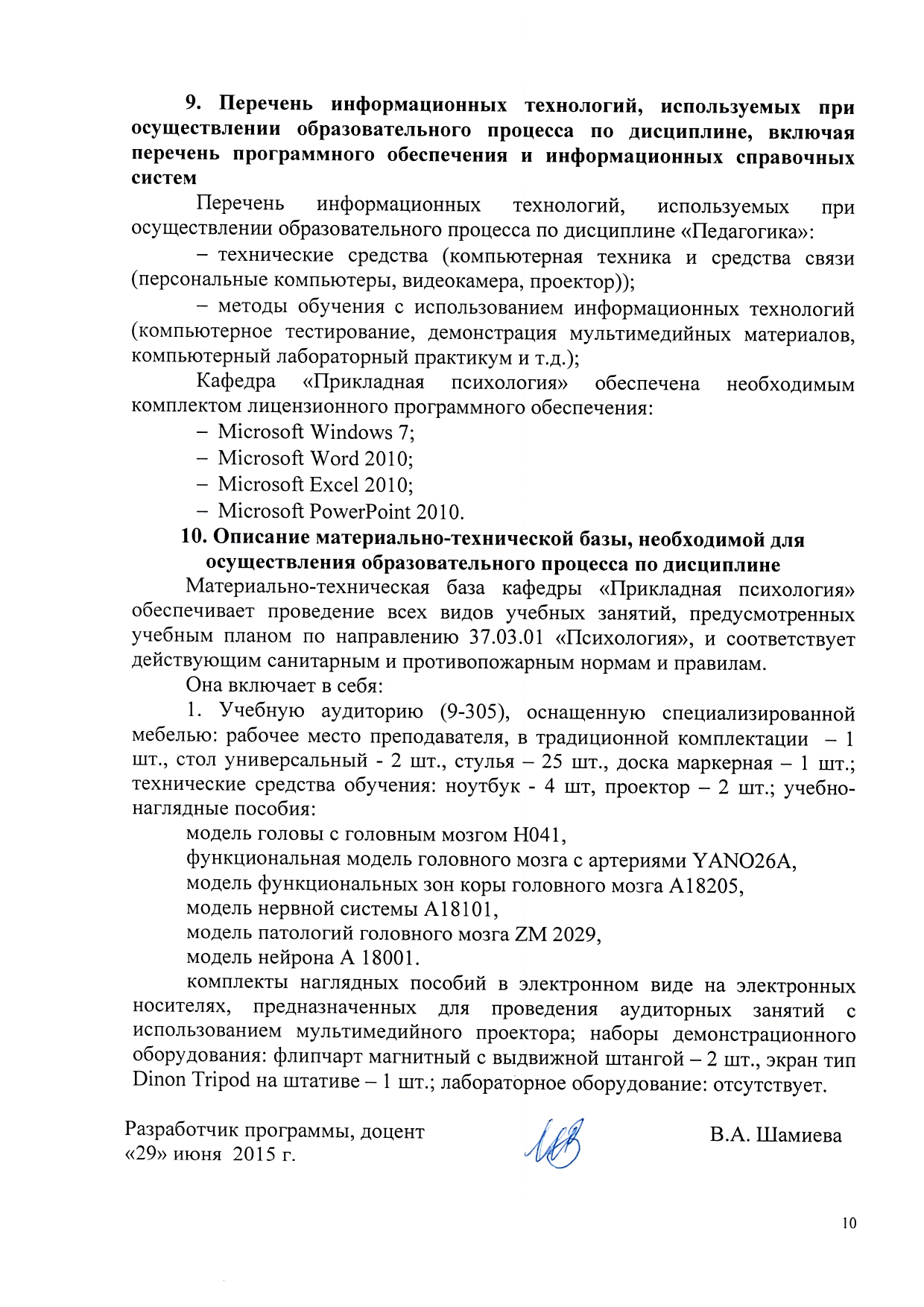
8.2 Перечень дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

1. Залевский Г.В., Кузьмина Ю.В. Психология здоровья студенческой молодежи. Изд-во Национального исслед. Томского гос. Ун-та, 2012. – 144 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/44944#authors>

2. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости [Электронный ресурс]: учебное пособие. — Электрон.дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 292 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63027>

8.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. http://library.pgups.ru/ – Режим доступа через сайт Научно-технической библиотеки Университета

**9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Педагогика»:

* технические средства (компьютерная техника и средства связи(персональные компьютеры, видеокамера, проектор));
* методы обучения с использованием информационных технологий(компьютерное тестирование, демонстрация мультимедийныхматериалов, компьютерный лабораторный практикум и т.д.);

Кафедра «Прикладная психология» обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

* Microsoft Windows 7;
* Microsoft Word 2010;
* Microsoft Excel 2010;
* Microsoft PowerPoint 2010.

**10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Материально-техническая база кафедры «Прикладная психология» обеспечивает проведение всех видов учебных занятий, предусмотренных учебным планом по направлению 37.03.01 «Психология», и соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам и правилам.

Она включает в себя:

1. Учебную аудиторию (9-305), оснащенную специализированной мебелью: рабочее место преподавателя, в традиционной комплектации – 1 шт., стол универсальный - 2 шт., стулья – 25 шт., доска маркерная – 1 шт.; технические средства обучения: ноутбук - 4 шт, проектор – 2 шт.; учебно-наглядные пособия:

модель головы с головным мозгом Н041,

функциональная модель головного мозга с артериями YANO26A,

модель функциональных зон коры головного мозга А18205,

модель нервной системы А18101,

модель патологий головного мозга ZM 2029,

модель нейрона А 18001.

комплекты наглядных пособий в электронном виде на электронных носителях, предназначенных для проведения аудиторных занятий с использованием мультимедийного проектора; наборы демонстрационного оборудования: флипчарт магнитный с выдвижной штангой – 2 шт., экран тип Dinon Tripod на штативе – 1 шт.; лабораторное оборудование: отсутствует.