

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.03.04 Психология здоровья

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки

37.03.01 Психология,
направленность (профиль) «Практическая психология»

(код и наименование направления подготовки
с указанием направленности (наименования профиля))

высшее образование – бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

очная

форма обучения

2022

год набора

Составители:

Синкевич И.А., канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры ПикП

Храпенко И.Б., канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедры ПикП

Утверждена на заседании
кафедры психологии и коррекционной
педагогике
Психолого-педагогического института
(протокол № 8 от 23 марта 2022 г.)

Зав. кафедрой

Ю.А. Афонькина

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Б1.О.03.04 Психология здоровья - показать значение психологии здоровья в изучении факторов здоровья, а также средств и методов его сохранения, укрепления и развития.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

- УК-1 - способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;
- ОПК-4 - способен использовать основные формы психологической помощи, для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

| Компетенция | Индикаторы компетенций | Результаты обучения |
|--|--|---|
| УК-1 - способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | 1.1. Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие. Осуществляет декомпозицию задачи. Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, требуемую для решения поставленной задачи. 1.2. Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи. 1.3. Рассматривает различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки. 1.4. Грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности. 1.5. Определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи. | Знать: способы осуществления декомпозиции задачи, определения, интерпретирования и ранжирования информации, требуемые для решения поставленной задачи Уметь: находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи; рассматривать различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки; грамотно, логично, аргументировано формировать собственные суждения и оценки; отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности. Владеть: способами осуществления поиска, критического анализа и синтеза информации, применения системного подхода для оценивания практических последствий решения поставленных задач |
| ОПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи, для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования | ОПК-4.1. Знает основные формы психологической помощи, для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования, требования, формы, методы и технологии ее оказания. ОПК-4.2. Демонстрирует умение использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования. ОПК-4.3. Владеет навыками применения различных форм, методов и технологий психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельным лицам, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования | Знать: основные формы психологической помощи, для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования, требования, формы, методы и технологии ее оказания. Уметь: использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования Владеть: навыками применения различных форм, методов и технологий психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельным лицам, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования |

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Психология здоровья» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) «Практическая психология».

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часов, из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов.

| Курс | Семестр | Трудоемкость в ЗЕТ | Общая трудоемкость (час.) | Контактная работа | | | Всего контактных часов | Из них в интерактивной форме | Кол-во часов на СРС | Курсовые работы | Кол-во часов на контроль | Форма контроля |
|---------------|---------|--------------------|---------------------------|-------------------|-----------|----------|------------------------|------------------------------|---------------------|-----------------|--------------------------|----------------|
| | | | | ЛК | ПР | ЛБ | | | | | | |
| 3 | 5 | 3 | 108 | 26 | 42 | - | 68 | 14 | 13 | - | 27 | экзамен |
| Итого: | | 3 | 108 | 26 | 42 | - | 68 | 14 | 13 | - | 27 | экзамен |

В интерактивных формах часы используются в виде:

- учебных дискуссий;
- групповых обсуждений

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

| № п/п | Наименование раздела, темы | Контактная работа | | | Всего контактных часов | Из них в интерактивной форме | Кол-во часов на СРС | Кол-во часов на контроль |
|-------|---|-------------------|----|----|------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------------|
| | | ЛК | ПР | ЛБ | | | | |
| 1. | Введение в психологию здоровья | 1 | 2 | | 3 | | | |
| 2. | Психология здоровья предмет и задачи | 1 | 2 | | 3 | | | |
| 3. | Здоровье как системное понятие | 1 | 2 | | 3 | 1 | | |
| 4. | Физическое здоровье. | 1 | 2 | | 3 | 1 | 1 | |
| 5. | Гармония личности и здоровье. | 1 | 2 | | 3 | 1 | 1 | |
| 6. | Психотип и здоровье. | 1 | 2 | | 3 | 1 | 1 | |
| 7. | Социальное здоровье. | 2 | 2 | | 4 | 1 | 1 | |
| 8. | Жизненный путь человека и его здоровье | 2 | 2 | | 4 | 1 | 1 | |
| 9. | Психология здорового образа жизни. Основы сексуального здоровья | 2 | 2 | | 4 | 1 | | |
| 10. | Психологические факторы рискованного поведения | 2 | 2 | | 4 | 1 | 1 | |
| 11. | Аддиктивное поведение | 2 | 2 | | 4 | 1 | 1 | |

| | | | | | | | | |
|-----|--|-----------|-----------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 12. | Обучение и психическое здоровье | 2 | 4 | | 6 | 1 | 1 | |
| 13. | Перинатальная психология. | 2 | 4 | | 6 | 1 | 1 | |
| 14. | Психология профессионального здоровья | 2 | 4 | | 6 | 1 | 1 | |
| 15. | Экстремальные ситуации и здоровье | 2 | 4 | | 6 | 1 | 1 | |
| 16. | Геронтологические аспекты психического здоровья. | 2 | 4 | | 6 | 1 | 1 | |
| | Экзамен | | | | | | | 27 |
| | ИТОГО: | 26 | 42 | | 68 | 14 | 13 | 27 |

Содержание дисциплины

Тема 1. Введение в психологию здоровья

История становления и современное состояние психологии здоровья. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Определение психологии здоровья, взаимосвязь с другими науками.

Тема 2. Психология здоровья предмет, задачи, методы исследования

Психология здоровья предмет и задачи изучения, история развития и современное состояние. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы). Определение здоровья, его виды. Критерии психического и социального здоровья. Методология и методы исследования психологии здоровья.

Тема 3. Здоровье как системное понятие

Здоровье как системное понятие. Физическое здоровье. Психологические факторы здоровья. Индивидуально типологические аспекты психического здоровья. Психологическая устойчивость личности. Здоровье как социальный феномен. Социальное здоровье. Духовное здоровье и культура. Проблема здоровья в гендерном аспекте.

Тема 4. Физическое здоровье

Понятие физическое здоровье. Определение, факторы физического здоровья. Адаптационные резервы. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка физического здоровья

Тема 5. Гармония личности и здоровье

Гармония личности и здоровье. Гармония отношения и развития личности. Психологическая устойчивость, ее составляющие. Вера и доминанты активности как основа психологической устойчивости. Психологическая зависимость.

Тема 6. Психотип и здоровье

Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Акцентуации личности.

Тема 7. Социальное здоровье

Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье. Территориальные общности и здоровье. Социальные изменения и здоровье. Социальные организации и здоровье. Отношение к здоровью. Факторы, влияющие на отношение к здоровью.

Тема 8. Жизненный путь человека и его здоровье

Влияние особенностей перинатального развития на здоровье человека. Перинатальная психология. Особенности течения беременности и родов и здоровье. Течение постнатального периода и здоровье.

Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет. Внутренняя картина здоровья детей и подростков. Психическое здоровье обучающихся.

Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни. Основы рационального питания. Гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье.

Тема 9. Психология здорового образа жизни. Основы сексуального здоровья

Здоровье и образ жизни. Здоровый образ жизни. Психология здорового образа жизни. Отношение к здоровью и болезни. Основы сексуального здоровья. Понятие сексуального здоровья. Сексуальность мужчины и женщины. Личностные особенности и сексуальность. Гармония и дисгармония сексуальных отношений. Планирование семьи. Профилактическая наркология. Психическая саморегуляция и здоровье.

Тема 10. Психологические факторы рискованного поведения

Психологические факторы рискованного поведения. Заболевания передающиеся половым путем. Женский половой цикл. Современные контрацептивные средства.

Тема 11. Аддиктивное поведение

Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения. Факторы риска и стадии развития зависимости. Легальные и нелегальные наркотики. Характеристика основных групп психоактивных веществ. Индикаторы употребления наркотиков.

Тема 12. Обучение и психическое здоровье

Психическая саморегуляция, ее виды. Обучение и психическое здоровье. Профилактика нарушений психического здоровья обучающихся.

Тема 13. Перинатальная психология

Перинатальная психология. Особенности течения беременности и родов и здоровье. Течение постнатального периода и здоровье.

Тема 14. Психология профессионального здоровья

Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс. Стресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности. Профессиональная реабилитация. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека.

Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения. Профессиональное выгорание и личностные ресурсы его преодоления.

Тема 15. Экстремальные ситуации и здоровье

Экстремальные условия деятельности и здоровье. Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных ситуациях. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях.

Тема 16. Геронтологические аспекты психического здоровья

Геронтологические аспекты психического здоровья. Психологические признаки старения. Психические свойства. Образ жизни

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Основная литература:

1. Петрушин, В.И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>
2. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека: учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495903>
3. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи: учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>
5. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье: учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492157>
6. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490083>

Дополнительная литература:

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной и неспецифической профилактике. - СПб. : Речь, 2007. – 320 с.
2. Москвина, Н. Б. Личностно-профессиональные деформации педагогов. Проблема реабилитации : учебное пособие / Н. Б. Москвина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05508-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493083>
3. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>
4. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 350 с.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) в образовательном процессе используются:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей);

- помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «МАГУ».

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства: Kaspersky Anti-Virus.

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства: Corel Draw, MS Office, Windows 7 Professional, Windows 10.

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства: 7Zip.

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства: Adobe Reader, FlashPlayer, Google Chrome, Mozilla FireFox.

7.2. ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru>

2. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

7.3. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Судебные и нормативные акты РФ <http://sudact.ru/>

2. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

3. Электронная база данных Scopus

4. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

7.4. ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая система. Консультант Плюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

2. eLIBRARY.RU —электронная библиотека научных публикаций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>

3. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://uisrussia.msu.ru>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.