

Аннотация рабочей программы учебной дисциплины

Б.3.Б.20 «Психология здоровья»

1. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Психология здоровья» относится к базовой части профессионального цикла. Для успешного усвоения дисциплины необходимы знания по «Анатомии ЦНС», «Нейрофизиология», «Дифференциальная психофизиология», «Физиология ЦНС», «Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем», «Психофизиология», «Основы психогенетики». Освоение дисциплины необходимо для изучения курсов «Дифференциальная психология».

2. Целями освоения дисциплины являются: ознакомление студентов с современными сведениями об особенностях взаимоотношения человека с окружающей средой; вооружение их знаниями о закономерностях сохранения и укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности при различных видах деятельности; изначального формирования здоровой психики, профилактики физического, психического и социального здоровья, изучение психолого-педагогических аспектов здорового образа жизни, забота о здоровье ради здорового человека.

3. Структура дисциплины

Психология здоровья: новое научное направление. Здоровье как системное понятие. Физическое здоровье. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Гармония личности. Психологическая устойчивость. Социальное здоровье. Гендер и здоровье. Отношение к здоровью. Здоровье и образ жизни. Психическая саморегуляция и здоровье. Психологические аспекты эпидемии ВИЧ/СПИДа. Профилактическая наркология. Общие представления о психосоматике. Теории функциональной асимметрии мозга. Психофизиологически – ориентированные модели. Стратегия поведения при стрессе. Диагностика в психосоматике: Диагностическая беседа; Психологические тесты в психосоматической практике: опросники соматических жалоб, опросники самооценки, тесты, определяющие уровень тревожности темперамента, тесты на агрессивность, депрессивность и т. Д. Психотерапия при психосоматических заболеваниях. Частная психосоматика. Нервные расстройства: стресс, тревога, депрессия, фобии. Упражнения и техники ликвидации нервного расстройства. Нарушения функционирования пищеварительной системы. Упражнения и методы устранения пищевых нарушений. Заболевания органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Кожные заболевания, аллергии, болезни суставов. Упражнения, позитивная психотерапия. Тяжелые смертельные болезни. Упражнения, техника драмтерапии. Психосексуальные расстройства. Упражнения по снятию психосексуальных нарушений.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие компетенции: готов к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-5); готов и способен к психологической диагностике 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-6); готов к реализации интерактивных методов, психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников и охрану здоровья индивидов и групп (ПК-23).

5.Общая трудоемкость дисциплины

2 зачетные единицы (72 академических часа).

Формы контроля

Промежуточная аттестация - зачет

Составитель Мустафина Р.Г.- доцент кафедры социальных наук