

# «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

## Б1.Б.22

Дисциплина «Психология здоровья» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», квалификации бакалавр, входит в базовую часть дисциплин блока 1.

### 1. Цели и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология здоровья» является обучение обучающихся основам сохранения, восстановления и совершенствования психологического здоровья. В рамках дисциплины «Психология здоровья» предполагается: обсуждение основных этапов становления психологии здоровья и ее предметная область; рассмотрение критериев психического и социального здоровья, вопросов психологического обеспечения профессионального здоровья и долголетия человека. Также обучающимся для изучения будут предложены психологические методики, направленные на оценку здоровья на физическом, психическом и социальном уровнях; личностных аспектов здоровья; возможностей поддержания здоровья с помощью методов психической саморегуляции; психологического обеспечения здоровья в профессиональной деятельности.

#### Задачи:

Овладение обучающимися знаниями базисных понятий, основных теоретических подходов и наиболее важных направлений и концепций в области психологии здоровья.

Раскрытие основных факторов и психологических механизмов, влияющих на психическое и социальное здоровье.

Ознакомление с основными методами оценки саногенетических и патогенетических аспектов здоровья человека.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Психология здоровья» является базовой дисциплиной блока 1 «Дисциплины (модули)» и составлена с учётом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 37.03.01 «Психология», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации. Данная дисциплина ориентирована на применение обучающимися усвоенных знаний, умений и навыков как в области будущей профессиональной деятельности, так и в процессе эффективного усвоения других учебных дисциплин в рамках профессионального становления в период обучения в МосГУ.

«Психология здоровья» является составной частью блока фундаментальных дисциплин, определяющих подготовку профессиональных психологов. Основывается на содержании таких дисциплин как «Введение в профессию и психологию», «Психология развития и возрастная психология», «Об-

щая психология», «Социальная психология», способствуя в то же время синтезу знаний, полученных из этих областей.

Приобретенные компетенции в рамках изучения дисциплины «Психология здоровья» будут способствовать эффективному освоению учебного материала и формирования необходимых компетенций в рамках последующих дисциплин обучающей программы, таких как: «Введение в клиническую психологию», «Экстремальная психология».

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

В данном разделе содержится описание перечня планируемых результатов обучения по дисциплине «Психология здоровья», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 37.03.01 «Психология».

Процесс изучения дисциплины «Психология здоровья» направлен на формирование следующих компетенций:

Способности использовать естественно-научные знания для различных видов и задач профессиональной деятельности (**ДОПК -1**);

Способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (**ОК-8**);

Способности к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества (**ПК-12**);

Способности к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп (**ПК-14**).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:** цели, задачи, методологию и методы психологии здоровья; историю становления и развития психологии здоровья; специфику предметной области психологии здоровья как теоретической и прикладной отрасли психологической науки и ее соотношение с другими направлениями психологии; критерии и способы оценки физического, психического и социального здоровья.

**Уметь:** применять методы психологического исследования, принятые в психологии здоровья; обоснованно выбирать и применять формы, методы и средства психологического воздействия.

**Владеть:** навыками саморазвития, основными приемами саморегуляции и владения собой в трудных ситуациях; универсальными профилактическими программами сохранения психического здоровья.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 ч.