



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»
Исторический факультет
Кафедра «Психология и педагогика»

Аннотация к рабочей программе по дисциплине
Б1.В.16 «Психология здоровья»
Направление подготовки бакалавриата 37.03.01.Психология

1. Цели освоения дисциплины «Психология здоровья» являются

Цели дисциплины:

ознакомление с теорией, методологией и практикой изучения факторов здоровья; средств и методов его сохранения, укрепления, поддержания и восстановления.

Задачи освоения дисциплины (модуля):

- ознакомить студентов с основными понятиями, историей становления психологии здоровья;
- показать связь психологии здоровья с другими науками – физиология, эпидемиология, медицинская антропология.
- познакомить слушателей с основными методологическими подходами и методами психологии здоровья.
- продемонстрировать значение психологических факторов влияющих на формирование и развитие болезней и их профилактику.
- подготовить студентов к самостоятельному исследованию в области психологии здоровья, к оценке влияния различных факторов на здоровье личности.

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

- современные проблемы психологии здоровья,
- основные принципы исследования здоровья,
- модели здоровой личности,
- психологические факторы позитивного развития здоровья,
- механизмы взаимосвязи здоровья и качества жизни, психологической культуры личности,
- стратегии совладающего поведения,
- динамику психологической устойчивости личности;

Должен уметь:

- составлять психологический портрет личности,
- выявлять психологические барьеры благополучия,
- создавать индивидуальную систему психологической самозащиты,
- определять особенности структуры стратегии совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях;

Должен владеть:

- навыками синтеза психологических знаний о личностном росте,
- способами диагностики типологических и индивидуальных особенностей психологической защиты личности,
- методами определения психологических барьеров развития целостного здоровья личности,
- демонстрировать способность и готовность применять полученные знания в процессе профилактики негативного развития здоровья людей.

Должен демонстрировать способность и готовность:

Применять полученные знания на практике



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ингушский государственный университет»
Исторический факультет
Кафедра «Психология и педагогика»

3.	Раздел 3. Здоровый образ жизни		64	12	12			17									
4.																	
5.																	
6.																	
	Подготовка к экзамену									27							
	Общая трудоемкость, в часах	144	68	34	34			49		27		Промежуточная					
												Форма					
												Зачет					
												Зачет с оценкой					
												Экзамен					+

4.2. Содержание дисциплины (модуля) Психология здоровья

РАЗДЕЛ 1. Психология здоровья.

Тема 1. Проблемы здоровья и здорового образа жизни.

Определение психологии и здоровья и задачи исследования.

Взаимосвязь с другим и науками.

Психологические факторы здоровья.

Тема 2. Здоровье как системное понятие. Значение здоровья и подходы к его определению.

Тема 3. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.

Тема 4. Критерии психического и социального здоровья. Исследование представлений о критериях здоровья.

РАЗДЕЛ 2 Физическое, психическое и социальное здоровье

Тема 5. Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья.

Тема 6. Адаптационные резервы организма. Двигательная активность и физическое здоровье. Оценка и самооценка физического здоровья

Тема 7. Гармония личности.

Тема 8. Понятие «психологическая устойчивость». Общее представление о психологической устойчивости. Составляющие психологической устойчивости.

Тема 9. . Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Акцентуации личности и психическое здоровье.

Тема 10. . Социальное здоровье. Социальные изменения и здоровье общества.

Система здравоохранения как институт социального контроля.

Тема 11. Душевное здоровье.

РАЗДЕЛ 3. Здоровый образ жизни

Тема 12. Здоровье и образ жизни. Основы рационального питания. Личная гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье.

Тема 13. . Отношение к здоровью.