

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Вятский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
дополнительного образования

Курага Курагина К.А.

« 7 » ноября 2022 г.

и. 03-04-2022 - 0593 - 1044

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

«Психология здоровья»

дополнительной профессиональной программы -
программы повышения квалификации
«Психология здоровья»

Киров, 2022

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями дополнительной профессиональной программы «Психология здоровья»

Рабочая программа разработана:

Ведерниковой Е.В., канд. биол. наук, доцент, доцент кафедры МБД ВятГУ

1. РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

1.1 Пояснительная записка

Актуальность и значение учебной дисциплины «Психология здоровья» в современных условиях определяется тем, что современный образ жизни требует от человека большой активности и духовных затрат. Волнения, неприятности, заботы, многочисленные контакты, необходимость переработки колоссального потока информации – это отражается на нервно-психической сфере, обуславливая перенапряжение, результатом чего могут явиться нервные «срывы», которые зачастую именно они являются первыми проявлениями развивающихся заболеваний.

Специалисту в области СПА и массажа важно иметь достаточные знания о структуре и компонентах психического здоровья, а также способах его поддержания и коррекции.

Пройдя обучение по данной программе, вы расширите свои компетенции по оценке состояния психического здоровья человека и возможностях его сохранения и укрепления в условиях повышенных нагрузок, многозадачности и стресса.

Результаты обучения позволят вам давать своевременные рекомендации по изменению поведения и по поддержанию психоэмоционального фона клиентов, в том числе занимающихся физической культурой и спортом.

Цели и задачи учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины	Научить слушателей способам поддержания и коррекции психического здоровья.
Задачи учебной дисциплины	- изучить структуру и компоненты психического здоровья; - освоить способы поддержания и коррекции психического здоровья.

Компетенции слушателя, формируемые в результате освоения учебной дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины слушатель должен продемонстрировать следующие результаты обучения:

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
Практическая	ПК-1 Способность применять знания в области психологической подготовки при работе с клиентами, имеющими различный уровень здоровья.	Владеть основными психологическими техниками и приемами области поддержания психического здоровья.	Уметь проводить оценку психического здоровья, в том числе с использованием проективных методик.	Знание теоретических основ структуры и компонентов психического здоровья.
Практическая	ПК-2 Способность проводить оценку уровня психического здоровья, разрабатывать мероприятия по поддержанию и коррекции психического здоровья населения.	Владеть приемами оценки текущего психологического состояния населения.	Планировать мероприятия, направленные на поддержание и коррекцию психического здоровья населения.	Знать способы оценки психического здоровья населения.

1.2 Содержание учебной дисциплины (модуля)

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Форма обучения	Общий объем (трудоемкость) часов	В том числе аудиторная контактная работа обучающихся с преподавателем, час					Самостоятельная работа, час	Форма промежуточной аттестации
		Всего	Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	Консультации		
Очно-заочная с применением ДОТ	14	8	4	4	-	-	6	зачет

Тематический план

№ п/п	Основные разделы и темы учебной дисциплины	Часы		Самостоятельная работа
		Лекции	практические (семинарские) занятия	
1	Определение, структура и компоненты психического здоровья	2	-	1
2	Психическое здоровье личности и его критерии	2	-	2
3	Методы исследования в психологии здоровья	-	2	2
4	Психологические техники и приемы в области поддержания психического здоровья	-	2	1
Итого:		4	4	6

Матрица соотнесения разделов / тем учебной дисциплины / модуля и формируемых в них компетенций

РАЗДЕЛЫ / ТЕМЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	КОМПЕТЕНЦИИ		
		ПК-1	ПК-2	Общее количество компетенций
Тема 1. Определение, структура и компоненты психического здоровья	3	+	+	2
Тема 2. Психическое здоровье личности и его критерии	4	+	+	2
Тема 3. Методы исследования в психологии здоровья	4	+	+	2
Тема 4. Психологические техники и приемы в области поддержания психического здоровья	3	+	+	2
ИТОГО	14			

Краткое содержание учебной дисциплины:

Тема 1. Определение, структура и компоненты психического здоровья.

Цели и задачи психологии здоровья, основные направления исследования. Обзор определений понятий психологическое здоровье и психология здоровья. Структура и компоненты психического здоровья. Психологические факторы, ведущих к здоровью и болезни: независимые, передающие и мотиваторы. Проблемы психологии здоровья на современном этапе развития общества.

Тема 2. Психическое здоровье личности и его критерии.

Понятие психического здоровья. Индивидуальное и общественное психическое здоровье. Психическое и психологическое здоровье. Критерии

психического и психологического здоровья. Психологическая устойчивость, её факторы.

Тема 3. Методы исследования в психологии здоровья.

Основные психологические методы, используемые в психологии здоровья. Методы исследования и их характеристика: «наблюдение», «опрос», «беседа», «библиографический метод», «интервью», «естественный эксперимент» и «лабораторный эксперимент», «констатирующий эксперимент» и «формирующий эксперимент», «нестандартизированные методики» и «стандартизированные методики», метод каузометрии.

Тема 4. Психологические техники и приемы в области поддержания психического здоровья.

Принципы и приемы психического оздоровления личности. Методы психического исцеления выбираются в зависимости от того, что человек пытается излечить (тело, душа, дух): 1) телесно-ориентированные методы, направленные на улучшение организма путем развития позитивного отношения к нему; 2) различные психотехнологии, направленные на развитие определенных психологических процессов (память, внимание и т. д.); развитие навыков проектирования альтернативного взаимодействия, преодоление конфликтов; развитие творчества; 3) упражнения, направленные на расширение осознания Я, об объяснении жизненных целей и ценностей, разрешении внутренних противоречий и интегрирующих компонентов. Дыхательные техники, медитативные техники, приемы саморегуляции.

2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Методические рекомендации для преподавателя

Основными формами проведения аудиторных занятий со слушателями по учебной дисциплине «Психология здоровья» являются лекции и практические (семинарские) занятия.

На семинарских (практических) занятиях слушатели апробируют методики оценки психического здоровья, учатся интерпретировать полученные результаты и проводить их комплексный анализ. Осваивают техники поддержания и повышения психологического состояния.

2.2. Методические указания для слушателей

Успешное освоение учебной дисциплины предполагает активное, творческое участие обучающегося на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы. Обучающийся обязан посещать лекции и практические занятия, получать консультации преподавателя и выполнять самостоятельную работу.

Выбор методов и средств обучения, образовательных технологий осуществляется преподавателем исходя из необходимости достижения обучающимися планируемых результатов освоения дисциплины, а также с учетом индивидуальных возможностей обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделить целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины.

Лекции – это систематическое устное изложение учебного материала. На них обучающийся получает основной объем информации по каждой конкретной теме. Лекции обычно носят проблемный характер и нацелены на освещение наиболее трудных и дискуссионных вопросов, кроме того они способствуют формированию у обучающихся навыков самостоятельной работы с научной литературой.

Предполагается, что обучающиеся приходят на лекции, предварительно проработав соответствующий учебный материал по источникам, рекомендуемым программой. Часто обучающимся трудно разобраться с дискуссионными вопросами, дать однозначный ответ. Преподаватель, сравнивая различные точки зрения, излагает свой взгляд и нацеливает их на дальнейшие исследования и поиск научных решений. После лекции желательно вечером перечитать и закрепить полученную информацию, тогда эффективность ее усвоения значительно возрастает. При работе с конспектом лекции необходимо отметить материал, который вызывает затруднения для понимания, попытаться найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь за помощью к преподавателю.

Целью практических (семинарских) занятий является проверка уровня понимания обучающимися вопросов, рассмотренных на лекциях и в учебной литературе, степени и качества усвоения материала; применение теоретических знаний в реальной практике решения задач; восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказания помощи в его освоении.

Практические (семинарские) занятия в равной мере направлены на совершенствование индивидуальных навыков решения теоретических и прикладных задач, выработку навыков интеллектуальной работы и практических заданий. Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки определяются преподавателем, ведущим занятия.

На практических (семинарских) занятиях под руководством преподавателя обучающиеся обсуждают дискуссионные вопросы,

выполняют практические задания, осваивают практические навыки оценке уровня мотивации и уровня притязаний, отвечают на вопросы тестов, закрепляя приобретенные знания, и т.п. Для успешного проведения практического занятия обучающемуся следует тщательно подготовиться.

Основной формой подготовки обучающихся к практическим занятиям является самостоятельная работа с учебно-методическими материалами, научной литературой и т.п.

Изучив конкретную тему, обучающийся может определить, насколько хорошо он в ней разобрался. Если какие-то моменты остались непонятными, целесообразно составить список вопросов и на занятии задать их преподавателю. Практические занятия предоставляют слушателю возможность самостоятельно провести анализ полученных в ходе тестирования данных, на основании которых он должен уметь формулировать рекомендации и т.п.

Самостоятельная работа слушателей включает в себя выполнение различного рода заданий (изучение учебной и научной литературы, материалов лекций, систематизацию прочитанного материала, подготовку контрольной работы, решение задач и т.п.), которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины преподаватель предлагает обучающимся перечень заданий для самостоятельной работы. Самостоятельная работа по учебной дисциплине может осуществляться в различных формах (например: подготовка докладов; написание рефератов; разработка ситуационных задач).

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно либо группой и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Регулярно рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.

Результатом самостоятельной работы должно стать формирование у обучающегося определенных знаний, умений, навыков, компетенций.

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение периода обучения.

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины (модуля) осуществляется на основе действующего Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГУ.

Для приобретения требуемых компетенций, хороших знаний и высокой оценки по дисциплине обучающимся необходимо выполнять все виды работ своевременно в течение всего периода обучения.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Васильева О. С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб.пособие для студ. высш. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 352 с.
2. Никифоров Г.С. Практикум по психологии здоровья. – СПб.: Питер, 2005. – 177 с.
3. Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. Питер, 2006. – 607 с.

Дополнительная литература

1. Дмитриева Н.Б. Психология здоровья личности: учебное пособие для студентов. – Казань: ТГГПУ, 2010. – 61 с.
2. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 352 с.

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

1. Портал дистанционного обучения ВятГУ .
2. Раздел официального сайта ВятГУ, содержащий описание образовательной программы

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса

Перечень специализированных аудиторий (лабораторий)

Вид занятий	Назначение аудитории
Лекция	Учебная аудитория
Практика, семинар	Учебная аудитория

Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования
Мультимедиа-проектор с экраном настенным projecta профи, штатив и кабель
Проектор
Панель коммутационная в сборе для подключения ноутбука и проектора
Экран с электроприводом

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине

№ п.п	Наименование ПО	Краткая характеристика назначения ПО	Производитель ПО и/или поставщик ПО
1	Программная система с модулями для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»	Программный комплекс для проверки текстов на предмет заимствования из Интернет-источников, в коллекции диссертация и авторефератов Российской государственной библиотеки (РГБ) и коллекции нормативно-правовой документации LEXPRO	ЗАО "Анти-Плагиат"
2	Microsoft Office 365 Student Advantage	Набор веб-сервисов, предоставляющий доступ к различным программам и услугам на основе платформы Microsoft Office, электронной почте бизнес-класса, функционалу для общения и управления документами	ООО "Рубикон"
3	Office Professional Plus 2013 Russian OLP NL Academic.	Пакет приложений для работы с различными типами документов: текстами, электронными таблицами, базами данных, презентациями	ООО "СофтЛайн" (Москва)
4	Windows 7 Professional and Professional K	Операционная система	ООО "Рубикон"
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Антивирусное программное обеспечение	ООО «Рубикон»
6	Информационная система КонсультантПлюс	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «КонсультантКиров»
7	Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»	Справочно-правовая система по законодательству Российской Федерации	ООО «Гарант-Сервис»
8	Security Essentials (Защитник Windows)	Защита в режиме реального времени от шпионского программного обеспечения, вирусов.	Microsoft

4. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ (ТКУ) И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ

Формы ТКУ:

- тестирование теоретических знаний основного материала / собеседование по теоретическим вопросам;
- освоение методов оценки уровня спортивной мотивации.

Формы самостоятельной работы:

- выполнение заданий поисково-исследовательского характера;
- работа с лекционным материалом: проработка конспекта лекций, работа на полях конспекта с терминами, дополнение конспекта материалами из рекомендованной литературы;
- участие в работе семинара: подготовка сообщений, докладов, заданий;
- практические занятия: выполнение задания в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя, получение результата.

5. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ АТТЕСТАЦИЙ

К сдаче зачета допускаются все слушатели, проходящие обучение на данной ДПП, вне зависимости от результатов текущего контроля успеваемости и посещаемости занятий, при этом, результаты текущего контроля успеваемости могут быть использованы преподавателем при оценке уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (тестовых заданий/собеседования).

Зачет принимается преподавателями, проводившими лекции и практические занятия по данной учебной дисциплине.

Методические рекомендации по подготовке и проведению промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в целях повышения эффективности обучения, определения уровня профессиональной подготовки обучающихся и контролем за обеспечением выполнения стандартов обучения.

Перечень примерных вопросов и заданий к зачету

1. Объект, предмет и задачи психологии здоровья.
2. Структура и компоненты психического здоровья.
3. Методы исследования в психологии здоровья.
4. Психическое здоровье личности и его критерии (гармония, психологическая устойчивость, норма, психологическое благополучие).
5. Основные личностные факторы здоровья человека.
6. Концепции поведенческих (личностных) типов в психологии здоровья.
7. Психологические техники и приемы в области поддержания психического здоровья.