

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

КАФЕДРА КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ



АННОТАЦИЯ

рабочей программы

Наименование дисциплины	Психология здоровья
Специальность	37.05.01 Клиническая психология
Специализация	Патопсихологическая диагностика и психотерапия
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2020

Всего ЗЕТ –2

Всего часов –72

аудиторных занятий –50 часов,

лекций – 12 часов,

практических занятий – 36 часов,

КСР – 2 часа

самостоятельная работа – 22 часа.

Промежуточная аттестация: зачет - 3 семестр.

г. Ставрополь, 2020 г.

Аннотация рабочей программы разработана в соответствии с ФГОС ВПО по направлению подготовки 37.05.01- *Клиническая психология, специализация «Патопсихологическая диагностика и психотерапия»*, утвержденный приказом Минобрнауки России от 12 сентября 2016 г. № 1181;

**Зав. кафедрой клинической психологии,
профессор**



О.А. Ахвердова

**Председатель методической комиссии
факультета гуманитарного и медико-
биологического образования, доцент**



Н.К. Маяцкая

**Декан факультета гуманитарного и
медико-биологического образования,
профессор**



Н.А. Федько

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – **формирование у обучающихся знаний** по укреплению психического и психологического здоровья и управлению собственными мыслями, чувствами и поведением.

Задачи дисциплины:

- обучение студентов основам сохранения, восстановления и совершенствования психического здоровья, формирование ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих людей;
- ознакомление студентов с многообразием психологических методов саморегуляции психического здоровья и всестороннего совершенствования человека, направленное на сохранение, укрепление и целостное развитие духовной, психической, социальной и соматической составляющих здоровья;
- помощь в определении вектора движения в процессе становления человека как личности;
- формирование у студентов «реального идеала» человека и способствование его достижению.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология здоровья» относится к базовой части дисциплины специализации блока «Профессиональный цикл» (СЗ.) образовательной программы по специальности 37.05.01 Клиническая психология профиль - Патопсихологическая диагностика и психотерапия, и изучается на в 3 семестре, заканчивается зачетом.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, сформированные на предыдущем уровне образования:

- «Общая психология» - 1-3 семестры;
- «Психология сплоченности группы» - 1 семестр;
- «Психология развития и возрастная психология» - 3 семестр.

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины, необходимы для успешного освоения дисциплин профессионального блока, создают базу для формирования разделов производственной практики по специализации, а также для подготовки к итоговой государственной аттестации.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программ

Коды и содержание компетенций	Планируемые результаты обучения		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
ПК – 7 готовность и способность осуществлять психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического	Знает основные положения синтеза психологии и валеологии- психология здоровья; устанавливает междисциплинарный характер психологии здоровья; определяет психологию здоровья как новое научное	Умеет анализировать положения программы развития человека «Цветок потенциалов» В.А. Ананьева.	Владеет навыками психической саморегуляции в поддержании и развитии здоровья личности; в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического

здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития	направление		здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития
ПК-14; готовностью сопровождать инновации, направленные на повышение качества жизни, биологического благополучия и здоровья людей	Знает и дает определение позитивного мышления и управления чувствами через воображение; знает значение самовнушения и медитация	Уметь анализировать особенности самоуправления в различных состояниях сознания;	Владеть навыками использования технологий повышения качества жизни и благополучия людей

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Семестр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации			
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	КСР	Контролируемая самостоятельная работа	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
Раздел 1. Психология здоровья: новое научное понятие										
3	Тема 1. Предназначение, цели и задачи психологии здоровья личности	2	6							4
3	Тема 2. «Цветок потенциалов» личности	2	6							4
Раздел 2. Раскрытие психологических потенциалов в поддержании и развитии здоровья личности										
3	Тема 3. Психическая саморегуляция в поддержании и развитии здоровья личности	2	6							4
3	Тема 4. Особенности самоуправления в различных состояниях сознания	2	6							4
Раздел 3. Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости										
3	Тема 5. Осознанное	2	6							4

	самовнушение и медитация							
3	Тема 6. Позитивное мышление и управление чувствами через воображение	2	6				2	2
	Итого за семестр:	12	36				2	22
	Итого по дисциплине:	50					22	
	Часов 72	Зач.ед. 2						

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код компетенции	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
Раздел 1. Психология здоровья: новое научное понятие		
ПК-7; ПК-14	Тема 1. Предназначение, цели и задачи психологии здоровья личности	Вводная лекция. Здоровье индивида - общественное богатство, высшая ценность общества. Синтез психологии и валеологии-психология здоровья. Междисциплинарный характер психологии здоровья. Психология здоровья как новое научное направление связано с появлением профилактической медицины. Объект и предмет, задачи психологии здоровья. Главный принцип и методы развития здоровья.
ПК-7; ПК-14	Тема 2. «Цветок потенциалов» личности	Программа развития человека «Цветок потенциалов» В.А. Ананьева. Гармоничное развитие всех составляющих человека для достижения полного благополучия и счастья. «Холистическое здоровье», «фрагментарное здоровье»- гармоничное раскрытие потенциалов личности. <u>Потенциал разума</u> (интеллектуальный аспект здоровья). <u>Потенциал воли</u> (личностный аспект здоровья). <u>Потенциал чувств</u> (эмоциональный аспект здоровья). <u>Потенциал тела</u> (физический аспект здоровья). <u>Общественный потенциал</u> (социальный аспект здоровья). <u>Креативный потенциал</u> (творческий аспект здоровья). <u>Духовный потенциал</u> (духовный аспект здоровья).

Раздел 2. Раскрытие психологических потенциалов в поддержании и развитии здоровья личности		
ПК-7, ПК-14	Тема 3. Психическая саморегуляция в поддержании и развитии здоровья личности	Роль психической саморегуляции в поддержании и развитии здоровья личности. Психологическое самоуправление (саморегулирование). Основные подходы к определению. Классификация уровней психической саморегуляции с позиций психофизиолога Л.П. Гримака. Энергетическая мобилизация физиологических систем для

		<p>оптимального функционирования психики. Реакция «отреагирования». Психологический смысл катарсиса. Ритуальные действия. Мотивационный уровень саморегуляции: индивидуально-личностные факторы, факторы, обеспечивающие состояние общей неудовлетворенности собой, смыслообразующие факторы, методы непосредственной мотивационной саморегуляции. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции. Самоисповедь как разновидность саморегуляции. Самоубеждение как специфический вид саморегуляции. Самоприказ как разновидность саморегуляции. Самовнушение как особый вид саморегуляции. Самоподкрепление и его роль в саморегуляции. Индивидуально – личностный уровень саморегуляции. Самоорганизация и ее особенности. Самоутверждение как важнейшая потребность человека. Самодетерминация и ее проявления. Самоактуализация и ее особенности.</p>
ПК-7, ПК-14	Тема 4. Особенности самоуправления в различных состояниях сознания	<p>Диапазон состояний – от полного бодрствования и до расширенных состояний сознания. Состояния бодрствования. Измененные состояния сознания и РСС.</p>
Раздел 3. Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости		
ПК-7; ПК-14	Тема 5. Осознанное самовнушение и медитация	<p>Сила мысли и ее проявления. Особенности технологии осознанного самовнушения. Измененные состояния сознания (ИСС). Медитация. Технология вхождения в трансовые состояния. Влияние медитации на эмоциональное состояние человека.</p>
ПК-7; ПК-14	Тема 6. Позитивное мышление и управление чувствами через воображение	<p>Позитивное мышление и его роль в саморегуляции. Сила воображения. Конфликт воли и воображения. Психологические механизмы воображения: агглютинация, типизация, комбинирование, реконструкция, акцентирование - регулируют эмоциональные отношения.</p>