

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

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления
дополнительного образования
Золотарева О.В.
«15» мая 2023 г.

р.л. № 03-04-2023-0622-1193

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
«Основы психологии здоровья»

дополнительной профессиональной программы -
программы повышения квалификации
«Основы психологии здоровья»

Киров, 2023

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

Рабочая программа разработана:

Ведерниковой Е.В., канд. биол. наук, доцентом, доцентом кафедры МБД ВятГУ;

1. РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

1.1 Пояснительная записка

Актуальность и значение учебной дисциплины «Основы психологии 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.

Обучение по данной программе расширит компетенции по оценке состояния психического здоровья человека и возможностях его сохранения и укрепления в условиях повышенных нагрузок, многозадачности и стресса.

Результаты обучения позволят 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 демонстрировать следующие результаты обучения:

Виды деятельности	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
ВД 1- Практическая	ПК 1 - Способность применять знания в области психологической подготовки при	Владеть основными психологическими техниками и приемами в области	Уметь проводить оценку психического здоровья, в том числе с использованием	Знать теоретические основы структуры и компонентов психического здоровья.

	работе с клиентами, имеющими различный уровень здоровья.	поддержания психического здоровья.	проективных методик.	
ВД 1- 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.	Уметь 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	-

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 психическое 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 «Основы психологии 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 оценки 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
Практика, лекция, семинар	Учебная аудитория.
Самостоятельная работа	Читальные залы библиотеки

Перечень специализированного оборудования

Перечень используемого оборудования
Мультимедиа-проектор с экраном настенным
Ноутбук (персональный компьютер)

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:

- собеседование;
- тест;

Формы самостоятельной работы:

- конспектирование;
- реферирование литературы;
- аннотирование книг, статей;
- выполнение заданий поисково-исследовательского характера;
- углубленный анализ научно-методической литературы;
- 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.

5. МАТЕРИАЛЫ, УСТАНОВЛИВАЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНЫХ АТТЕСТАЦИЙ

Не предусмотрено.

Методические рекомендации по подготовке и проведению промежуточной аттестации

Не предусмотрено.

Перечень примерных вопросов и заданий к зачету

Не предусмотрено.