

Аннотация по дисциплине  
«Психология здоровья»

1. Трудоёмкость дисциплины

№	Виды образовательной деятельности	Часы
1	Лекции	16,00
2	Практические занятия	28,00
3	Контроль самостоятельной работы	2,00
4	Самостоятельная работа	24,00
5	Контактная работа в период промежуточной аттестации (зачеты)	2,00
Общая трудоёмкость (в часах)		72,00

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

2. Цели и задачи дисциплины

Цель

Усвоить биопсихосоциальную сущность понятия здоровья вообще и психического здоровья – в частности. Изучить структурные отношения в совокупности факторов, влияющих на состояние здоровья. Определить критерии психического здоровья и научиться использовать их в практической деятельности. Владеть знаниями и навыками сохранения и поддержания психического и физического здоровья.

Задачи

- 1 Изучение проблемы нормы и патологии в клинической психологии, подходов к определению понятий «здоровье - болезнь», «норма-патология».
- 2 Изучение сущности и критериев «здоровья-болезни» по формуле ВОЗ.
- 3 Изучение сущности, критериев и психологических основ здоровья и психологических факторов, на него влияющих.
- 4 Изучение подходов к самоуправлению своим здоровьем, основ качества жизни, психогигиены и психопрофилактики.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

№	Индекс	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции	Дескриптор	Описания	Формы контроля
---	--------	-------------	-----------------------------------	------------	----------	----------------

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

№ п/п	Наименование модуля дисциплины	Трудоёмкость	Содержание модуля
-------	--------------------------------	--------------	-------------------

		модуля			
		з.е.	часы		
1	Подходы к определению понятий «здоровье-болезнь», «норма-патология»	0,19	7,00	1	Подходы к определению понятий «здоровье-болезнь», «норма-патология» (лекция)
				2	Современные концепции психического и соматического здоровья и способы его оценки (семинар)
2	Критерии здоровья	0,22	8,00	1	Критерии здоровья (лекция)
				2	Субъективная, статистическая, функциональная, социальная оценка состояния здоровья (семинар)
3	Психическое здоровье	0,22	8,00	1	Психическое здоровье (лекция)
				2	Критерии психического здоровья (семинар)
4	Факторы адаптации и стрессоустойчивости в сохранении здоровья	0,31	11,00	1	Факторы адаптации и стрессоустойчивости в сохранении здоровья (лекция)
				2	Понятие психосоматического здоровья (семинар)
5	Психогигиена и психопрофилактика	0,22	8,00	1	Психогигиена и психопрофилактика (лекция)
				2	Психология здорового образа жизни (семинар)
6	Здоровье и качество жизни	0,25	9,00	1	Здоровье и качество жизни (лекция)
				2	Понятие психосоматического здоровья (семинар)
				3	Понятие психосоматического здоровья (КСР)
7	Влияние психических и соматических факторов на сохранение здоровья личности	0,28	10,00	1	Влияние психических и соматических факторов на сохранение здоровья личности (лекция)
				2	Поддержание и сохранение здоровья людей, перенесших или испытывающих воздействие чрезвычайных и экстремальных факторов (техногенные и природные катастрофы, теракты и т.п.) (семинар)
8	Психологические подходы в сохранении здоровья	0,25	9,00	1	Психологические подходы в сохранении здоровья (лекция)
				2	Психология здорового образа жизни (семинар)
				3	Психология здорового образа жизни (КСР)