# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ: ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА

## 1. Цель освоения дисциплины

Сформировать у магистрантов сособность осуществлять психологическое обследование участников образовательных огтношений и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами, а также управлять им на всех этапах его жизненного цикла.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психологическое здоровье личности: диагностика и профилактика» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.
Для освоения дисциплины «Психологическое здоровье личности: диагностика и профилактика» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Теория и практика психологического консультирования», «Управление проектами в образовательной деятельности», «Возрастно-психологическое консультирование», «Гештальт-подход в психологическом консультировании», «Дизайн и статистические методы психологического исследования», «Коррекционные и развивающие программы в психологическом исследовании», «Психодиагностические методы в консультировании», прохождения практик «Производственная практика (научно-исследовательская работа) по Модулю 5», «Производственная практика (научно-исследовательская работа) по Модулю 7», «Производственная практика (педагогическая) по Модулю 6», «Учебная практика (научно-исследовательская работа) по Модулю 4», «Учебная практика (педагогическая) по Модулю 4», «Учебная практика (технологическая (проектно-технологическая)) по Модулю 3».

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:
– способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла (УК-2);
– способен осуществлять психологическое обследование участников образовательных огтношений (педагоги, родители, обучающиеся, население) и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами (ПК-1).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

***знать***
– определения понятия "психологическое здоровье личности" с различных научных позиций. Основные подходы к пониманию психологического здоровья. Основные модели и концепции здоровой личности в интегративном подходе. Ключевые характеристики зрелой, психологически здоровой личности. Основные категории психологии здоровья. Различные виды здоровья и их взаимосвязь. Критерии оценки психологического здоровья личности. Социокультурные эталоны здоровья: их влияние на формирование представлений о норме и патологии. Стадиальность развития патологических состояний. Психологические аспекты соматических заболеваний. Психологические реакции на болезнь. Факторы, влияющие на отношение человека к своей болезни. Общие представления о стрессе. Виды стресса. Физиологические и психологические реакции на стресс. Типология стрессовых расстройств. Факторы, способствующие развитию стрессовых расстройств. Модели и механизмы копинга со стрессом;
– различные подходы и методы диагностики .Критерии и показатели психологического здоровья. Этико-правовые аспекты психологической диагностики. Особенности диагностики психологического здоровья в различных возрастных группах и контекстах. Концептуальные

основы здоровьесберегающих технологий, принципы, классификацию, процессуальные характеристики здоровьесберегающих технологий;

***уметь***
– анализировать и сравнивать различные модели здоровой личности. Интерпретировать теоретические концепции психологии здоровья применительно к конкретным ситуациям. Выявлять проявления психологического здоровья или его нарушений. Применять базовые критерии для предварительной оценки уровня психологического здоровья личности. Анализировать влияние социокультурных норм на восприятие здоровья и болезни. Определять возможные стадии развития предболезненных и болезненных состояний на основе описаний. Распознавать признаки психологического стресса. Классифицировать различные виды стресса и стрессовых расстройств. Применять базовые техники и стратегии совладающего поведения (копинга) в стрессовых ситуациях;
– анализировать концептуальные основы и процессуальные характеристики здоровьесберегающих личностно-ориентированных технологий. Подбирать адекватные методы и инструменты для диагностики психологического здоровья личности в зависимости от целей и контингента. Интерпретировать результаты диагностики, выявляя сильные стороны и зоны риска психологического здоровья. Оформлять результаты диагностики. Различать уровни и направления профилактической работы. Предлагать соответствующие профилактические меры для разных возрастных групп и проблем. Планировать этапы проведения профилактических мероприятий;

***владеть***
– базовыми навыками вербальной и невербальной коммуникации для обсуждения вопросов психологического здоровья. Умением задавать уточняющие вопросы для сбора информации о психологическом состоянии личности. Навыками рефлексии и самонаблюдения для оценки психологического здоровья. Способностью к активному поиску и применению научно обоснованных методов повышения стрессоустойчивости личности. Способами формировать персонализированные стратегии преодоления стресса с учетом индивидуальных особенностей;
– навыками самостоятельного поиска и анализа научно-методической литературы по вопросам диагностики и профилактики психологического здоровья.Навыками проведения психодиагностических исследований в практической деятельности. Способностью разрабатывать и предлагать базовые профилактические программы и рекомендации для повышения психологического здоровья. Навыками построения доверительных отношений с клиентами для эффективного проведения диагностических и профилактических мероприятий.

## 4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 2,
общая трудоёмкость дисциплины в часах – 72 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 14 ч., СРС – 54 ч.),
распределение по семестрам – 3 курс, зима,
форма и место отчётности – зачёт (3 курс, зима).

## 5. Краткое содержание дисциплины

Теоретические основы психологияечкого здоровья личности.
Психологическое здоровье личности как предмет комплексного междисциплинарного исследования. Модели здоровой личности в интегративном подходе. Основные категории психологии здоровья. Социокультурные эталоны здоровья. Виды и критерии здоровья. Предболезнь и болезнь. Отношение к болезни. Общие представления о стрессе. психологический стресс. типология стрессовых расстройств.

Лабораторный практикум по психоолгическому здоровью личности.
Здоровьесберегающие личностно-ориентированные технологии: концептуальные основы и процессуальные характеристики. Диагностика психологического здоровья личности. Профилактика психологического здоровья личности.

**6. Разработчик**

Петрученя Наталья Викторовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной работы ФГБОУ ВО "ВГСПУ".