


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**УТВЕРЖДЕНО**  
решением Ученого совета факультета  
от «20» июня 2024 г., протокол № 5

Председатель С.Н.Митин  
«20» июня 2024г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<i>Психология здоровья</i>
Факультет	Гуманитарных наук и социальных технологий
Кафедра	психологии и педагогики
Курс	3

Направление \_\_\_\_\_ 37.03.01 Психология \_\_\_\_\_

Профиль \_\_ социально-психологический \_\_\_\_\_

Форма обучения \_\_\_\_\_ очная, очно-заочная \_\_\_\_\_

Дата введения в учебный процесс УлГУ:           « 01 » сентября 2024 г.

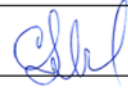
Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Агаджанова Эмилия Рафаэловна	Психологии и педагогики	старший преподаватель

<b>СОГЛАСОВАНО</b>
Заведующий кафедрой психологии и педагогики
 <u>С.Н. Митин</u>
<u>«17» июня 2024 г.</u>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

**Целью дисциплины** «Психология здоровья» является рассмотрение проблемы психологии здоровья с позиций социального и педагогического подхода. Курс психологии здоровья является методологическим фундаментом подготовки современного неоклассического психолога – специалиста в области здоровьесберегающих технологий.

### Задачи освоения дисциплины:

- сформировать у самого студента органическую потребность в здоровом образе жизни и соответствующих формах его проявления;
- знать специфику проявления физического, психического и духовного компонентов здоровья; раскрыть психологическое обеспечение здоровья на основных этапах жизненного пути человека;
- обладать навыками применения знаний психологии здоровья в помощи людям при управлении своим здоровьем, умениями использования технологий автиатрии (самооздоровления).

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина относится к факультативному блоку вариативной части профессиональной подготовки.

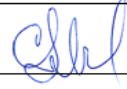
Дисциплина читается в 5-ом семестре базируется на отдельных компонентах компетенций, сформированных у студентов в ходе изучения предшествующих учебных дисциплин учебного плана: Психологические практики, Психология безопасности, Психология конфликта.


Результаты освоения дисциплины будут необходимы для дальнейшего процесса обучения в рамках поэтапного формирования компетенций при изучении следующих специальных дисциплин: Психология развития и возрастная психология, Психология девиантного поведения, Гендерная психология, Юридическая психология, Политическая психология, Производственная практика в профильных организациях, Клиническая и специальная психология, Психология стресса, Культура повседневности, Культурология, Научно-исследовательская (квалификационная) практика, Основы суицидологии, Психологическая экспертиза, Психологические аспекты работы с наркозависимыми, Реабилитационная психология, Подготовка и сдача государственного экзамена.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых дисциплине (моду) индикаторами дост
--	--

Форма

СОГЛАСОВАНО	
Заведующий кафедрой психологии педагогике	
	С.Н. Митин
«17» июня 2024 г.	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

<p><b>ПК-2</b> Способен оценивать факторы риска на индивидуальном, психологическом и межгрупповом уровнях</p>	<p><b>ИД-1.1пк2</b> Знать проблемы современного общества, актуализирующие факторы риска на индивидуальном, социально-психологическом и межгрупповом уровнях</p> <p><b>ИД-1.5пк2</b> Знать основные виды и психологические механизмы нарушений психической деятельности и изменений личностной сферы при психических, поведенческих и соматических заболеваниях</p> <p><b>ИД-2.1пк2</b> Уметь дифференцировать различные виды отклоняющегося поведения, определять норму и патологию в поведении личности</p> <p><b>ИД-2.6пк2</b> Уметь диагностировать наличие стрессовой ситуации и выявлять ее причины, прогнозировать динамику развития стресса и предлагать адекватные методики работы со стрессорами</p> <p><b>ИД-3.4пк2</b> Владеть навыками профилактики и преодоления деформаций и эмоционального выгорания в профессиональной деятельности</p>
---	---


#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 2

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) 72

Форма обучения: очно

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		5
1	2	2
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	54	54
Аудиторные занятия:	54	54
лекции	-	-
семинары и практические занятия	54	54
лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	18	18
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	-устный опрос -участие в дискуссиях -аналитические задания	-устный опрос -участие в дискуссиях -аналитические задания
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	72	72

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


Форма обучения: очно-заочная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		5
1	2	2
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	54	54
Аудиторные занятия:	54	54
лекции	-	-
семинары и практические занятия	54	54
лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	18	18
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	-устный опрос -участие в дискуссиях -аналитические задания	-устный опрос -участие в дискуссиях -аналитические задания
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	72	72

#### 4.3. Содержание дисциплины (модуля). Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения: очная


Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Раздел 1. Онтология здоровья</b>							
1.1. Социальная психология здоровья как научное направление	8	-	6	-	-	2	участие в дискуссиях
1.2. Здоровье как системное понятие. Эталонные концепции здоровья	8	-	6	-	-	2	аналитические задания
1.3. Структурная модель здоровой личности в психологии	8	3	6	-	-	2	аналитические задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

здоровья.							
<b>Раздел 2. Структурные компоненты здоровья</b>							
2.1.Общая характеристика физического здоровья.	8	-	6	-	-	2	устный опрос, аналитическое задание
2.2.Психосоматическое здоровье.	8	-	6	-	-	2	устный опрос, аналитическое задание
2.3. Ведущие концепции психосоматики	8	-	6	-	-	2	устный опрос, аналитическое задание
<b>Раздел 3. Практика здоровья</b>							
3.1. Психическое самоуправление здоровьем	8	-	6	-	-	2	устный опрос, аналитическое задание
3.2. Стрессоустойчивость и копинг - стратегии.	8	-	6	-	-	2	устный опрос, аналитическое задание
3.3. Здоровьесберегающие self-технологии как категория самооздоровления	8	-	6	-	-	2	устный опрос, аналитическое задание
Зачет	2						
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>зачет</b>

Форма обучения: очно-заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Раздел 1. Онтология здоровья</b>							
1.1.Социальная психология здоровья как научное направление	8	-	6	-	-	2	участие в дискуссиях
1.2. Здоровье как системное понятие.	8	-	6	-	-	2	аналитическое задания

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Эталонные концепции здоровья							
1.3. Структурная модель здоровой личности в психологии здоровья.	8	3	6	-	-	2	аналитическое задание
<b>Раздел 2. Структурные компоненты здоровья</b>							
2.1. Общая характеристика физического здоровья.	8	-	6	-	-	2	устный опрос, аналитическое задание
2.2. Психосоматическое здоровье.	8	-	6	-	-	2	устный опрос, аналитическое задание
2.3. Ведущие концепции психосоматики	8	-	6	-	-	2	устный опрос, аналитическое задание
<b>Раздел 3. Практика здоровья</b>							
3.1. Психическое самоуправление здоровьем	8	-	6	-	-	2	устный опрос, аналитическое задание
3.2. Стрессоустойчивость и копинг - стратегии.	8	-	6	-	-	2	устный опрос, аналитическое задание
3.3. Здоровьесберегающие self-технологии как категория самооздоровления	8	-	6	-	-	2	устный опрос, аналитическое задание
Зачет	2						
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>54</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>зачет</b>


## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Раздел 1. Онтология здоровья

#### Тема 1.1. Социальная психология здоровья как научное направление

Научная парадигма здоровья человека: естественно – научный и гуманитарный подходы. Содержание психологии здоровья, задачи исследования, связь с другими науками.

#### Тема 1.2. Здоровье как системное понятие. Эталонные концепции здоровья.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Междисциплинарный подход к проблеме здоровья. Единая политика здоровья в государстве. Принцип холизма в психологии здоровья. Античная концепция здоровья. Адаптационная модель здоровья. Антропоцентрический эталон здоровья. Авторские концептуальные модели.

### **Тема 1.3. Структурная модель здоровой личности в психологии здоровья**

Принципы психологической модели здоровой личности. Уровни личности как самоорганизующейся системы. Показатели внутриличностного рассогласования. Детерминанты здорового образа жизни. Теория мотивации к защите. Стадиальные модели изменения поведения, влияющего на здоровье: транстеоретическая модель, модель принятия мер предосторожности Ванштейна.

## **Раздел 2. Структурные компоненты здоровья**

### **Тема 2.1. Общая характеристика физического здоровья.**

Индивидуальные свойства человека, определяющие индивидуальное здоровье. Основные антропометрические индексы. Стандарты оптимального и нормального здоровья. Автиатрия (самооздоровление).

### **Тема 2.2. Психосоматическое здоровье.**

Характерологически ориентированные направления и типологии личности. Психоаналитические концепции. Интегративные модели. Духовно ориентированный подход к проблеме здоровья. Структурная модель организации человека. Сознание как категория духовного здоровья.

### **Тема 2.3. Ведущие концепции психосоматики**

Психодинамическое направление психосоматики (З. Фрейд, Амон, Ф. Александер, Когут, Митчерлих, Кернберг, Энгель и Шмале, Шур). Когнитивное направление (Бек, Эллис, Мейнхенбаум, Ротенберг, Аршавский, Селигмен, Глассер, Холмогорова, Гаранян). Интегративное, синергетическое направление (Семенов, В. Ананьев). Постмодернистское направление Вайта. Классификация психосоматических расстройств. Конверсионные (диссоциативные) расстройства. Соматоморфные расстройства. Психосоматические симптомы и синдромы у детей.

## **Раздел 3. Практика здоровья**

### **Тема 3.1. Психическое самоуправление здоровьем.**


Мировые доктрины здоровья. Психическая саморегуляция (ПСР). Акме здоровья. Теории и концепции ПСР. Способы ПСР. Психологическая устойчивость личности.

### **Тема 3.2. Стрессоустойчивость и копинг - стратегии.**

Стресс жизни. Причины, виды и фазы стресса. Мифология стресса. Аутоанализ личного стресса. Стратегии преодоления стресса. Социальная поддержка. Буферная гипотеза социальной поддержки.

### **Тема 3.3. Здоровьесберегающие self-технологии как категория самооздоровления**

Сущностная характеристика автиатрии. Теории долголетия. Тренинг ПСР. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Психологическая гармония личности.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Раздел 1. Онтология здоровья

**Тема 1.1. Социальная психология здоровья как научное направление** (форма проведения – практическое занятие, дискуссия)

**Вопросы для обсуждения:**

- Научная парадигма здоровья человека: естественно – научный и гуманитарный подходы.
- Содержание психологии здоровья, связь с другими науками.
- Задачи исследования в психологии здоровья
- **Дискуссия «Анализ национальных программ и проектов по проблеме «Здоровье»**

**Шаг 1.** Группе предлагается в мини-группах подготовить материал, посвященный национальным программам и проектам разных стран (по выбору).

**Шаг 2.** Предполагается выступление каждой из мини-групп, с акцентом на следующие моменты:

- Национальные доктрины здоровья.
- Государственные и общественные организации здоровья.
- Анализ национальных программ и проектов по проблеме «Здоровье».

**Шаг 3.** Ведущий активизирует группу задавать вопросы выступающим.

**Шаг 4.** Подведение итогов и формулировка выводов.

### Содержание заданий для самостоятельной работы

#### Раздел 1. Онтология здоровья

##### Тема 1.1. Социальная психология здоровья как научное направление

1. составьте сводную таблицу концепций здоровья как системного интегративного понятие;
2. создайте структурную модель, раскрывающую междисциплинарный статус здоровья;
3. продумайте и создайте классификацию дефиниций здоровья;
4. создайте презентацию в Power point, раскрывающую генезис проблемы здорового образа жизни в конкретной выбранной вами стране.


**Тема 1.2. Здоровье как системное понятие** (форма проведения – практическое занятие, аналитическое задание)

**Вопросы для обсуждения:**

- Системная парадигма здоровья.
- Салернский кодекс здоровья.
- Герметические принципы здоровья.
- Концепция функциональных систем.
- **Проведение анализа и дебаты на тему: «Эталонные концепции здоровья»**

**Шаг 1.** Группе предлагается проанализировать материал лекционного занятия, посвященный разным эталонам здоровья



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**Шаг 2.** Предлагается разделиться на три группы, дается время на формулировку аргументов в пользу своей позиции, затем начинаются дебаты.

- Античная концепция здоровья.
- Адаптационная модель здоровья.
- Антропоцентрический эталон здоровья.

**Шаг 3.** Ведущий фиксирует аргументы каждой стороны и контраргументы, высказанные второй стороной.

**Шаг 4.** Подведение итогов и формулировка выводов.

### Содержание заданий для самостоятельной работы студентов

#### Тема 1.2. Здоровье как системное понятие. Эталонные концепции здоровья.

1. проведите сравнительный анализ, раскрывающий междисциплинарный подход к проблеме здоровья в форме таблицы;
2. проведите анализ художественной литературы, в которой отражается античный эталон здоровья, подготовьте презентацию;
3. проведите сравнительный анализ в форме таблицы адаптационной модели здоровья по отношению с другими концепциями;
4. создайте схему-структуру антропоцентрического эталона здоровья.

#### Тема 1.3. Структурная модель здоровой личности в психологии здоровья (форма проведения – практическое занятие, аналитическое задание)

##### **Вопросы для обсуждения:**

- Уровни личности как самоорганизующейся системы.
- Показатели внутриличностного рассогласования.
- Детерминанты здорового образа жизни.
- Теория мотивации к защите.
- Стадиальные модели изменения поведения, влияющего на здоровье
- Аналитическое задание «Классические и авторские модели здоровья»

**Шаг 1.** Группе предлагается в мини-группах подготовить материал, посвященный различным моделям здоровья (по выбору).

**Шаг 2.** Предполагается выступление каждой из мини-групп, с акцентом на следующие моменты:

- Модель здоровой личности: структурные и динамические характеристики (А. Маслоу, Г. Олпорт, Э. Фромм, В. Франкл и др.).
- Авторские концептуальные модели (В. Гоч, Е. Кузнецов, И. Неумывакин, М. Норбеков, Р. Уолш и др.).
- Концепции здоровья (Н. Амосов, Коу Цзо (Ниши), Д. Купер).


**Шаг 3.** Ведущий активизирует группу задавать вопросы выступающим.

**Шаг 4.** Подведение итогов и формулировка выводов.

### Содержание заданий для самостоятельной работы студентов

#### Тема 1.3. Структурная модель здоровой личности в психологии здоровья

1. Проведите сравнительный анализ психологических моделей здоровой личности;
2. Создайте презентацию в Power point, раскрывающую уровни личности как самоорганизующейся системы;
3. Создайте схему-структуру показателей внутриличностного рассогласования.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## Раздел 2. Структурные компоненты здоровья

**Тема 2.1. Общая характеристика физического здоровья** (форма проведения – практическое занятие, аналитическое задание)

### *Вопросы для обсуждения:*

1. индивидуальные свойства человека, определяющие индивидуальное здоровье;
2. основные антропометрические индексы;
3. стандарты оптимального и нормального здоровья;
4. теории болезней и долголетия;
5. оздоровительные системы;
6. автиатрия (самооздоровление).
7. **Кейс-метод на тему «Теории болезней и старения».**

**Шаг 1.** Студентам в мини-группах раздаются подготовленные кейсы по основным теориям:

- Атеросклеротическая теория болезней
  - Система оздоровления Коцу зо Пири.
  - Холестериновая теория болезней
  - Теория болезни И.Мечникова
- и др.

Предлагается проанализировать кейс с опорой на выделенные в нем вопросы.

**Шаг 2.** выступление участников мини-групп.

**Шаг 3.** Подведение итогов и формулировка выводов.

### Содержание заданий для самостоятельной работы студентов

#### Раздел 2. Структурные компоненты здоровья


##### Тема 2.1. Общая характеристика физического здоровья.

- Составьте схему, отражающую структуру индивидуальных свойства человека, определяющие индивидуальное здоровье;
- составьте таблицу основных антропометрических индексов;
- проведите сравнительный анализ оздоровительных систем и оформите в виде таблицы;
- Создайте презентацию в Power point, раскрывающую сущность автиатрии (самооздоровление).

**Тема 2.2. Психосоматическое здоровье** (форма проведения – практическое занятие, аналитическое задание)

### *Вопросы для обсуждения:*

1. Психосоматические теории. Классификация А.С. Разумова.
2. Синдром хронической усталости. Синдром посттравматического стресса.
3. Факторы, влияющие на психическое здоровье. Психосоматические последствия стресса.
4. Психосоматический портрет личности с разными заболеваниями.
5. Психологическая работа с психосоматическим клиентом.
6. **Анализ по теме «Теории болезней и старения».**

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

### **Шаг 1. Знакомство с методами и методиками диагностики здоровья**

- методы оценки состояния физиологических функций (физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста)
- методика «Экспресс-анализ физического здоровья» С.Степанова
- «Самооценка физического, психического и социального здоровья» В.П.Войтенко
- мультимодальный профиль Лазаруса

### **Шаг 2. Проведение методик на себе или в диадах**

### **Шаг 3. Анализ и интерпретация результатов**

**Шаг 4. Обобщение результатов в группе, выделение общих тенденций и различий**  
– например по полу, возрасту.

### **Содержание заданий для самостоятельной работы студентов**

#### **Тема 2.2. Психосоматическое здоровье.**

- Составьте схему, отражающую структуру психосоматики как направление психологии и психотерапии;
- проведите сравнительный анализ психосоматических теорий и моделей и оформите в виде таблицы;
- Создайте презентацию в Power point, раскрывающую пути и средства психического оздоровления.

**Тема 2.3. Ведущие концепции психосоматики** (форма проведения – практическое занятие, аналитическое задание)

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Психодинамическое направление психосоматики.
2. Когнитивное направление.
3. Интегративное, синергетическое направление.
4. Постмодернистское направление.
5. Кейс-метод на тему «Психосоматические расстройства».

**Шаг 1.** Студентам в мини-группах раздаются подготовленные кейсы по основным видам расстройств

Конверсионные (диссоциативные) расстройства.

Соматоморфные расстройства.

Психосоматические симптомы и синдромы у детей.

и др.

Предлагается проанализировать кейс с опорой на выделенные в нем вопросы.


**Шаг 2.** выступление участников мини-групп, создание классификации психосоматических расстройств

**Шаг 3.** Подведение итогов и формулировка выводов.

### **Содержание заданий для самостоятельной работы студентов**

#### **Тема 2.3. Ведущие концепции психосоматики.**

- Составьте таблицу конверсионных (диссоциативных) расстройств, раскрыв причины формирования, сущностную характеристику, возможность преодоления.
- Создайте презентацию в Power point, раскрывающую соматоморфные расстройства.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

- Проведите сравнительный анализ психосоматических симптомов и синдромов у детей и взрослых.

### Раздел 3. Практика здоровья

**Тема 3.1. Психическое самоуправление здоровьем** (форма проведения – практическое занятие, аналитическое задание)

**Вопросы для обсуждения:**

1. Нейрофизиологическое направление.
2. Психоэндокринное направление.
3. Психоиммунное направление.
4. Кейс-метод на тему

**«Телесно ориентированные технологии оздоровления личности»**

**Шаг 1.** Студентам в мини-группах раздаются подготовленные кейсы по основным телесно-ориентированным технологиям

- Проекция психологического панциря на теле
- Телесно ориентированная терапия А.Лоуэна
- Телесно ориентированная терапия В.Райха
- Телесно ориентированная терапия Ф.Александера

Предлагается проанализировать кейс с опорой на выделенные в нем вопросы.

**Шаг 2.** выступление участников мини-групп, создание психосоматической картины личности

**Шаг 3.** Подведение итогов и формулировка выводов.

### Содержание заданий для самостоятельной работы студентов

#### Раздел 3. Практика здоровья

#### Тема 3.1. Психическое самоуправление здоровьем.

- Проведите сравнительный анализ мировых доктрин здоровья и оформите в виде таблицы;
- Создайте презентацию в Power point, раскрывающую акме здоровья;
- Составьте схему, отражающую структуру психологической устойчивости личности в разные возрастные периоды.


**Тема 3.2. Стрессоустойчивость и копинг - стратегии**(форма проведения – практическое занятие, аналитическое задание)

**Вопросы для обсуждения:**

1. Восприятие ситуации острого стресса.
2. Переживания стрессовой ситуации.
3. Действие и последствие стресса.
4. Взаимодействие с энергией стресса.
5. Аналитическое задание по теме «Техники работы со стрессом»

**Шаг 1.** Знакомство с техниками работы со стрессом

- Прием создания конкурирующей доминанты.
- Прием «разотождествления».
- Ментальная режиссура.
- Технология актуализации ресурсных состояний.
- Техника быстрой нейтрализации стресса.
- Приемы снятия последствий пережитого стресса.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**Шаг 2.** Отработка навыков работы с приемами снятия стресса – в индивидуальной, диадной или групповой форме, в зависимости от требований приемов

**Шаг 3.** Анализ и интерпретация результатов

**Шаг 4.** Обобщение результатов в группе, обратная связь, что удалось или не удалось при проведение в техник

### Содержание заданий для самостоятельной работы студентов

#### Тема 3.2. Стрессоустойчивость и копинг - стратегии.

- Составьте схему, отражающую структуру причин, видов и фаз стресса;
- Проведите сравнительный анализ стратегии преодоления стресса и оформите в виде таблицы;
- создайте презентацию в Power point, раскрывающую сущность буферной гипотеза социальной поддержки.

**Тема 3.3. Здоровьесберегающие self-технологии как категория самооздоровления** (форма проведения – практическое занятие, аналитическое задание)

#### *Вопросы для обсуждения:*

1. Сущностная характеристика автиатрии.
2. Теории долголетия.
3. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности.
4. Психологическая гармония личности
5. **Аналитическое задание «Здоровьесберегающие self-технологии»**

**Шаг 1.** Знакомство с здоровьесберегающими self-технологии

- Аутогенная тренировка.
- Метод прогрессирующей релаксации.
- Методика «самоконтроль – саморегуляция».
- Биологическая обратная связь.
- Психомышечная тренировка.
- Идеомоторная тренировка.
- Медитация.
- Йога

**Шаг 2.** Отработка навыков работы с выбранными технологиями – в индивидуальной, диадной или групповой форме, в зависимости от требований технологии


**Шаг 3.** Анализ и интерпретация результатов

**Шаг 4.** Обобщение результатов в группе, обратная связь, что удалось или не удалось при проведение в техник

### Содержание заданий для самостоятельной работы студентов

**Тема 3.3. Здоровьесберегающие self-технологии как категория самооздоровления**

- создайте презентацию в Power point, раскрывающую сущность автиатрии;
- Проведите сравнительный анализ теорий долголетия и оформите в виде таблицы ;
- Составьте схему, отражающую структуру гармония внешнего и внутреннего пространства личности.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП

## 8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Данный вид работы не предусмотрен УП

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)


Вопросы к зачету по дисциплине «Психология творчества»:

1. Содержание психологии здоровья, задачи исследования, связь с другими науками.
2. Комплексный междисциплинарный подход к проблеме здоровья.
3. Здоровье как системное понятие.
4. Античный, адаптационный и антропоцентрический эталоны здоровья.
5. Гуманистическая модель здоровой личности в теориях Э.Эриксона и Э. Фромма, К.Роджерса и А. Маслоу.
6. Научная парадигма здоровья человека: естественно – научный и гуманитарный подходы.
7. Питание и дыхание как способ физического оздоровления организма.
8. Пути и способы психического оздоровления организма: молитва, медитация.
9. Пути и способы психического оздоровления организма: аутогенная тренировка, позитивное мышление.
10. Психотерапевтические техники: психосинтез, гештальт-терапия, позитивная психотерапия.
11. Психотерапевтические техники: арт-терапия, креативная визуализация, психодрама.
12. Психотерапевтические техники: танцевально – двигательная терапия, телесно – ориентированная психотерапия НЛП.
13. Структурная модель здоровья.
14. Стресс: характеристика, виды, фазы стресса. Классификация стрессовых ситуаций и синдромов.
15. Стратегии преодоления стресса. Копинг-поведение: копинг-стратегии и копинг-ресурсы
16. Антистрессовые правила поведения. Антистрессовый образ жизни.
17. Психология цвета и цветотерапия.
18. Психология звука и звукотерапия.

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Форма обучения: очная


Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

<b>Раздел 1. Онтология здоровья</b>			
1.1. Социальная психология здоровья как научное направление	проработка учебного материала при подготовке к практическому занятию и дискуссии	2	Оценка участия в дискуссии
1.2. Здоровье как системное понятие. Эталонные концепции здоровья	Подготовка письменного аналитического задания / презентации	2	Проверка задания
1.3. Структурная модель здоровой личности в психологии здоровья.	Подготовка письменного аналитического задания	2	Проверка задания
<b>Раздел 2. Структурные компоненты здоровья</b>			
2.1. Общая характеристика физического здоровья.	проработка учебного материала при подготовке к практическому занятию и дискуссии	2	Устный опрос, проверка задания
2.2. Психосоматическое здоровье.	проработка учебного материала при подготовке к практическому занятию и дискуссии, подготовка письменного аналитического задания	2	Устный опрос, проверка задания
2.3. Ведущие концепции психосоматики	проработка учебного материала при подготовке к семинарскому, подготовка письменного аналитического задания / презентации	2	Устный опрос, проверка задания
<b>Раздел 3. Практика здоровья</b>			
3.1. Психическое самоуправление здоровьем	проработка учебного материала при подготовке к семинарскому, подготовка письменного аналитического задания / презентации	2	Устный опрос, проверка задания
3.2. Стрессоустойчивость и копинг - стратегии.	проработка учебного материала при подготовке к семинарскому, подготовка письменного аналитического задания / презентации	2	Устный опрос, проверка задания
3.3. Здоровьесберегающие self-технологии как категория самооздоровления	проработка учебного материала при подготовке к семинарскому, подготовка письменного аналитического задания / презентации	2	Устный опрос, проверка задания
<b>Итого</b>	<b>самостоятельная работа студентов</b>	<b>18</b>	


Форма обучения: очно-заочная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
-------------------------	--	---------------	--

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

<b>Раздел 1. Онтология здоровья</b>			
1.1. Социальная психология здоровья как научное направление	проработка учебного материала при подготовке к практическому занятию и дискуссии	2	Оценка участия в дискуссии
1.2. Здоровье как системное понятие. Эталонные концепции здоровья	Подготовка письменного аналитического задания / презентации	2	Проверка задания
1.3. Структурная модель здоровой личности в психологии здоровья.	Подготовка письменного аналитического задания	2	Проверка задания
<b>Раздел 2. Структурные компоненты здоровья</b>			
2.1. Общая характеристика физического здоровья.	проработка учебного материала при подготовке к практическому занятию и дискуссии	2	Устный опрос, проверка задания
2.2. Психосоматическое здоровье.	проработка учебного материала при подготовке к практическому занятию и дискуссии, подготовка письменного аналитического задания	2	Устный опрос, проверка задания
2.3. Ведущие концепции психосоматики	проработка учебного материала при подготовке к семинарскому, подготовка письменного аналитического задания / презентации	2	Устный опрос, проверка задания
<b>Раздел 3. Практика здоровья</b>			
3.1. Психическое самоуправление здоровьем	проработка учебного материала при подготовке к семинарскому, подготовка письменного аналитического задания / презентации	2	Устный опрос, проверка задания
3.2. Стрессоустойчивость и копинг - стратегии.	проработка учебного материала при подготовке к семинарскому, подготовка письменного аналитического задания / презентации	2	Устный опрос, проверка задания
3.3. Здоровьесберегающие self-технологии как категория самооздоровления	проработка учебного материала при подготовке к семинарскому, подготовка письменного аналитического задания / презентации	2	Устный опрос, проверка задания
<b>Итого</b>	<b>самостоятельная работа студентов</b>	<b>18</b>	



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Психология здоровья»

### основная:

1. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518417>

2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513510>

### дополнительная:

1. Башкирева, А. В. Психология здоровья: некоторые аспекты проблем : монография / А. В. Башкирева. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2018. — 168 с. — ISBN 978-5-906987-46-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164466>

2. Глозман, Ж. М. Психология. Общение и здоровье личности : учебное пособие для вузов / Ж. М. Глозман. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 193 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08584-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472262>

3. Емельяненко А. В. Психология стресса и технологии стресс-менеджмента : электронный учебный курс / Емельяненко Анна Валерьевна. - Ульяновск : УлГУ, 2017. - . - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=94575>. - Режим доступа: Портал ЭИОС УлГУ. - Текст : электронный. - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=94575>

4. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье : учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472128>

### учебно-методическая:

1. Агаджанова Э. Р., Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебно-методические рекомендации / Э. Р. Агаджанова. - Ульяновск : УлГУ, 2019 - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Текст :электронный.- URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/1662>


Согласовано:

Главный библиограф

Ефимова М.А. *Еф* 25 05 2023 г

### б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

3. ОС Microsoft Windows
4. Microsoft Office 2016
5. «МойОфис стандартный»

#### в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

##### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2023]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2023]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС **Znanium.com** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2023].

##### 3. Базы данных периодических изданий:


3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2023]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

**5. Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

**6. Электронная библиотечная система УлГУ** : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Согласовано:

Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. / hQuif / 25.05.2023  
Должность сотрудника УИИТ ФИО подпись дата

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для проведения занятий используется следующее материально-техническое обеспечение:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций.

Аудитории для проведения лекций и практических занятий, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе.

## 13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации;

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик Ага старший преподаватель  
кафедры психологии и педагогики

Агаджанова Э.Р.