

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Рабочая программа дисциплины**

Б2.ФД.2. Адаптивный курс: Основы социального и психологического  
здоровья

Научная специальность

5.1.3 Частно-правовые (цивилистические) науки

Форма обучения: очная

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Курс                                                                      | 2  |
| Семестр                                                                   | 22 |
| Лекции (час)                                                              | 0  |
| Практические (сем, лаб.) занятия (час)                                    | 18 |
| Самостоятельная работа, включая<br>подготовку к экзаменам и зачетам (час) | 54 |
| Курсовая работа (час)                                                     |    |
| Всего часов                                                               | 72 |
| Зачет (семестр)                                                           | 22 |
| Экзамен (семестр)                                                         |    |

Иркутск 2025

Программа составлена в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре программ подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре (адъюнктуре), условиям их реализации, срокам освоения этих программ с учетом различных форм обучения, образовательных технологий и особенностей отдельных категорий аспирантов (адъюнктов), утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 20 октября 2021 г. № 951 (далее – ФГТ).

Автор С.К. Малахаева

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры социологии и психологии

Заведующий кафедрой Е.В. Зимина

## 1. Цели изучения дисциплины

Целью освоения курса является изучение основ психологии здоровья, с основными теоретическими концепциями социального и психического здоровья как сложного и многогранного явления и понятия, с мерами и методами сохранения и повышения уровня здоровья.

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Принадлежность дисциплины - БЛОК 2. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ: Факультативные дисциплины.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач. ед., 72 часов.

| Вид учебной работы                                               | Количество часов |
|------------------------------------------------------------------|------------------|
| Контактная(аудиторная) работа                                    |                  |
| Лекции                                                           | 0                |
| Практические (сем, лаб.) занятия                                 | 18               |
| Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам | 54               |
| Всего часов                                                      | 72               |

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

### 4.1. Содержание разделов дисциплины

| № п/п | Раздел и тема дисциплины                                                                         | Семестр | Лекции | Семинар<br>Лаборат.<br>Практич. | Самостоят.<br>раб. | В интерактивной<br>форме | Формы текущего контроля успеваемости |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|---------------------------------|--------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| 1     | Введение в предмет. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление | 22      |        | 1                               | 6                  |                          | Дискуссия                            |
| 2     | Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни                               | 22      |        | 1                               | 8                  |                          | Кейс-стади                           |
| 3     | Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья.                                  | 22      |        | 4                               | 10                 |                          | Дебаты                               |
| 4     | Внутренняя картина здоровья и болезни. Психокоррекционные                                        | 22      |        | 4                               | 10                 |                          | Лабораторная работа 1                |

| №<br>п/п | Раздел и тема<br>дисциплины                                                                        | Семе-<br>стр | Лек-<br>ции | Семинар<br>Лаборат.<br>Практич. | Само-<br>стоят.<br>раб. | В интера-<br>ктивной<br>форме | Формы текущего<br>контроля<br>успеваемости |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|
|          | методы работы с<br>картиной болезни                                                                |              |             |                                 |                         |                               |                                            |
| 5        | Стресс как фактор<br>дезадаптации<br>организма. Аппаратные<br>методы<br>психокоррекции<br>стресса. | 22           |             | 4                               | 10                      |                               | Лабораторная<br>работа 2                   |
| 6        | Подходы и методы<br>саморегуляции и<br>повышения уровня<br>здоровья                                | 22           |             | 4                               | 10                      |                               | Лабораторная<br>работа 3                   |
|          | ИТОГО                                                                                              |              |             | 18                              | 54                      |                               |                                            |

#### 4.2. Лекционные занятия, их содержание

#### 4.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание

| № раздела и<br>темы | Содержание и формы проведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                   | Введение в предмет. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление. Определение социального и психологического здоровья и задачи дисциплины. История становления и современное состояние. Причины возникновения и взаимосвязь с другими науками. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования. Подходы к исследованию феномена здоровья (нормоцентрический, феноменологический, холистический, аксиологический, эволюционистский, адаптационный, интегративный и др.). Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 2                   | Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни. Функции, критерии и компоненты здоровья. Факторы здоровья (наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни). Психологические факторы здоровья (предшествующие, передающие, мотиваторы). Здоровье и гармония. Понятие гармонии личности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония отношений личности. Гармония развития личности. Технология «Дебаты»: Мотивация здоровья. Эталоны и концепции здоровья и здоровой личности. Проводится в форме семинара – пресс-конференции. Античная концепция здоровья и модель здоровой личности. Основные принципы оздоровления: умеренность и забота о себе. Пути оздоровления. Уроки античности. Адаптационная модель здоровой личности. Здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде. Противоречие биологического и социального как основная проблема здорового существования. Проблематичность античной и адаптационной модели здоровья. Антропоцентрический эталон здоровья. Здоровье как всесторонняя самореализация личности. Гуманистическая модель здоровой личности. Представления о зрелой и здоровой личности Э.Эриксона, Э.Фромма, Г.Олпорта, К.Р.Роджерса, А.Маслоу. Здоровая личность в представлении современных авторов. |

| № раздела и темы | Содержание и формы проведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                | Взаимосвязь соматического, психического, психологического и социального здоровья. Понятия соматического, психологического, психического и социального здоровья. Психосоматические заболевания. Соматопсихические заболевания. Болезни адаптации. Болезни урбанизации. Образ жизни человека. Структура образа жизни в представлении разных авторов. Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни. Подходы к определению индивидуальных критериев и целей здорового образа жизни. Компоненты образа жизни, положительно влияющие на здоровье. Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения. Факторы риска и стадии развития зависимости.                                    |
| 4                | Внутренняя картина здоровья и болезни. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни. Проводится в форме семинара с элементами практикума. Особенности психического здоровья в отличие от общего понятия здоровья и соматического здоровья. Определение, компоненты и критерии психического здоровья. Качество психического здоровья. Континуум «норма – патология» и «здоровье – болезнь» в понимании психического здоровья. Историческая динамика парадигмы душевной (психической) болезни. Модели психической болезни. Психологические, социальные, гуманистические и другие концепции психических расстройств. Картина болезни. Психокоррекционная работа с внутренней картиной болезни. Практическая работа.                                                    |
| 5                | Стресс как фактор дезадаптации организма. Аппаратные методы психокоррекции стресса.. Стресс. Г. Селье. Дистресс. Адаптация. Дезадаптация. Виды стресса. Факторы стресса. Информационный стресс. Социальный стресс. Внутриличностный конфликт как причина стресса. Психокоррекция стресса. Аппаратные методы психокоррекции стресса. Возможности психокоррекции стресса на «Активациометре АЦ9». Практическая работа по программам коррекции психофизиологического стресса, психологического стресса                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 6                | Подходы и методы саморегуляции и повышения уровня здоровья. Подходы и методы повышения уровня здоровья. Проводится в форме семинара с элементами дискуссии и выполнения практической работы. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Сенсорно- планирующий тип, интуитивно-чувственный тип, сенсорно-импульсивный тип и интуитивно-логический тип. Особенности психокоррекции и психологической самопомощи. Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность и её влияние на физическое и психическое здоровье. Гигиеническая, пальчиковая и кинезилогическая гимнастика. Влияние термических раздражителей на организм человека. Закаливание и банные процедуры. Принципы организации |

## 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### а) основная литература:

1. [Васильева О.С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы \[Электронный ресурс\]/ Васильева О.С., Филатов Ф.Р.— Электрон. текстовые](#)

- данные.— Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47105.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Фролова, Ю.Г. Психология здоровья / Ю.Г. Фролова. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 256 с. - ISBN 978-985-06-2352-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/35533.html>

**б) дополнительная литература:**

1. Никифоров Г.С. Психология здоровья и профессиональное долголетие менеджера/ Г.С. Никифоров// Маркетинг успеха
2. Психология менеджмента. учеб. для вузов. рек. С.-Петерб. гос. ун-том/ П. К. Власов [и др.].- СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2000.-571 с.
3. Барышева Е.С. Культура здоровья и профилактика заболеваний [Электронный ресурс] : учебное пособие для выполнения практических занятий по дисциплине «Культура здоровья и профилактика заболеваний» / Е.С. Барышева, С.В. Нотова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 215 с. — 978-5-7410-1436-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61367.html>
4. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. — Электрон. текстовые данные. — М. : Академический Проект, 2015. — 192 с. — 978-5-8291-0339-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36750.html>

**6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля), включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

Для освоения дисциплины обучающемуся необходимы следующие ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Сайт Байкальского государственного университета, адрес доступа: <http://bgu.ru/>, доступ круглосуточный неограниченный из любой точки Интернет
- База данных нормативных документов Министерства строительства российской федерации, адрес доступа: <http://www.minstroyrf.ru/docs/>. доступ неограниченный
- База нормативной документации в строительстве, адрес доступа: <https://files.stroyinf.ru/>. доступ неограниченный
- Библиотека Славы Янко, адрес доступа: <http://yanko.lib.ru/gum.html>. доступ неограниченный
- Библиотека строительства: типовые серии, нормативные документы (ГОСТы, СНИПы, СанПины), строительные программы, книги, статьи, адрес доступа: <http://www.zodchii.ws>. доступ неограниченный
- Техническая библиотека Строителя, адрес доступа: <https://allbeton.ru/library/>. доступ неограниченный
- Электронная библиотека Института философии РАН, адрес доступа: <http://www.philosophicalclub.ru/?an=biblio>. доступ неограниченный

**7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Изучать дисциплину рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании. Для успешного освоения курса обучающиеся должны пройти коммуникативный тренинг адаптивного факультативного блока.

Практические (семинарские) занятия проходят в форме групповой и индивидуальной практической работы над формированием знаний о психологическом здоровье и навыков по саморегуляции и сохранению и повышению уровня здоровья. Задание на практическое (семинарское) занятие сообщается обучающимся до его проведения. На семинаре преподаватель организует обсуждение этой темы, выступая в

качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

Изучение дисциплины (модуля) включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);
- прием и защита лабораторных работ (во время проведения занятий)

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;
- написание рефератов, докладов;
- подготовка к семинарам и лабораторным работам.

#### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

В учебном процессе используется следующее программное обеспечение:

- MS Office,
- Adobe Acrobat Reader\_11,

#### **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

В учебном процессе используется следующее оборудование:

- Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза,
- Учебные аудитории для проведения: занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения