

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

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
д.э.н., доц. Бубнов В.А



22.06.2020г.



**Рабочая программа дисциплины**  
ФТД.В.4. Адаптивный курс: Основы социального и психологического  
здоровья

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика  
Направленность (профиль): Русский язык как иностранный (Русско-  
китайская совместная образовательная программа)  
Квалификация выпускника: бакалавр  
Форма обучения: очная

Курс	1
Семестр	12
Лекции (час)	0
Практические (сем, лаб.) занятия (час)	18
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	54
Курсовая работа (час)	
Всего часов	72
Зачет (семестр)	12
Экзамен (семестр)	

Иркутск 2020

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 45.03.02  
Лингвистика.

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. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

#### Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код компетенции по ФГОС ВО	Компетенция
ОК-11	готовность к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способность критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития

#### Структура компетенции

Компетенция	Формируемые ЗУНы
ОК-11 готовность к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способность критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития	З. Знать способы саморазвития и повышения своей квалификации и мастерства У. Уметь критически оценить свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбирать средства саморазвития Н. Владеть навыками критической оценки своих достоинств и недостатков, определения путей и выбора средства саморазвития

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

Принадлежность дисциплины - ФАКУЛЬТАТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ: Вариативная часть.

### 4. 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

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

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Введение в предмет. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление	12		1	6		Дискуссия
2	Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни	12		1	8		Кейс-стади
3	Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья.	12		4	10		Дебаты
4	Внутренняя картина здоровья и болезни. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни	12		4	10		Лабораторная работа 1
5	Стресс как фактор дезадаптации организма. Аппаратные методы психокоррекции стресса.	12		4	10		Лабораторная работа 2
6	Подходы и методы саморегуляции и повышения уровня здоровья	12		4	10		Лабораторная работа 3
	ИТОГО			18	54		

### 5.2. Лекционные занятия, их содержание

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

№ раздела и 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

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
2	<p>Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни. Функции, критерии и компоненты здоровья. Факторы здоровья (наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни).</p> <p>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.</p>
3	<p>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.</p> <p>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.</p>
4	<p>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.</p> <p>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.</p>
5	<p>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».</p> <p>Практическая работа по программам коррекции психофизиологического стресса, психологического стресса</p>
6	<p>Подходы и методы саморегуляции и повышения уровня здоровья. Подходы</p>

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
	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

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (полный текст приведен в приложении к рабочей программе)

### 6.1. Текущий контроль

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.н, У.1...У.н, Н.1...Н.н))	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
1	1. Введение в предмет. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление	ОК-11	З.Знать способы саморазвития и повышения своей квалификации и мастерства У.Уметь критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбирать средства саморазвития Н.Владеть навыками критической оценки своих достоинств и недостатков, определения путей и выбора средства саморазвития	Дискуссия	5 баллов - аргументированное, развернутое мнение; 5 баллов - умение получать и давать обратную связь коллегам (10)
2	2. Здоровье человека и его составляющие. Концепции здоровья и болезни	ОК-11	З.Знать способы саморазвития и повышения своей квалификации и мастерства У.Уметь критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбирать средства саморазвития	Кейс-стади	5 баллов - подготовка, 5 баллов активное участие, 10 баллов - рефлексивный отчет после тренинга (20)

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			Н. Владеть навыками критической оценки своих достоинств и недостатков, определения путей и выбора средства саморазвития		
3	3. Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья.	ОК-11	З. Знать способы саморазвития и повышения своей квалификации и мастерства У. Уметь критически оценить свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбирать средства саморазвития Н. Владеть навыками критической оценки своих достоинств и недостатков, определения путей и выбора средства саморазвития	Дебаты	5 баллов - качество подготовки, 5 баллов выступление и успешность защиты позиции (10)
4	4. Внутренняя картина здоровья и болезни. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни	ОК-11	З. Знать способы саморазвития и повышения своей квалификации и мастерства У. Уметь критически оценить свои достоинства и недостатки, намечать пути и выбирать средства саморазвития Н. Владеть навыками критической оценки своих достоинств и недостатков, определения путей и выбора средства саморазвития	Лабораторная работа 1	5 баллов за выполнение заданий на занятии, 5 баллов рефлексивный отчет, 10 баллов - самостоятельная работа по описанию внутренней картины здоровья и болезни с помощью текстовой методики "Здоровье и болезнь" (20)
5	5. Стресс как фактор дезадаптации организма. Аппаратные методы психокоррекции стресса.	ОК-11	З. Знать способы саморазвития и повышения своей квалификации и мастерства У. Уметь критически оценить свои достоинства и недостатки, намечать	Лабораторная работа 2	10 - качество выполнения работы, 10 - рефлексивный отчет (20)

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п))	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			пути и выбирать средства саморазвития Н. Владеть навыками критической оценки своих достоинств и недостатков, определения путей и выбора средства саморазвития		
6	6. Подходы и методы саморегуляции и повышения уровня здоровья	ОК-11	З. Знать способы саморазвития и повышения своей квалификации и мастерства У. Уметь критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбирать средства саморазвития Н. Владеть навыками критической оценки своих достоинств и недостатков, определения путей и выбора средства саморазвития	Лабораторная работа 3	5 баллов - подготовка к занятию, 10 баллов качество выполнения заданий, 5 - рефлексивный отчет (20)
				<b>Итого</b>	<b>100</b>

## 6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 12.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

1-й вопрос билета (25 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: 1 правильный ответ 1 балл.

**Компетенция: ОК-11 готовность к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способность критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития**

**Знание:** Знать способы саморазвития и повышения своей квалификации и мастерства

1. Взаимосвязь соматического, психического и социального здоровья.
2. Внутренняя картина здоровья и болезни.
3. Здоровье человека и его составляющие.
4. Индивидуально-типологические особенности личности, влияющие на здоровье
5. Концепции здоровья и болезни.



6. Методы психокоррекции стресса.
7. Методы саморегуляции и повышения уровня здоровья.
8. Основы социального и психологического здоровья как новое научное направление
9. Подходы к саморегуляции и повышению уровня здоровья.
10. Психокоррекционные методы работы с картиной болезни.
11. Психологические защиты и копинг-стратегии.
12. Стресс как фактор дезадаптации организма.

#### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

2-й вопрос билета (35 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Критерий: соответствие ответа поставленному вопросу - 10 баллов, глубина ответа - 10 баллов, полнота ответа 10 баллов, стиль изложения - 5 баллов.

**Компетенция: ОК-11 готовность к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способность критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития**

Умение: Уметь критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбирать средства саморазвития

Задача № 1. Подберите методики саморегуляции в ситуации оценивания для сотрудника со следующими характеристиками

Задача № 2. Подберите психологические технологии для формирования установки быть здоровым для следующего сотрудника.

Задача № 3. Проанализируйте фактор риска здоровья человека на основании следующих данных по тесту ИТО Л.Н. Собчик.

#### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

3-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Задание на навыки. Критерий: соответствие ответа поставленному вопросу - 10 баллов, глубина ответа - 10 баллов, полнота ответа - 10 баллов, стиль изложения - 10 баллов.

**Компетенция: ОК-11 готовность к постоянному саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства; способность критически оценить свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства саморазвития**

Навык: Владеть навыками критической оценки своих достоинств и недостатков, определения путей и выбора средства саморазвития

Задание № 1. Разберите ситуации, возникающие в межличностном и профессиональном взаимодействии, опираясь на базовые принципы и технологии поддержания здоровой социально-психологической атмосферы в коллективе.

#### ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
**«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «БГУ»)**

Направление - 45.03.02 Лингвистика  
Профиль - !!!ТОЛЬКО ДЛЯ  
ИНОСТРАЦЕВ!!! Русский язык как  
иностраный (Русско-китайская  
совместная образовательная программа)  
Кафедра социологии и психологии  
Дисциплина - Адаптивный курс: Основы  
социального и психологического  
здоровья

## БИЛЕТ № 1

1. Тест (25 баллов).
2. Проанализируйте фактор риска здоровья человека на основании следующих данных по тесту ИТО Л.Н. Собчик. (35 баллов).
3. Разберите ситуации, возникающие в межличностном и профессиональном взаимодействии, опираясь на базовые принципы и технологии поддержания здоровой социально-психологической атмосферы в коллективе. (40 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ С.К. Малахаева

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Зими́на

### 7. 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»](http://www.iprbookshop.ru/47105.html)
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>](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>](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>](http://www.iprbookshop.ru/36750.html)

### 8. 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

## **9. 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.

## **10. 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,

## **11. 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