

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Философский факультет

УТВЕРЖДАЮ:
Декан философского факультета

 Е.В. Сухушина

« 02 » марта 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Психология саморегуляции и здоровья

по направлению подготовки

39.03.01 Социология


Направленность (профиль) подготовки:
«Социология»


Форма обучения
Очная

Квалификация
Бакалавр

Год приема
2021

Код дисциплины в учебном плане: Б1.В.ДВ.09.01

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ОП
 В.В. Кашпур

Председатель УМК
 Т.В. Фаненштиль

Томск – 2022

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

- УК-6 - Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-6.1 Распределяет время и собственные ресурсы для выполнения поставленных задач.

ИУК-6.2 Планирует перспективные цели деятельности с учетом имеющихся условий и ограничений на основе принципов образования в течение всей жизни.

ИУК-6.3 Реализует траекторию своего развития с учетом имеющихся условий и ограничений.

2. Задачи освоения дисциплины

– сформировать знание основ сохранения, восстановления и совершенствования физического и психологического здоровья для применения в процессе распределения собственного времени и ресурсов при выполнении поставленных задач,

– сформировать умение распределять время и собственные ресурсы для выполнения поставленных задач, используя соответствующие методы психической саморегуляции,

– сформировать умение планировать перспективные цели деятельности с учетом имеющихся условий и ограничений, возникающих в отношении всех компонентов здоровья человека, на основе принципов образования в течение всей жизни,

– сформировать навыки использования методов психической саморегуляции и технологий сохранения, укрепления и восстановления здоровья при реализации траектории своего развития с учетом имеющихся условий и ограничений.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части Б1.В.ДВ образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине

Семестр 6, зачет.

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: «Психология».

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа, из которых:

– лекции: 12 ч.;

– практические занятия: 18 ч.;

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Тема 1. Психология здоровья: определение, цели и задачи, связь с другими дисциплинами. Методологические и организационные аспекты психологии здоровья.

Определение психологии здоровья и задачи исследования. История становления и современное состояние. Причины возникновения и взаимосвязь с другими науками. Подходы к исследованию феномена здоровья (нормоцентрический, феноменологический, холистический, аксиологический, эволюционистский, адаптационный, интегративный и др.). Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья.

Тема 2. Современное понимание проблематики здоровья.

Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования. Функции, критерии и компоненты здоровья.

Тема 3. Методологические проблемы и вопросы: понятия нормы и патологии, здоровья и болезни.

Проблема нормы. Виды нормы (статистическая, идеальная, функциональная, социальная, субъективная). Понятие патологии, расстройства, болезни. Здоровье: негативный и позитивный подход. Здоровая личность в представлении современных авторов.

Тема 4. Социокультурные эталоны здоровья: античный, адаптационный, антропоцентрический.

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 (Э.Эриксона, Э.Фромма, Г.Олпорта, К.Р.Роджерса, А.Маслоу).

Тема 5. Болезнь, конструкт болезни, подходы к пониманию.

Конструкт болезни. Биомедицинская, психосоциальная и биопсихосоциальная модель (биопсихосоциоэтическая) болезни.

Тема 6. Виды и уровни здоровья.

Соотношение понятий психологического, физического и социального здоровья. Содержание понятия профессиональное здоровье. Соотношение с понятиями психическое, психологическое здоровье. Уровни регуляции психического здоровья. Психологическое здоровье личности в периоды социальных изменений в обществе. Здоровье как социальный феномен. Социальная структура и здоровье. Здоровье в территориальных общностях. Здоровье и социальные организации.

Тема 7. Методы изучения здоровья, показатели, критерии оценки здоровья. Психодиагностические методики оценки здоровья.

Самооценка физического, психического и социального здоровья (Г. С. Никифоров, Л. И. Августова). Самооценка состояния здоровья (Д. Н. Давиденко). Оценка уровня соматического здоровья (Г. А. Апанасенко).

Тема 8. Факторы, ведущие к здоровью или болезни.

Факторы здоровья (наследственность, внешняя среда, медицина, образ жизни). Психологические факторы здоровья (предшествующие, передающие, мотиваторы). Объективно-предопределенные и субъективно-преобразующие психологические факторы здоровья.

Тема 9. Внутренняя картина здоровья (три уровня психического отражения здоровья). Внутренняя картина болезни.

Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья. Возрастные особенности внутренней картины здоровья. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья. Внутренняя картина здоровья детей и подростков. Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья ребенка. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья. Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья. Четыре уровня ВКБ.

Тема 10. Образ жизни и его компоненты. Отношение к здоровью. Здоровье и образ жизни. Понятие «образ жизни». Основы рационального питания. Личная гигиена и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Кодекс здоровья. Отношение к здоровью. Концепция «психология отношения». Понятие о здоровом образе жизни. Современное представление о здоровом и нездоровом образе жизни.

Тема 11. Психодиагностические методики оценки образа жизни.

Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни (Н. Б. Водопьянова). Шкала оценки качества жизни. Оценка качества жизни (З. Ф. Дудченко). Психолого-педагогическая квалиметрия здорового образа жизни школьников (А. С. Галицкий, Е. Ю. Березняк). Ориентировочная оценка здорового поведения.

Тема 12. Жизненный путь человека и его здоровье (перинатальная психология, психология здоровья детей и подростков, психическое здоровье студентов, профессиональное здоровье и работоспособность, экстремальные условия деятельности, психология старения и долголетия).

Влияние особенностей зачатия, особенностей течения беременности и родов, раннего постнатального периода на развитие человека и его здоровье. Готовность к обучению в школе – физическая, психологическая, личностная. Физическое и психическое здоровье в младшем школьном, подростковом возрасте, профессиональное самоопределение и здоровье. Физическое и психическое здоровье студентов. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека. Общая характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях. Методы сохранения здоровья людей и социальной поддержки, работающих в экстремальных условиях. Геронтология, признаки психического старения.

Тема 13. Психологические практики и здоровье.

Социально-психологический тренинг: физического, психологического и социального здоровья, профессионального здоровья. Раскрытие психологических потенциалов в поддержании и развитии здоровья личности.

Тема 14. Психическая саморегуляция.

Психическая саморегуляция и здоровье. Концепции психической саморегуляции. Виды психической саморегуляции. Основные этапы саморегуляции в различных концепциях. Индивидуальный стиль саморегуляции по А. Моросановой. Формы организации обучения навыкам ПСР.

Тема 15. Техники сознательного контроля за эмоциональными компонентами психического состояния.

Дыхательные техники. Релаксационные техники. Психомышечная тренировка или самогипноз. Аутогенные техники. Медитативные техники. Техника свободного дыхания.

Тема 16. Методы и приемы, направленные на attentionные, сенсорно-перцептивные и мыслительные характеристики состояния.

Управление психическим состоянием с помощью переключения внимания. Приемы, связанные с использованием образов. Метод систематической десенсебилизации. Нейтрализация переживаний с помощью непроизвольной визуализации. Метод саморегуляции с помощью техники «якорения».

Тема 17. Мотивационно-волевые техники.

Самовнушение. Самоприказы. Самопрограммирование. Самоодобрение (самоощереение). Самогипноз (методика Б. Эриксона). Диагностика своего внутреннего состояния. Саморегуляция при остром стрессе. Приемы улучшения настроения и состояния.

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости практических занятий, докладов-презентаций, анализа письменных работ (контрольные работы), проектных работ и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр, а также учитывается в промежуточной аттестации (по всем пунктам текущего контроля студент должен получить «зачтено»).

Критерии оценивания для текущей аттестации и типовые задания представлены в фонде оценочных материалов. В полном объеме фонд оценочных материалов хранится на кафедре социологии.

10. Порядок проведения промежуточной аттестации

Зачет в шестом семестре состоит из двух частей: письменной и устной формы. Письменная форма предполагает выполнения теста. Устная форма предполагает устный ответ – решение практических задач.

Критерии оценивания для промежуточной аттестации и типовые задания представлены в фонде оценочных материалов. В полном объеме фонд оценочных материалов хранится на кафедре социологии.

11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=20592>

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в виде фонда оценочных материалов.

в) План практических занятий по дисциплине представлен в фонде оценочных материалов.

г) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов размещены в ЭОИС НИ ТГУ.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

1. Байкова Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : Учебное пособие для вузов / Байкова Л. А. - Москва : Юрайт, 2022. - 216 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/495073>.

2. Петрушин В. И. Психология здоровья : Учебник Для СПО / Петрушин В. И., Петрушина Н. В. - Москва : Юрайт, 2022. - 381 с. - (Профессиональное образование) . URL: <https://urait.ru/bcode/491333>.

3. Секач М. Психология здоровья : учебное пособие / Секач М.Ф. - Москва : Академический Проект, 2020. - 192 с. URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829128357.html>

4. Решетников М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : Учебное пособие для вузов / Решетников М. М.. - Москва : Юрайт, 2022. - 238 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/493470>.

5. Котелевцев Н. А. Психическая саморегуляция : Учебник для вузов / Котелевцев Н. А. - Москва : Юрайт, 2020. - 213 с. - (Высшее образование). URL: <https://urait.ru/bcode/447808>.

б) дополнительная литература:

1. Айзман Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : Учебное пособие Для СПО / Айзман Р. И., Мельникова М. М., Косованова Л. В.. - Москва : Юрайт, 2022. - 281 с - (Профессиональное образование) . URL: <https://urait.ru/bcode/496021>.

2. Айзман Р. И. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : Учебное пособие Для СПО / Айзман Р. И., Лебедев А. В., Айзман Н. И., Рубанович В. Б. ; под общ. ред. Айзмана Романа Иделевича. - Москва : Юрайт, 2022. - 207 с - (Профессиональное образование) . URL: <https://urait.ru/bcode/496341>.

3. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. - СПб.: Речь, 2006. - 384 с.

4. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. - СПб.: Речь, 2007. - 320 с.

5. Гребенникова Е. В. Психология здоровья : учебно-методическое пособие / Е. В. Гребенникова, И. Л. Шелехов ; Томский гос. пед. ун-т (ТГПУ). - Томск : [Издательство Томского государственного педагогического университета], 2019. - 167 с.

6. Зайцев А. А. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : Учебное пособие Для СПО / под общ. ред. Зайцева А.А.. - Москва : Юрайт, 2022. - 137 с - (Профессиональное образование) . URL: <https://urait.ru/bcode/496334>.

7. Зайцев А. А. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : Учебное пособие для вузов / под общ. ред. Зайцева А.А.. - Москва : Юрайт, 2022. - 137 с - (Высшее образование) . URL: <https://urait.ru/bcode/496333>.

8. Здоровый образ жизни студенческой молодежи: проблемы и перспективы развития и совершенствования : монография / [Филоненко В. И., Киенко Т. С., Вялых Н. А. и др.] ; под общ. ред. В. И. Филоненко ; Ин-т философии и соц.-полит. наук ЮФУ, Центр социально-полит. исслед. Ин-та философии и социально-полит. наук ЮФУ, Совет ректоров вузов Ростовской обл.. - Ростов-на-Дону [и др.] : Издательство Южного федерального университета, 2019. - 280 с.: ил., табл.

9. Клиническая психология : [учебник для студентов медицинских вузов и факультетов клинической психологии / Абабков В. А., Бизюк А. П., Володин Н. Н. и др.] ; под ред. Б. Д. Карвасарского. - 5-е изд., доп.. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер [и др.], 2019. - 890 с.: ил. - (Серия "Учебник для вузов")

10. Макеева Т. В. Здоровьесберегающая педагогика : Учебник Для СПО / Макеева Т. В., Тихомирова Л. Ф.. - Москва : Юрайт, 2022. - 251 с - (Профессиональное образование) . URL: <https://urait.ru/bcode/494221>

11. Мисюк М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : Учебник и практикум для вузов / Мисюк М. Н.. - Москва : Юрайт, 2022. - 332 с - (Высшее образование) . URL: <https://urait.ru/bcode/488807>.

12. Моросанова В. И. Осознанная саморегуляция и отношение к учению в достижении учебных целей / В. И. Моросанова, Т. Г. Фомина, И. Ю. Цыганов ; Рос. акад. образования, Психол. ин-т. - Москва : Нестор-История, 2017. - 376, [1] с.: ил., табл.

13. Моросанова В. И., Бондаренко И. Н. Диагностика саморегуляции человека. – М.: Когито-Центр, 2015. – 304 с.

14. Наумова Д. В. Психопрофилактика и психологическое просвещение в образовательной среде : Учебник для вузов / под ред. Наумовой Д.В.. - Москва : Юрайт, 2022. - 414 с - (Высшее образование) . URL: <https://urait.ru/bcode/497160>.
15. Никифоров Г. С. Психология здоровья: восточная традиция : Учебное пособие. - СПб : Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2019. - 110 с. URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=373598>.
16. Осознанная саморегуляция в управлении агрессией : монография / Т. Н. Банщикова, Е. А. Фомина, В. А. Соломонов, В. И. Моросанова ; под общ. ред. В. И. Моросановой ; Рос. акад. образования, Психол. ин-т, Северо-Кавказ. фед. ун-т. - Москва [и др.] : Нестор-История, 2018. - 294 с.
17. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия : межкультурные и междисциплинарные аспекты на примере 40 историй болезней / Носсрат Пезешкиан ; [гл. ред. Денис Осипов]. - Москва : Институт позитивной психотерапии, 2006. - 459, [1] с.: ил., табл. - (Позитивная психотерапия)
18. Петряков П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни : Учебное пособие Для СПО / Петряков П. А., Шувалова М. Е.. - Москва : Юрайт, 2022. - 197 с - (Профессиональное образование) . URL: <https://urait.ru/bcode/492449>.
19. Печеркина А. А. Профессиональное здоровье педагога : Учебное пособие для вузов / Печеркина А. А., Синякова М. Г., Чуракова Н. И. - Москва : Юрайт, 2022. - 136 с - (Высшее образование) . URL: <https://urait.ru/bcode/493453>.
20. Попова Е. В. Здоровье как объект управления: роль университетов (обзор литературы) / Е. В. Попова, О. В. Устюжанцева // Вестник Томского государственного университета. 2021. № 465. С. 155-163. URL: <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Repository/koha:000717916>
21. Прохорова Э. М. Валеология : Учебное пособие / Российский государственный университет туризма и сервиса, ф-л Институт туризма и гостеприимства. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 253 с. URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=361270>
22. Прохорова Э. М. Валеология: словарь терминов и понятий : Справочная литература / Российский государственный университет туризма и сервиса, ф-л Институт туризма и гостеприимства. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2022. - 110 с. URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=387618>.
23. Психология саморегуляции: практикум [Текст] : учебное пособие для студентов специальности «Психология» / сост. Т.Г. Волкова. — Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2014. - 80 с.
24. Решетников М. М. Аутогенная тренировка : Практическое пособие / Решетников М. М.. - Москва : Юрайт, 2022. - 238 с - (Профессиональная практика). URL: <https://urait.ru/bcode/493944>.
25. Решетников М. М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция : - / Решетников М. М.. - Москва : Юрайт, 2020. - 240 с - (Антология мысли). URL: <https://urait.ru/bcode/465942>.
26. Рождественский Д. С. Психосоматика: психоаналитический подход : Учебное пособие для вузов / Рождественский Д. С. - Москва : Юрайт, 2022. - 235 с - (Высшее образование) . URL: <https://urait.ru/bcode/495761>
27. Старшенбаум Г. В. Психосоматика : руководство по диагностике и самопомощи / Г. В. Старшенбаум ; [отв. ред. А. Фоминичев]. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 251, [1] с. - (Серия "Психологический практикум")
28. Чупров В. И. Молодежь в культурном пространстве: саморегуляция жизнедеятельности : Монография / Институт социально-политических исследований Российской академии наук. - Москва : ООО "Юридическое издательство Норма", 2020. - 304 с.. URL: <http://znanium.com/catalog/document?id=361799>.

29. Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности : Учебное пособие для вузов / Яковлев Б. П. - Санкт-Петербург : Лань, 2022. - 312 с. URL: <https://e.lanbook.com/book/198611>.

в) ресурсы сети Интернет:

1. Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ЭЛ № ФС 77-56163 от 15.11.2013; Свидетельство о государственной регистрации № 2014621504 от 29.10.14;
2. Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ. Свидетельство о государственной регистрации № 2016620942 от 13.07.2016.
3. eLIBRARY. Доступ с компьютеров сети ТГУ без пароля (договор № SU 7705 от 29 июня 2020 года)
4. Электронная библиотека диссертаций (РГБ) <http://diss.rsl.ru/> (договор № 8008 от 17 июля 2020 года)
5. Сайт журнала практической психологии и психоанализа. – URL: <http://psyjournal.ru/>
6. Электронный журнал «Медицинская психология в России». – URL: www.medpsy.ru
7. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека – online» www.biblioclub.ru
8. Сайт факультета психологии МГУ - <http://www.flogiston.ru/>
9. Статьи по различным отраслям психологии, описание - <http://www.azps.ru/>
10. Сайт факультета психологии ТГУ - <http://www.psy.tsu.ru/>
11. Общероссийская Сеть КонсультантПлюс Справочная правовая система. <http://www.consultant.ru>
12. Всемирная организация здравоохранения [Всемирная организация здравоохранения \(ВОЗ\) \(who.int\)](http://www.who.int)
13. Международная классификация болезней <https://mkb-10.com/>

13. Перечень информационных технологий

- а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
 - публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

- Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>
- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>
- ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>
- Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>
- ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>
- ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

14. Материально-техническое обеспечение

Аудитории для проведения лекционных и практических занятий с мультимедиа оборудованием.

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

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

15. Информация о разработчиках

Терехина Ольга Владимировна, канд. психол. наук, Факультет психологии, доцент