Тематический план занятий семинарского типа
по дисциплине «Психология здоровья»
для обучающихся 2026 года поступления
по образовательной программе 06.04.01 Биология,
направленность (профиль) Молекулярная биология,
форма обучения очная
на 2026-2027 учебный год

№	Тематические блоки	Часы (академ.)
1 семестр		
1.	История становления и современное состояние психологии здоровья Понятие и виды здоровья. Критерии психического здоровья. Комплексный подход к оценке психического здоровья Психологические факторы здоровья. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. **(УК-6.1.1./з-1; УК-6.2.1./у-1)**	2
2.	Психосоматический подход к исследованию здоровья. Психологические последствия различных заболеваний. Психологическая устойчивость личности **(УК-6.1.1./з-1; УК-6.2.1./у-1)**	2
3.	Здоровый образ жизни. Отношение к здоровью и болезни. Традиционные и современные концепции ведения здорового образа жизни. Здоровье и образ жизни. Психическая саморегуляция и здоровье. **(УК-6.1.1./з-1; УК-6.2.1./у-1)**	2
4.	Влияние особенностей перинатального развития на здоровье человека. Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет. Внутренняя картина здоровья детей и подростков. Психическое здоровье студентов **(УК-6.1.1./з-1; УК-6.2.1./у-1)**	2
5.	Психическое равновесие. Самоуправление и психическое здоровье. Йога и здоровье. Состояние здоровья как причина эмоционального дискомфорта. Возможности и предпосылки повышения качества жизни путем самореализации и социальной активности человека. Физические особенности человека и их влияние на его поведение в обществе. **(УК-6.1.1./з-1; УК-6.2.1./у-1)**	2
6.	Основные понятия и категории профессионального здоровья специалиста. Понятие и стадии стресса **(УК-6.2.1./у-1; УК-6.3.1./н-1)**	2
7.	Особенности и проявления профессионального выгорания, ресурсы и методы его преодоления, профилактика возникновения.**(УК-6.2.1./у-1; УК-6.3.1./н-1)**	2
8.	Сознательный и целенаправленный характер процессов психического самоуправления. Самоуправление и саморегулирование. Этапы самоуправления. Профессиональная адаптация личности **(УК-6.2.1./у-1; УК-6.3.1./н-1)**	2
9.	Телесно-ориентированная психотерапия. Аутотренинг. Метод релаксации Джекобсона. Индивидуальные и групповые техники эмоциональной саморегуляции. Эффективная коммуникация в сохранении психического здоровья **(УК-6.2.1./у-1; УК-6.3.1./н-1)**	2
	Итого	18

Рассмотрено на заседании кафедры общей и клинической психологии, протокол от « 29 » мая 2026 г. № 10

Заведующий кафедрой М.Е.Волчанский