Тематический план занятий семинарского типа
по дисциплине «Психология здоровья»
для обучающихся 2026 года поступления
по образовательной программе
32.04.01 Общественное здравоохранение,
направленность (профиль) Общественное здравоохранение,
форма обучения очно-заочная
на 2026-2027 учебный год

№	Тематические блоки	Часы (академ.)
1 семестр		
1.	Критерии психического здоровья. Комплексный подход к оценке психического здоровья. Психологические факторы здоровья. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психосоматический подход к исследованию здоровья. Психологическая устойчивость личности	2
2.	Здоровье и образ жизни. Психическая саморегуляция и здоровье. 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. 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.	2
3.	Основные понятия и категории профессионального здоровья специалиста. Понятие и стадии стресса. Особенности и проявления профессионального выгорания, ресурсы и методы его преодоления, профилактика возникновения.	2
4.	Сознательный и целенаправленный характер процессов психического самоуправления. Самоуправление и саморегулирование. Этапы самоуправления. Телесно-ориентированная психотерапия. Аутотренинг. Метод релаксации Джекобсона. Индивидуальные и групповые техники эмоциональной саморегуляции. Эффективная коммуникация в сохранении психического здоровья	2
	Итого	8

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

Заведующий кафедрой М.Е.Волчанский