

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Костромской государственный университет»

(КГУ)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Социальная психология здоровья**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность «Организационная и консультативная психология»

Квалификация выпускника: бакалавр

**Кострома  
2021**

Рабочая программа дисциплины «Социальная психология здоровья» разработана в соответствии с ФГОС ВО

37.03.01 Психология ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки  
37.03.01 Психология, утвержденный Минобрнауки  
России № 839 от 29.07.2020

Разработал: Уманская И.А., доцент, к.п.н., доцент

Рецензент: Тихомирова Е.В., доцент, к.псх.н., доцент

**ПРОГРАММА УТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №18 от 26.05.2021

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор

**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №17 от 25.05.2022

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор

**ПРОГРАММА ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:**

На заседании кафедры Общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры №14 от 19.04.2023

Заведующий кафедрой: Сапоровская Мария Вячеславовна, д.пс.н., профессор

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

**Цель** освоения дисциплины «Социальная психология здоровья» сформировать у студентов способность и готовность к применению стратегий, методов и технологий управления социальными факторами, угрожающими здоровью личности, семьи, общества, психопрофилактики психосоматических заболеваний.

### **Задачи дисциплины:**

- усвоение основных теорий социальной психологии здоровья;
- обзор и анализ существующей психологической литературы по вопросам концептуализации методологии социальной психологии здоровья;
- знание социально-психологических, клиничко-психологических, и этико-деонтологических аспектов взаимодействия в соответствии с концепциями социальной психологии здоровья

## **2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

*Освоить компетенции:* Способен к организации и проведению мероприятий по развитию и построению профессиональной карьеры персонала ПК 5

#### *Индикаторы:*

ИПК 5.1. Разрабатывает планы профессиональной карьеры работников

ИПК 5.2. Осуществляет формирование кадрового резерва

ИПК 5.3. Организует мероприятия по развитию и построению профессиональной карьеры персонала

ИПК 5.4. Анализирует эффективность мероприятий по развитию персонала, подготовка предложений по развитию

*Знать:* психические процессы, свойства и состояния человека и их проявления в различных областях человеческой деятельности, межличностные и социальные взаимодействия;

#### *Уметь:*

-определять содержание исследований по социальной психологии здоровья

-анализировать и обобщать результаты современных социально- психологических исследований в области здоровья

-анализировать инновационные идеи в современной социальной психологии здоровья

*Владеть:* Решения профессиональных задач в сфере образования, здравоохранения, культуры, спорта, обороноспособности страны, юриспруденции, управления, социальной помощи населению, а также в общественных и хозяйственных организациях, административных органах, научно-исследовательских и консалтинговых организациях, предоставляющих психологические услуги физическим лицам и организациям (область профессиональной деятельности);

## **3. Место дисциплины в структуре ОП ВО**

*Часть, формируемая участниками образовательных отношений, 3 семестр.*

## **4. Объем дисциплины**

### **4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических**

**(астрономических) часов и виды учебной работы**

Виды учебной работы,	Очно-заочная форма	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	3	3
Общая трудоемкость в часах	108	108
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	58	84
Лекции	24	34
Практические занятия (в том числе практич. подготовка)	34	50
Лабораторные занятия		
Самостоятельная работа в часах + икр	50	24
Форма промежуточной аттестации	Зачет (3 семестр)	Зачет (3 семестр)

**4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося**

Виды учебных занятий	Очно-заочная	Очная
Лекции	24	34
Практические занятия	34	50
Лабораторные занятий		
Консультации	1,2	1,7
Зачет/зачеты	0.25	0.25
Экзамен/экзамены		
Курсовые работы		
Курсовые проекты		
Всего	59,45	85,95

**5.Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с  
указанием количества часов и видов занятий**

**5.1 Тематический план учебной дисциплины**

*Для очной формы*

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Социальная психология здоровья, как новое научное направление	19	6	13		
2	Физическое, психическое и социальное здоровье	15,5	8			7,5
3	Социально- психологические факторы здоровья.	17	5	12		
4	Жизненный путь человека и его здоровье.	12,5	5			7,5
5	Психология здорового образа жизни	16	6	10		
6	Психология профессионального здоровья.	19	4	15		
7	Зачет	9				9
	Итого:	3/108	34	50		24

*Для очно-заочной формы*

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Социальная психология здоровья, как новое научное направление	18	2	8		8
2	Физическое, психическое и социальное здоровье	16	4			12
3	Социально- психологические факторы здоровья.	20	4	8		8
4	Жизненный путь человека и его здоровье.	16	4			12
5	Психология здорового образа жизни	16	6	10		
6	Психология профессионального здоровья.	22	4	8		10
7	Зачет	9				9
	Итого:	3/108	24	34		50

## **5.2. Содержание:**

### **Тема 1: Социальная психология здоровья, как новое научное направление**

История становления и современное состояние. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Определение психологии здоровья и задачи исследования. Взаимосвязь с другими науками. Психологические факторы здоровья. Здоровье как системное понятие»: значение здоровья и подходы к его определению, идея системности в толковании понятия здоровья, взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни, критерии психического и социального здоровья, исследование представлений о критериях здоровья

### **Тема 2: Физическое, психическое и социальное здоровье .**

Понятие «физическое здоровье . Факторы физического здоровья. Здоровье и гармония. Понятие гармонии личности. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности. Гармония личности как гуманитарная проблема. Гармония отношений личности. Психологическая устойчивость личности. Понятие «психологическая устойчивость. Общее представление о психологической устойчивости. Составляющие психологической устойчивости. Доминанты активности, как опоры психологической устойчивости. Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психологические типы как формы психического здоровья. Акцентуации личности и психическое здоровье. Здоровье как социальный феномен. Социальная структура и здоровье. Здоровье в территориальных общностях. Здоровье и социальные организации. Социальные изменения и здоровье общества. Система здравоохранения как институт социального контроля. Душевное здоровье и его культурная детерминация : динамическая концепция.

### **Тема 3: Социально-психологические факторы здоровья.**

Социокультурные факторы здоровья: социально-демографические, социально-экономический статус, культурные особенности общества. Работа и семья. Стресс, источники стресса. Выявление « групп повышенного риска». Проективные факторы стресса и профилактические программы. Управление стрессом. Понятие «психического выгорания». Личностные и профессиональные факторы «психического выгорания». Синдром «психического выгорания» у профессионала. Методы интервенции. Социальные изменения и здоровье населения.

### **Тема 4. Психология здорового образа жизни**

Понятие «образ жизни». Здоровое поведение и общие поведенческие установки. Кодекс здоровья . Стратегии борьбы с поведением, наносящим вред здоровью. Диагностика здорового поведения (курение, алкоголь и наркотики, еда, физические упражнения/ физическая форма, стресс -контроль, безопасность). Диагностика избранных поведенческих установок, препятствий для действий, локус контроля. Методы борьбы с поведением, наносящим вред здоровью. Физическая культура как составная часть здорового образа жизни. Физические упражнения как средство повышения психической деятельности. Психологическая помощь и самоконтроль, самовоспитание. Методы и программы. Психологические факторы рискованного поведения. Отношение к здоровью. Факторы ,оказывающие влияние на отношение к здоровью . Психическая саморегуляция и здоровье. Виды психической саморегуляции.

### **Тема 5. Жизненный путь человека и его здоровье.**

Возрастные аспекты психологического здоровья. Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет. Ранняя психотерапевтическая помощь. Программа ранней помощи в дошкольном учреждении системы образования. Внутренняя картина здоровья детей и подростков (теоретико-методологический подход) . Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья.

Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья. Психическое здоровье студентов. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Ранняя профилактика психического здоровья студентов.

Геронтологические аспекты психологии здоровья. Старение и старость как биологическая и психологическая проблема. Классификация возраста. Основные признаки старости. Факторы долголетия. Возраст человека. Психологический и хронологический возраст. Причины старения. Образ жизни пожилого человека и здоровье. Отношение к собственной старости. Понятие счастливой старости. Методика «Индекс жизненной удовлетворенности»

### **Тема 6 .Психология профессионального здоровья.**

Проблема профессионального здоровья: исторический аспект. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Надежность профессиональной деятельности. Стресс в профессиональной деятельности. Безопасность труда. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Понятие профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности .Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания. Личностные и социальные ресурсы преодоления выгорания.

Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости. Классификации типов ресурсов преодоления. Выгорание и теория «консервации ресурсов». Личностные ,поведенческие и социальные ресурсы и их взаимодействие с выгоранием.

#### **дисциплины**

#### **6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю) для очной формы обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел (тема) дисциплины</b>	<b>Задание</b>	<b>Часы</b>	<b>Методические рекомендации по выполнению задания</b>	<b>Форма контроля</b>
2.	Физическое, психическое и социальное здоровье	Произвести самооценку физического, психического и социального здоровья с помощью предлагаемых методик, сделать соответствующие выводы, проанализировать результаты	7,5 часов	Самооценка состояния, самооценка физического здоровья может быть осуществлена с помощью методики, разработанной С. Степановым (см. «Практикум по психологии здоровья» Под ред. Г. С. Никифорова. –СПб.: Питер, 2005. - 351 с: ил. - (Серия "Практикум по психологии"). Для самооценки психического здоровья используется методика определения душевного равновесия, разработанная С. Степановым (см.там же) Испытуемому предлагается определить степень своей уравновешенности, спокойствия и душевной гармонии, ответив на вопросы согласно инструкции. Для самооценки социального здоровья используется методика определения степени конфликтности, разработанная С. Степановым (см. там же.). На первом этапе необходимо ознакомиться с методиками, провести их. Обработка данных проводится в соответствии с инструкцией, предложенной в методиках,	Представление результатов исследования Ответы на контрольные вопросы

				интерпретировать результаты необходимо самостоятельно. Затем необходимо ответить на <b>контрольные вопросы:</b> В чем заключается сущность здоровья на биологическом уровне? Какие критерии психического здоровья имеют особое значение? В чем заключается специфика рассмотрения здоровья на социальном уровне?	
4	Жизненный путь человека и его здоровье.	Провести психолого-педагогическую квалитетрию здорового образа жизни школьников, для этого надо воспользоваться описанием занятия 23 из сборника «Практикум по психологии здоровья» Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. - 351 с: ил. - (Серия "Практикум по психологии"). На первом этапе происходит ознакомление с методикой, ее опробывание в мини-группах, на втором этапе проводится исследование школьников (для этого отводятся часы в разделе РПД «Самостоятельная работа»).	7,5 часов	После ознакомления с методикой проведения психолого-педагогическую квалитетрию здорового образа жизни школьников (на практическом занятии), проводится исследование здорового образа жизни школьников (не менее 2 чел), данные анализируются, результаты интерпретируются, представляются в виде отчета	Отчет о проведенном исследовании  Проведение дискуссии

**6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю) для очно-заочной формы обучения**

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1.	Социальная психология здоровья, как новое научное направление	Составить опорный конспект по ста Главе 2 .Здоровье как системное понятие» Психология здоровья :Учебник ддл явузо в/По дред.ГС.Никифорова .— СПб..Питер ,2006 .	8 часов	Для составления опорного конспекта необходимо 1.Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта; 2.Выделите главное, составьте план; 3.Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора; 4.Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует	Проверка конспекта

				<p>вести четко, ясно.</p> <p>5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.</p> <p>В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства.</p> <p>При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного.</p> <p>Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения.</p> <p>Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Владение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы. Наиболее интересные мысли следует выписать.</p>	
2.	Физическое, психическое и социальное здоровье	Произвести самооценку физического, психического и социального здоровья с помощью предлагаемых методик, сделать соответствующие выводы, проанализировать результаты	12 часов	<p>Самооценка состояния, самооценка физического здоровья может быть осуществлена с помощью методики, разработанной С. Степановым (см. «Практикум по психологии здоровья» Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. - 351 с: ил. - (Серия "Практикум по психологии").</p> <p>Для самооценки психического здоровья используется методика определения душевного равновесия, разработанная С. Степановым (см. там же)</p> <p>Испытуемому предлагается определить степень своей уравновешенности, спокойствия и душевной гармонии, ответив на вопросы согласно инструкции.</p> <p>Для самооценки социального здоровья используется методика определения степени конфликтности, разработанная С. Степановым (см. там же.).</p> <p>На первом этапе необходимо ознакомиться с методиками, провести их.</p> <p>Обработка данных проводится в соответствии с инструкцией, предложенной в методиках, интерпретировать результаты необходимо самостоятельно.</p> <p>Затем необходимо ответить на <b>контрольные вопросы:</b></p> <p>В чем заключается сущность здоровья</p>	<p>Представлен ие результатов исследования</p> <p>Ответы на контрольные вопросы</p>

				на биологическом уровне? Какие критерии психического здоровья имеют особое значение? В чем заключается специфика рассмотрения здоровья на социальном уровне?	
3	Социально-психологические факторы здоровья.	Создать буклет на тему: «Профессиональное выгорание в профессиях типа «человек-человек»	8 часа	Буклет должен содержать краткую, но достаточную информацию по теме. Отвечать на следующие вопросы: 1.Что такое синдром выгорания; 2.Способы распознавания выгорания; 3.Причины синдрома выгорания; 4.Стадии выгорания; 5.Последствия выгорания на работе; 6.Профилактика выгорания на работе. Для подробного изучения правил создания буклета, студенту необходимо обратиться к материалу, представленному на интернет-ресурсе <a href="https://poisk-ru.ru/s21525t9.html">https://poisk-ru.ru/s21525t9.html</a>	Представление буклета
4	Жизненный путь человека и его здоровье.	Провести психолого-педагогическую квалитетрию здорового образа жизни школьников, для этого надо воспользоваться описанием занятия 23 из сборника «Практикум по психологии здоровья» Под ред. Г. С. Никифорова. –СПб.: Питер, 2005. - 351 с: ил. - (Серия "Практикум по психологии"). На первом этапе происходит ознакомление с методикой, ее опробывание в мини-группах, на втором этапе проводится исследование школьников (для этого отводятся часы в разделе РПД «Самостоятельная работа»).	12 часов	После ознакомления с методикой проведения психолого-педагогическую квалитетрию здорового образа жизни школьников (на практическом занятии), проводится исследование здорового образа жизни школьников (не менее 2 чел), данные анализируются, результаты интерпретируются, представляются в виде отчета	Отчет о проведенном исследовании  Проведение дискуссии
5	Психология профессионального здоровья.	Эссе на тему «Стресс в профессиональной деятельности: «за» или «против».	10 часов	Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.	Проверка эссе

		<p>Написать два синквейна – 1-ый акцентирующий внимания на положительную сторону стресса, 2-ой- на отрицательную</p>	<p>Структура эссе.</p> <p>Титульный лист (заполняется по единой форме);</p> <p>Введение - суть и обоснование темы, состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически. При работе над введением могут помочь ответы на следующие вопросы: «Почему тема, которую я раскрываю, является важной в настоящий момент?», «Какие понятия будут вовлечены в мои рассуждения по теме?» и тп.</p> <p>Основная часть - теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса. Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных, других аргументов и позиций по этому вопросу. Заключение - обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения и т.д.</p> <p>Подытоживает эссе или еще раз вносит пояснения, подкрепляет смысл и значение изложенного в основной части. Методы, рекомендуемые для составления заключения: повторение, иллюстрация, цитата, впечатляющее утверждение.</p> <p>следует выписать.</p> <p>Синквейн:</p> <p>первая строка – тема синквейна, одно слово, существительное или местоимение;</p> <p>вторая строка – два прилагательных или причастия, которые описывают свойства темы;</p> <p>третья строка – <u>три глагола</u> или деепричастия, рассказывающие о действиях темы;</p> <p>четвертая строка – предложение из четырех слов, выражающая личное отношение автора синквейна к теме;</p> <p>пятая строка – одно слово (любая часть речи), выражающее суть темы; своего рода резюме.</p>	<p>Представлен ие синквейна</p>
--	--	--	---	-------------------------------------

## **6.2. Тематика и задания для практических занятий**

### **Тема 1: Социальная психология здоровья, как новое научное направление (2 часа)**

Задание: Необходимо дать развернутые ответы на следующие вопросы, для этого необходимо воспользоваться лекционным материалом и рекомендуемой литературой.

Охарактеризуйте основные этапы становления психологии здоровья и ее современное состояние .

2 .Можно ли утверждать , что в Росси и XVII-X X вв .особое внимание уделялось проблеме здоровья в совокупном взаимодействии с окружающей средой ?

3 .Приведите известные подходы к определению психологии здоровья как нового научного направления .

4 .Раскройте предметную область исследований в психологии здоровья.

5. Покажите, в чем заключается взаимосвязь психологии здоровья с другими научными дисциплинами .

6 .Дайте анализ психологических факторов здоровья.

### **Тема 3: Социально-психологические факторы здоровья (6 часов)**

Для проведения практического занятия необходимо обратиться к материалу, представленному в сборнике «Практикум по психологии здоровья» Под ред. Г. С. Никифорова. –СПб.: Питер, 2005. - 351 с: ил. - (Серия "Практикум по психологии"). (занятие 16, 17, 18, 19)

#### **Ответить на контрольные вопросы:**

Каковы основные компоненты отношения к здоровью?

Какие факторы оказывают влияние на формирование отношения к здоровью?

Каковы основные критерии адекватности отношения к здоровью?

Какие психологические особенности присущи оптимистам?

Почему оптимизм способствует стрессоустойчивости?

Какие ситуации способствуют развитию психологического стресса?

Что понимается под ресурсами стрессоустойчивости?

В чем заключаются основные принципы концепции «консервации» ресурсов и психологического стресса, предложенной С. Хобфоллом?

### **Тема 4. Психология здорового образа жизни (2 часа)**

Провести психолого-педагогическую квалиметрию здорового образа жизни школьников, для этого надо воспользоваться описанием занятия 23 из сборника «Практикум по психологии здоровья» Под ред. Г. С. Никифорова. –СПб.: Питер, 2005. - 351 с: ил. - (Серия "Практикум по психологии"). На первом этапе происходит ознакомление с методикой, ее опробывание в мини-группах, на втором этапе проводится исследование школьников (для этого отводятся часы в разделе РПД «Самостоятельная работа»).

### **Тема 6 .Психология профессионального здоровья (8 часов)**

**Занятие.** Психическая саморегуляция как неотъемлемый компонент здоровой личности

Вводные замечания. методики проведения общего курса ПСР, разработанный С. И. Макшановым

ПСР включает в себя три основных модуля:

-изменение тонуса скелетных мышц и дыхания;

-активное включение представлений и чувственных образов;

-использование программирующей и регулирующей роли слова.

Цель занятия. Овладение техникой психической саморегуляции.

Программа занятия. Предлагаемый вариант методики проведения общего курса ПСР, разработанный С. И. Макшановым, является развитием модифицированной версии

А. Б. Балунова и позволяет использовать его в самых различных целях: для оптимизации психических функций обучающихся, интенсификации отдыха, коррекции свойств личности. Курс состоит из двух частей — теоретических и практических занятий, проводимых в течение 2-3 месяцев.

Теоретический курс направлен на повышение компетентности обучающихся и включает следующие темы: сущность ПСР, исторические корни, разновидности, получаемые эффекты, методы, теоретические и методологические аспекты; организационно-методические вопросы проведения курса.

Задача обучаемых — сконцентрировать свое внимание на сеансе ПСР, мобилизации воли, воображения, памяти в требуемом направлении. Обучаемые заняты самонаблюдением, самоанализом и самооценкой вызываемых ощущений. В ходе первых занятий на основе убеждения и внушения формируется чувство осознанной необходимости и потребности управлять собственной психикой. В процессе переживания определенных ощущений (покоя, расслабления, тепла) обучаемый оценивает вызываемые состояния, научается произвольно корректировать силу их проявления.

Содержание занятий

Занятие 1

Вводная беседа. Основное назначение — выработать адекватное отношение к предстоящим занятиям; повысить уровень мотивации по овладению предлагаемым комплексом упражнений. С этой целью разъясняются общие возможности метода; называются те преимущества в индивидуальном и социальном планах, которые могут быть получены при овладении приемами саморегуляции. Главная задача — создать атмосферу взаимного доверия и доброжелательности, мотивации к выполнению заданий, уверенности в их эффективности. Текст вступительной беседы. Сегодня вы приступаете к обучению Приемам психической саморегуляции, которые в будущем позволят вам активно регулировать свое настроение, снимать чувство усталости или внутреннего напряжения.

ПСР — это одна из самых эффективных техник, широко используемых в настоящее время в различных сферах человеческой жизни. Вы, наверное, наблюдали, как готовится к решающему выступлению спортсмен высокого класса. На 1-2 мин он сосредоточивается, отключившись от происходящего вокруг. Именно в это время он произносит фразы самовнушения, вызывает в своем сознании образы, позволяющие максимально мобилизовать организм для предстоящего усилия.

Аналогичные, но несколько измененные приемы может усвоить каждый человек, чтобы уметь реализовать себя в сложных жизненных ситуациях. Ведь у каждого у нас бывают моменты, когда нужно в трудной и напряженной обстановке (будь то экзамен или трудное служебное задание, разговор с начальником или семейный конфликт) выбрать наиболее правильную линию поведения, полностью использовать свои умственные и физические возможности. И подчас какое-то время спустя мы понимаем, что можно было поступить по-другому, сказать иначе, но эмоциональное напряжение или усталость не позволили нам сделать это. Мы сожалеем, но зачастую оправдываем себя: «Ну что ж, я был слишком взволнован, расстроен, рассержен, чтобы вести себя по-другому». В то же время можно, применив усилие и обучившись приемам психической саморегуляции, значительно облегчить выбор правильного решения в трудной ситуации, уменьшить число досадных ошибок и промахов.

Другая сфера нашей повседневной жизни, где ПСР способна значительно облегчить выполнение наших задач, — работа, учеба. Кому не знакомо чувство усталости к концу рабочего дня или плохое настроение утром, когда все валится из рук. Устранить усталость, повысить настроение, улучшить самочувствие поможет 20-минутный сеанс эмоционально-психологической разгрузки.

И наконец, еще одна область, где приемы ПСР оказываются эффективными, — человеческие взаимоотношения. Каждый знает, как много зависит от психологического

климата на работе, дома; какие появляются неожиданные силы, какие идеи рождаются в кругу коллег, с которыми приятно работать. И наоборот, как трудно собраться на работу, где тебя ждет угрюмая недоброжелательная атмосфера, равнодушные или злые лица сослуживцев. Но ведь отношение к нам со стороны окружающих зависит в немалой степени от нас самих; вспомните, когда вы в последний раз утром просто так улыбнулись супругу или супруге, своему товарищу и сказали при этом что-то, приятное. Мы все хотим, чтобы окружающие относились к нам справедливо, доброжелательно, были внимательными к нашим заботам, помогали в беде, выполняли наши просьбы. А всегда ли мы сами поступаем так же? Часто, не задумываясь, не отдавая себе отчета, мы бываем черствы, равнодушны, невнимательны. ПСР помогает нам чутко улавливать настроение других людей, постоянно помнить об их чувствах, настроении, уважать достоинство окружающих.

Что же должен знать обучающийся ПСР? С чего нужно начать?

Прежде всего в ближайшее время, в спокойной обстановке, когда никто не мешает и не отвлекает, задумайтесь над своим характером, своими отношениями с людьми, своим здоровьем. Все ли у вас хорошо? Что нужно исправить? Что мешает вам в жизни?

Это может быть излишняя раздражительность и вспыльчивость, робость и неуверенность в себе, повышенная утомляемость и плохой сон, головные боли и другие неприятные ощущения в теле, с которыми и к врачу не обратишься, но которые мешают нормально жить и работать.

Проанализировав все это, определите для себя конкретную задачу: чего я хочу добиться, обучаясь приемам ПСР? Убедите себя в том, что это вам совершенно необходимо, что вы должны полностью использовать представившуюся возможность. Имея четко поставленную цель, можно обучаться значительно эффективнее.

Помните, что важна регулярность занятий. Не пропускайте ни одного сеанса. Если вы по каким-либо причинам не смогли попасть на сеанс в составе группы, проведите его сами.

Помните также о том, что занятия — не просто разгрузка и отдых, это обучение. К концу цикла вы сможете овладеть всеми предлагаемыми приемами и выполнять их самостоятельно. Иначе все усилия окажутся напрасными. Обязательно занимайтесь дома утром и вечером по предложенным вам текстам и формулам. Это ускорит обучение и улучшит ваше настроение и ночной сон.

Не расстраивайтесь, если после первых сеансов не обнаружите желаемого эффекта, не сумеете вызвать у себя необходимые ощущения. Цикл обучения построен так, что в конце его каждый усвоит необходимые приемы.

Будьте внимательны во время сеансов, стремитесь не просто покорять слова самовнушения, но и «прочувствовать» их, вызывайте в себе образы, помогающие добиться результата. Например, если у вас не возникает чувства тепла в руках, представьте, что они одеты в меховые рукавицы, или обернуты чем-то теплым, или погружены в горячую воду.

А если не возникает чувство прохлады в конце сеанса, подумайте о том, как, разогревшись на солнце, вы пытаетесь войти в воду, какой она кажется холодной, как пробегают мурашки по всему телу и как, преодолев себя, вы в конце концов погружаетесь в воду, хваля себя за смелость и выдержку.

Сейчас давайте проведем небольшой эксперимент:

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Дышите ровно. Внимательно слушайте мои слова.

Представьте себе на несколько минут, что вы птица, большая белая птица. Раскинув крылья, вы легко и свободно парите в ярко-голубом небе. Светит солнце. Воздух чист и прозрачен. Вы дышите полной грудью. Вас овеивает приятная прохлада. Далеко внизу, под вами, берег моря, освещенный солнцем. Голубая вода, песок, яркая зелень деревьев. Вас охватывает радость, чувство собственной силы, счастье свободного полета. Вы летите.

Дышитесь легко, воздух свеж, наполнен запахом моря и солнца. Дышите глубоко. Летите свободно, легко. Вас переполняет чувство энергии, бодрости.

Откройте глаза. Слегка улыбнитесь. У вас хорошее и ровное настроение. Вы отдохнули и зарядились энергией.

Теперь несколько раз напрягите мышцы рук и ног, сожмите пальцы в кулаки, резко разожмите их. Напрягите мышцы спины, туловища. Вставайте. Вы готовы действовать. Успехов вам.

Психодиагностика. Она проводится с тем, чтобы оценить психическое состояние участников занятий до и после проведения курса, а также каждого занятия. В психодиагностических целях применяются: аппаратные методики; методика САН; методика измерения тревожности Спилберга—Ханина; методика измерения аутогенного индекса (с помощью цветового теста Люшера). Разучивание подготовительных упражнений. Выполнение их значительно повышает эффект воздействия и ускоряет наступление релаксации:

Сделать очень глубокий вдох, задержать дыхание и расслабиться. Выдохнуть весь воздух. Запомнить ощущения напряжения и расслабления. Выполнить несколько раз.

Плотно поставить обе ступни на пол. Оставив пальцы ног на полу, поднять обе пятки насколько возможно высоко. Задержать их в таком положении. Расслабиться, дать пяткам «упасть» на пол. Повторить несколько раз. Затем оставить обе пятки на полу, а пальцы поднять как можно выше. Повторить несколько раз. Запомнить ощущение тяжести и покалывания в мышцах.

Одновременно сжать кисти обеих рук в кулаки так сильно, насколько это возможно. Задержать кисти в этом положении. Расслабиться. Повторить несколько раз. Растопырить пальцы максимально широко. Задержать их в этом состоянии. Расслабиться. Повторить несколько раз.

На счет раз сделать короткий резкий вдох и, сильно сжав кисти рук в кулаки, прижать их к груди. На счет два — медленный спокойный глубокий выдох, сопровождающийся звуком, напоминающим легкий стон. При этом резко бросить вниз и медленно расслабить кисти. На счет три, четыре — дыхательная пауза и фиксация внимания на ощущении полного расслабления кистей рук.

Разучивать упражнение можно по частям: сначала — дыхание, затем — руки. Особое внимание следует обратить на естественность выдоха, индикатором которого служит наличие характерного звука. После освоения упражнения в целом всеми участниками группы дается задание на его самостоятельное выполнение в течение одной минуты. Темп счета может быть индивидуальным. Значительная гипервентиляция легких иногда вызывает неприятные ощущения у некоторых участников, поэтому перед началом выполнения упражнения необходимо дать следующую инструкцию: «В случае если вы почувствуете головокружение или слабость, закончите упражнение, спокойно сядьте в кресло и закройте глаза».

После того как обучаемые выполнили упражнение и сели в кресла, им надо помочь выбрать наиболее правильную позу: спина прижата, голова спокойно лежит на спинке кресла, руки на подлокотниках, ноги опираются на всю поверхность ступни. Обучаемые должны запомнить это положение.

Домашнее задание. В конце занятия тренер отвечает на вопросы и дает домашнее задание на отработку подготовительных упражнений. Следует объяснить, что без регулярной самостоятельной работы трудно ожидать желаемых результатов, — подготовительные упражнения имеют самостоятельную практическую ценность как эффективное средство для быстрого успокоения, снятия нервного напряжения, для лучшего засыпания. Самостоятельные тренировки рекомендуется проводить ежедневно 3 раза в день: утром (непосредственно после пробуждения), после обеда и вечером (перед засыпанием).

Занятие 2

Теоретическая часть. Следует кратко обобщить предыдущее занятие, а затем поставить перед группой задачу на перспективу: достичь глубокого аутогенного погружения, т. е. произвольно достичь по ной релаксации всего организма. В доступной форме освещаются следующие вопросы: какую роль играет релаксация в ПСР, каков ее механизмы и каким путем можно достичь этого состояния.

Ход занятия. Сначала (с учетом эффекта групповой взаимоиндукции) обсуждаются самостоятельные тренировки (каких результатов удалось достичь, какие возникали затруднения и т. п.). Затем осуществляются:

Экспресс-психодиагностика 1 состояния обучаемых путем получения короткого письменного ответа на вопрос об их состоянии в данный момент;

подготовительное упражнение (время выполнения — 1 мин (см. занятие 1));

гетеросуггестивное вербальное воздействие инструктора на обучаемых.

Гетерогенная релаксация — одно из средств, позволяющее вой в состояние аутогенного погружения и значительно сокращающее время его достижения. Она осуществляется в форме целенаправленного вербального воздействия со стороны тренера и включает элементы внушения и рационализации, обращение к воображению, памяти, мышлению, эмоциям обучающихся, а также воздействие па их подсознание. Тренер использует весь арсенал средств паралингвистического воздействия: ритм, темп, тембр, громкость, динамические оттенки голоса, акценты, паузы.

Вербальное воздействие осуществляется таким образом:

Вы спокойно сидите в кресле, ваши глаза закрыты, вам удобно и приятно...

Когда вы слышите мой голос и мои шаги, вы успокаиваетесь и расслабляетесь...

Сейчас вы чувствуете, как ваш затылок опирается на упругую и мягкую спинку кресла, и вам хочется расслабиться и отдохнуть еще больше...

Ваш лоб расслабляется. Возникает ощущение легкого дуновения в области лба. Морщинки на лбу разглаживаются...

Ваши глаза расслабляются, брови расходятся в стороны...

Мышцы рта расслабляются, нижняя челюсть слегка опускается, язык вяло прижимается к зубам...

Ваша шея расслабляется, голова свободно опирается на спинку кресла...

Плечи опускаются. Кисти ваших рук лежат свободно...

Все туловище расслабляется: мышцы груди, живота, спины расслабляются...

Ваши бедра расслабляются, мышцы бедер слегка обвисают...

Голени и стопы расслабляются...

Вы слышите мой голос и чувствуете приятное расслабление всего тела...

Сейчас вы ощущаете свое дыхание, оно становится ровным, спокойным...

С каждым выдохом чувство покоя и отдыха все больше охватывает вас...

Пострелаксационное внушение осуществляется в момент максимального погружения в состояние релаксации, после небольшой паузы, чтобы его зафиксировать и закрепить, а также исключить негативные ощущения после сеанса (сонливость, головную боль и т. п.).

Пострелаксационное внушение осуществляется таким образом:

Вы спокойно отдыхаете и слышите мой голос...

Сейчас, когда я коснусь вашей руки, ощущение покоя и отдыха будет максимально возможным, и вы хорошо запомните это состояние...

И в следующий раз оно наступит быстрее и легче... И будет еще глубже и приятнее...

(После этих слов тренер уверенно проводит своей рукой по правой кисти (для правой) обучающихся по очереди, негромко произнося при этом: «Покой и отдых...»)

Пауза

После окончания сеанса вы почувствуете себя свежим и отдохнувшим... Ощущение спокойной радости сохранится до конца дня.

Гетерогенный выход. От правильного выхода из состояния релаксации во многом зависит эффект всего сеанса. Осуществлять его рекомендуется постепенно и осторожно:

Сейчас вы слышите мой голос и начинаете постепенный выход из состояния погружения.

Я буду считать от десяти до одного, и по мере счета ваша активность будет увеличиваться.

(Эти слова произносятся медленно, тихим, но уверенным голосом. С каждым счетом темп и громкость речи возрастают.)

Десять... Вы хорошо отдохнули.

Девять... Ощущение расслабления проходит.

Восемь... Дыхание становится чаще.

Семь... Во всем теле прилив энергии.

Шесть... Тело легкое, сильное.

Пять... Четыре... Мысли ясные, четкие.

Три... Два... По всему телу пробегает приятный озноб.

Один! Сделайте глубокий вдох, резкий выдох. Поднимите руки вверх] потянитесь.

Откройте глаза.

После выхода из расслабления следует спокойно посидеть не! сколько минут.

Экспресс-диагностика 2. Она проводится непосредственно после! сеанса и состоит из кратких письменных ответов на следующие вопросы:

Какие ощущения вы испытывали во время сеанса?

Как вы себя чувствуете в данный момент?

Домашнее задание. Предлагается систематическое (3 раза в день) самостоятельное повторение пройденного в группе практического материала.

Занятия 3-8

Эти занятия имеют общую структуру предполагающую постепенные изменения: доля гетерогенного воздействия постепенно убывает, а аутогенного возрастает; вербальные формулы становятся обобщенными, а их количество и число повторений сокращается. Конкретные формы проявления этих и других изменений будут показаны отдельно для каждой части занятий.

План занятий

1. Теоретическая часть. В начале каждого занятия следует делать короткое обобщение всего того, что было сказано на предыдущих занятиях. Затем изложить информацию, которая необходима в данный момент, так как понимание механизмов используемых приемов повышает эффективность процедуры. Объем информации, предлагаемой в теоретической части, от занятия к занятию сокращается.

Обсуждение предыдущего занятия и самостоятельных тренировок.

Экспресс-диагностика 1.

4. Подготовительное упражнение (см. занятие 1 выше) начиная с 3-го занятия выполняется самостоятельно, без участия тренера. Затем от занятия к занятию его продолжительность сокращается. На 8-м занятии подготовительное упражнение выполняется только мысленно, при этом человек сидит в кресле.

5. Объем гетерогенной релаксации (см. занятие 2) постепенно сокращается. На 8-м и последующих занятиях используется следующая формулировка:

Вы спокойно сидите в кресле. Ваши глаза закрыты, вам удобно и приятно.

6. Аутогенная тренировка проводится с тем, чтобы углубить состояние релаксации, а также приобрести и развить навык произвольного управления своими функциями и состояниями. С 3-го по 8-е занятие направленность и форма аутогенной тренировки меняются.

Первоначально большое место занимает гетеросуггестивная поддержка со стороны тренера, затем по мере освоения и закрепления аутогенных формул гетеросуггестия уменьшается. Рассмотрим этапы АТ

Занятие 3. Аутогенная тренировка проводится после предварительной релаксации таким образом:

Сейчас вы испытываете состояние покоя и отдыха и слышите мой голос...

Теперь я буду произносить словесные формулы словно бы от вашего имени. Например: моя рука теплая. (Аутогенные формулы выделяются голосом и произносятся более громко и несколько индифферентно.) Повторяйте про себя, вслед за мной эти формулы и следите за своими ощущениями.

Сейчас, когда я это говорю, вы начинаете думать о своей правой руке. Мысленно представьте себе свою правую руку: кисть, предплечье, плечо. Представьте себе, что вы погружаете вашу правую руку в очень теплую воду...

Моя правая рука теплая...

Вспомните приятное ощущение тепла, когда вы парите свою руку...

Моя правая рука теплая...

Ощущение тепла в правой руке настолько приятно, что вам хочется прочувствовать его еще сильнее... Моя правая рука теплая...

Приятное тепло в вашей руке все больше нарастает...

Моя правая рука теплая...

Приятные волны тепла разливаются по вашей руке и постепенно распространяются на все тело...

Моя правая рука теплая...

Запомните это приятное ощущение тепла вашей правой руки...

Моя правая рука теплая...

Занятие 4. Формулы для правой руки, затем аналогичным образом — для левой (количество формул постепенно сокращается);

Занятие 5. Формулы одновременного воздействия на обе руки (Мои руки...).

Занятие 6. Формулы для рук, затем аналогичным образом — для ног,

Занятие 7. Формулы одновременного воздействия на руки и ног (Мои руки и ноги...).

Занятие 8. Аутогенная тренировка проводится в следующей форме

Вы испытываете состояние покоя и отдыха и слышите мой голос...

Все мое тело полностью расслаблено...

Вы чувствуете приятное расслабление всего тела: рук, ног, туловища...

Все мое тело полностью расслаблено...

Вспомните приятное ощущение, когда вы отдыхаете после тяжелой физической работы...

Все мое тело полностью расслаблено...

Ваше тело словно бы тает и растворяется в окружающем мире...

Полный покой и отдых...

Все мысли и чувства исчезают, остается только ощущение полного покоя и отдыха...

Полный покой и отдых...

Полный покой и отдых...

Пострелаксационное внушение осуществляется аналогично тому что изложено при рассмотрении занятия 2.

Гетерогенный выход из состояния расслабления (см. занятие 2) постепенно сокращается: на 5-м занятии остается только счет от 10 до 1 без формулировок, на 6-м — от 8 до 1, на 7-м — от 6 до 1, на 8-м — от 3 до 1.

Экспресс-диагностика 2 проводится аналогично описанной в занятии 2, причем, если в результате окажется, что ожидаемый эффект (тепло и т. д.) отмечается менее чем у половины участников тренинга, данное занятие необходимо повторить (это относится к любому занятию). 4. Домашнее задание стандартное.

Начиная с 5-го занятия в качестве вспомогательного средства применяется функциональная музыка. Следует использовать специально подобранные музыкальные произведения двух типов.

Негромкая, спокойная, приятная, монотонная, расслабляющая музыка должна звучать на всем протяжении сеанса, с гетерогенной релаксации до начала выхода из погружения.

Выход из погружения осуществляется на фоне постепенно усиливающейся мобилизующей, светлой, вдохновляющей музыки, которая продолжает негромко звучать до самого конца занятия.

В процессе занятий на определенное музыкальное произведение вырабатывается соответствующий рефлекторный ответ организма, поэтому не следует менять музыку на протяжении всего курса.

#### Занятие 9

Начиная с 9-го занятия сформированный аутогенный навык позволяет обучаемым использовать индивидуальные формулы целенаправленного самовоздействия, направленные на коррекцию и оптимизацию личностных свойств (направленности, темперамента, характера, способностей), психических процессов (эмоциональных, волевых и познавательных — ощущений, восприятий, представлений, воображения, внимания, памяти, мышления, речи) и состояний (подъема, упадка, уверенности и т. д.). В теоретической части занятия необходимо ознакомить группу

с основными правилами составления таких формул:

краткость и лаконичность;

реальность эффекта (отсутствие категоричности);

отсутствие негативных утверждений с частицей «не» (например, вместо формулировки «Я не буду принимать поспешных решений» следует использовать фразу «Мои решения будут обдуманными»).

Следует помочь каждому участнику группы составить индивидуальную формулу самовоздействия.

Обсуждение предыдущего занятия и самостоятельных тренировок.

Экспресс-диагностика 1 (см. занятие 2).

Аутогенное погружение проводится в следующей форме:

Вы испытываете состояние покоя и отдыха и слышите мой голос...

Полный покой и отдых...

Ваше тело словно бы тает и растворяется в окружающем мире...

Полный покой и отдых...

Все мысли и чувства исчезают, остается только привычное ощущение полного покоя и отдыха...

Полный покой и отдых...

Специальное самовоздействие происходит таким образом:

Теперь вы готовы к специальному самовоздействию.

Спокойно повторяйте про себя индивидуальные формулы...

Спокойно повторяйте про себя индивидуальные формулы...

Спокойно повторяйте про себя индивидуальные формулы...

Аутогенный выход осуществляется так:

Теперь начинайте самостоятельный выход из состояния погружения.

Экспресс-диагностика 2.

Домашнее задание (см. занятие 2).

#### Занятия 10-12

##### План занятий

Обсуждение Предыдущего занятия и самостоятельных тренировок.

Экспресс-диагностика 1.

Аутогенное воздействие.

Экспресс-диагностика 2.

Домашнее задание.

Занятия должны обязательно сопровождаться цветовой подсветкой. Перед началом сеанса и в его ходе применяются зеленая и голубая подсветки. В мобилизующей части используются оранжевый и красный цвета. Этапы 1 и 2 проводятся стандартно. Аутогенное воздействие осуществляется следующим образом:

Занятие 10. Тренер произносит под музыку только аутогенные формулы погружения, после чего обучающиеся самостоятельно проговаривают индивидуальные формулы самовоздействия.

Занятие 11. Аутогенное воздействие проводится самостоятельно, без участия тренера, без музыки.

Занятие 12. Аутогенное воздействие осуществляется самостоятельно, без участия тренера, под музыку.

На 12-м занятии с целью оценки эффективности всего курса проводится психодиагностика, а также заключительная беседа, создающая установку на дальнейшее самостоятельное совершенствование ПСР

Люди, прошедшие данное обучение, способны самостоятельно достичь состояния релаксации и выйти из него. Кроме того, они подготовлены к эффективному восприятию записанных на магнитофон программ саморегуляции и психологической разгрузки.

#### **Контрольные вопросы**

Какие основные модули входят в ПСР?

Какова структура и содержание курса ПСР?

Перечислите основные правила овладения навыками ПСР

### **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

*а) основная:*

1. Васильева, О. С. Психология здоровья человека : эталоны, предсказания, установки. - М. : Академия, 2001. - 343 с.

2. Психология здоровья : [учеб. для студ. высш. учеб. заведений] : рекомендовано УМО / под ред. Г. С. Никифорова. - СПб. : Питер, 2006. - 607 с.

*а) дополнительная:*

1. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества - Москва: Институт психологии РАН, 2014. - 320 с. - (Труды Института психологии РАН). - ISBN 978-5-9270-0294-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271663>

2. Труфанова О. К. Основы психосоматической психологии: учебное пособие - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2008. - 128 с. - ISBN 978-5-9275-0422-0; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241075>

3. Психология девиантности : Дети. Общество. Закон: монография - Москва: Юнити-Дана, 2016. - 479 с. : схем., табл. - (Magister). - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-23802807-1 ; [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=446432>

### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

- ЭБС «Университетская библиотека online»; путь доступа: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru);

- ЭБС «Знаниум», путь доступа: [www.znanium.ru](http://www.znanium.ru)

Курс содержит следующие элементы:

- элемент «Лекции» в текстовом формате;

- элемент «Видеолекции», представляющий собой видеозапись лекция в ВКС с использованием инструментария ПО Zoom;
- элемент «Практические задания», обеспечивающий проведение практических занятий;
- элемент «Тесты», обеспечивающий контроль освоения лекционного материала;
- элемент «Учебно-методическое обеспечение дисциплины», включающий в себя рабочую программу дисциплины, рекомендованную литературу;
- элемент «Обратная связь с обучающимися», представленная инструментом Форум.

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

Для освоения дисциплины необходимы учебные аудитории, оснащенные учебной мебелью и доской (меловой, флипчатом), комплект мультимедиа-оборудования, видео-техника. компьютерный класс для электронного тестирования. Программное обеспечение: GNU LGPL v3+, свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом.