

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

НАО «Костанайский  
региональный университет  
им.А.Байтурсынова



Утверждаю

И.о. Провоста-Первого проректора

А.Исмаилов

2021г.



**Программа курса**  
**«Психология здоровья»**  
Общий объем 20 часов

Костанай, 2021

**Руководитель программы:** ассоциированный профессор (доцент)  
кафедры психологии – Урдабаева Л.Е.

**Цели дисциплины:**

1. Овладение знаниями ключевых положений психологии в их приложении к современной проблематике здоровья;
2. Овладение психологическими приемами формирования и поддержания здоровья населения.

**Задачи дисциплины:**

1. Приобретение знаний и теоретических концепций в области психологии здоровья;
2. Освоение принципов системного и мультидисциплинарного решения как теоретических, так и практических вопросов поддержания, сохранения, укрепления и восстановления здоровья;
3. Формирование эмоционально значимого отношения к изучаемому предмету, предпосылок формирования и сохранения профессионального здоровья.

**Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Психика. Структура психики	1
2	Личность. Структура личности	1
3	Понятие здоровья. Основные составляющие здоровья личности: физическое, психическое, социальное и духовное	2
4	Единство психики и тела.	2
5	Социально-психологические факторы здоровья. Стресс.	2
6	Здоровье и субъективное благополучие личности.	2
7	Эмоциональный интеллект	1
8	Здоровье как жизненная ценность	2
9	Психосоматические аспекты различных заболеваний	2
10	Удовлетворенность жизнью. Ресурсы преодоления жизненных трудностей.	1

11	Телесная терапия	1
12	Биоэнергетический подход	1
13	Потенциал личности и саморегуляция.	1
14	Здоровый образ жизни.	1
	Итого	20 часов

Директор института дистанционного обучения и  
дополнительного образования

 А.Жикеев