

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 31.05.2023 16:29:14
Уникальный программный ключ:
ca953a0120d891083f939673078e1ca989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Российский университет дружбы народов»
Филологический факультет**
(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология здоровья и благополучия

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

37.05.01 Клиническая психология

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Освоение дисциплины ведется в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОП ВО):

Психология здоровья

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

2023 г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Психология здоровья» является формирование у обучающихся базовых знаний о теоретико-методологических основах психологии здоровья и практических возможностях этой науки: повышении адаптивных ресурсов человека, гармонизации психического развития, сохранении психического и соматического здоровья.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Психология здоровья» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

Таблица 2.1. Перечень компетенций, формируемых у обучающихся при освоении дисциплины (результаты освоения дисциплины)

Шифр	Компетенция	Индикаторы достижения компетенции (в рамках данной дисциплины)
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;
ОПК-8.	Способен разрабатывать и реализовывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование	ОПК-8.2. Умеет разрабатывать программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий); ОПК-8.3. Владеет навыками информирования и консультирования различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий)
ОПК -9	Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их	ОПК-9.2 Умеет формировать установки, направленные на поддержание здоровьесберегающего поведения, продуктивного преодоление жизненных стрессовых ситуаций; проводить психолого-профилактическую работу среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической

	психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей	грамотности, формирования научно-обоснованных знаний о роли психологии в решении социально- и индивидуально-значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областях
ПК-2	Способен применять современные подходы и методы психологического консультирования с учетом образовательных, клинико-психологических, нозологических, социально-демографических, культуральных и индивидуально-психологических характеристик пациента (взрослых и детей)	ПК-2.3. Проводит психологическое консультирование населения с целью выявления индивидуально-психологических, социально-психологических и иных факторов риска дезадаптации, первичной и вторичной профилактики нервно-психических и психосоматических расстройств и нарушений поведения

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Психология здоровья» относится к обязательной части блока Б1.О.39.

В рамках ОП ВО обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению запланированных результатов освоения дисциплины «Психология здоровья».

Таблица 3.1. Перечень компонентов ОП ВО, способствующих достижению запланированных результатов освоения дисциплины

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Физическая культура	Прикладная физическая культура Прикладная физическая культура Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Оформление, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
ОПК-8	Способен разрабатывать и реализовывать		Методика преподавания психологии Психология

	<p>программы обучения основам клинической психологии и психологии здоровья, в том числе здоровьесберегающим технологиям в соответствии с образовательными потребностями представителей различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование</p>		<p>профессионального здоровья Помощь благотворительных организаций населению с проблемами психического здоровья Педагогическая практика под супервизией Преддипломная практика Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Оформление, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы</p>
ОПК -9	<p>Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей</p>		<p>Клиническая психология Психосоматика Практикум по психосоматике Психология профессионального здоровья Психическое, сексуальное и репродуктивное здоровье Педагогическая практика под супервизией Преддипломная практика Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Оформление, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы</p>
ПК-2	<p>Способен применять современные подходы и методы психологического консультирования с учетом образовательных, клиничко-психологических, нозологических, социально-демографических, культуральных и индивидуально-психологических характеристик пациента (взрослых и детей)</p>		<p>Психология экстремальных ситуаций и кризисных состояний Практикум по психосоматике Психологическая помощь взрослым и детям с психическими заболеваниями Психодрама Гештальт-терапия Дистантное консультирование Практикум по арт-терапии Практикум по когнитивно-поведенческой терапии Практикум по телесно-ориентированной терапии Производственная практика под супервизией Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена Оформление, подготовка к</p>

			процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
--	--	--	---

* - заполняется в соответствии с матрицей компетенций и СУП ОП ВО

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Психология здоровья» составляет 3 зачетных единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения ОП ВО для ОЧНОЙ формы обучения

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.	Семестр(-ы)			
		7			
Контактная работа, ак.ч.	72	72			
в том числе:					
Лекции (ЛК)	36	36			
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические/семинарские занятия (СЗ)	36	36			
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	26	26			
Контроль (экзамен), ак.ч.	10	10			
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	108	108		
	зач.ед.	3	3		

* - заполняется в случае реализации программы в заочной форме

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 5.1. Содержание дисциплины (модуля) по видам учебной работы

Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)	Вид учебной работы*
Раздел 1. История возникновения психологии здоровья, ее отделение от клинической психологии.	Тема 1.1. Психология здоровья в России. Психология здоровья в Европе и США: обучение, сфера деятельности. Смежные науки, изучающие вопросы здоровья. Предметное поле психологии здоровья как отрасли психологии. Феноменология здоровья. Психическое и психологическое здоровье. Проблема разграничения нормы и патологии в психологии – историческая изменчивость границ между ними. Нормоцентрический подход (норма как статистическое понятие). Адаптационный подход (норма как приспособленность к условиям жизни). Норма как идеал. Социальные критерии нормы. Индивидуальное и видовое понятие нормы. Понятие здоровья по определению ВОЗ как совокупности психического, физического и социального благополучия. Ограничение патоцентрической модели в понимании здоровья. Понятие «Общества ремиссии» (Т.Парсонс). Биопсихо-социальная модель в	ЛК, СЗ

	психологии здоровья. Здоровье как оптимальное функционирование индивида.	
Раздел 2. Психодинамический, гуманистический, когнитивноповеденческий подходы в психологии здоровья.	Тема 2.1. Социокультурный и нарративный подходы. Культурно-исторический подход к психологии здоровья. Попытки формирования интегративного подхода. Теоретические модели понимания, объяснения и изменения поведения в области сохранения здоровья. Модели континуума: модель убеждений о здоровье А.Розенстока, теория мотивации защиты Р.Роджерса, теория запланированного поведения А.Айзена и М.Фишбайна, социально-когнитивная теория А.Бандуры, теория субъективной ожидаемой полезности В.Эдвардса. Модели стадий: транстеоретическая модель Дж.Прохазка и др., модель процесса принятия мер предосторожности Н.Вайнштайн и П.Сандман. Модели саморегуляции. Общепсихологические модели саморегуляции: теория саморегуляции Ч.Карвера и М.Шейера, теория самодетерминации Э.Деси и Р.Райана, ресурсная модель самоконтроля Р.Баумайстера, модель двойной системы В.Хофманн и др. Специфические модели саморегуляции: процессуальный подход к действиям, связанным со здоровьем Р.Шарцера, модель житейского смысла Х.Левенталя, теория темпоральной саморегуляции П.Хэлла и Дж.Фонга. Понятие факторов в психологии здоровья: predispositional факторы, факторы-триггеры и факторы хронификации. Буферные факторы, снижающие вероятность отрицательных последствий.	ЛК, СЗ
Раздел 3. Феномен внутренней картины здоровья: структура, особенности формирования в онтогенезе.	Тема 3.1. ВКЗ ребенка. ВКЗ родителей ребенка. Феномены, связанные с восприятием здоровья: качество жизни, совладающее поведение, locus контроля здоровья, жизнестойкость, чувство связности, само-сохраняющее поведение (self-care behavior), самоэффективность, приверженность здоровому образу (и рекомендованному врачом) жизни, well-being. Патологические формы поведения, связанного со стремлением к здоровью: аддикция упражнений, орторексия, биохакинг как стиль жизни и пр. Ипохондрический дискурс в современной культуре. Психологические факторы эффективности лечебного процесса и комплаентного поведения.	ЛК, СЗ
Раздел 4. Методы и методики эмпирического исследования и оценки ВКЗ и феноменов,	Тема 4.1. Количественные и качественные методы. Методы самоотчета, проективные, психосемантические методы в психологии здоровья — их возможности и ограничения.	ЛК, СЗ

связанных с восприятием здоровья.	Опросники отношения к здоровью, ценностных ориентаций и других, связанных с личностными факторами феноменов: локус контроля здоровья, жизнестойкость, самооффективность, социально-психологическая адаптированность и др. Опросники самочувствия и эмоциональных нарушений. Опросники качества жизни. Опросники для выявления стратегий совладающего поведения. Специфические методики для диагностики: шкалы грамотности в отношении здоровья (health literacy), шкалы заботы о себе или самосохраняющего поведения (self-care behavior), опросники приверженности терапии и рекомендованному образу жизни (adherence).	
Раздел 5. Практические задачи психологии здоровья.	Тема 5.1. Понятие психокоррекции. Телепрофилактика и телемедицина. Клинико-психологические проблемы формирования здорового образа жизни, обучения здоровому поведению. Психология здоровья в контексте первичной, вторичной и третичной профилактики. Основные принципы и методы построения и реализации профилактических программ. Психологические подходы к пониманию восприятия информации о болезни, лечении и профилактики. Мотивация к сохранению здоровья и ее повышение. Мотивационное интервью. Методы оценки социальных программ в психологии здоровья. Примеры западных и отечественных профилактических программ, реализуемых для разной аудитории и на различных уровнях (федеральный, региональный, муниципальный, местный).	ЛК, СЗ

* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – семинарские занятия.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 6.1. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип аудитории	Оснащение аудитории	Специализированное учебное/лабораторное оборудование, ПО и материалы для освоения дисциплины (при необходимости)
Лекционная	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная комплектом специализированной мебели; доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	

Семинарская	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом специализированной мебели и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Комплект специализированной мебели; технические средства, имеется выход в интернет. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/ Office 365, Teams)
Компьютерный класс	Компьютерный класс для проведения занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная персональными компьютерами (в количестве ___шт.), доской (экраном) и техническими средствами мультимедиа презентаций.	Комплект специализированной мебели; технические средства, имеется выход в интернет. Программное обеспечение: продукты Microsoft (ОС, пакет офисных приложений, в т.ч. MS Office/ Office 365, Teams)
Для самостоятельной работы обучающихся	Аудитория для самостоятельной работы обучающихся (может использоваться для проведения семинарских занятий и консультаций), оснащенная комплектом специализированной мебели и компьютерами с доступом в ЭИОС.	

* - аудитория для самостоятельной работы обучающихся указывается **ОБЯЗАТЕЛЬНО!**

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 381 с. Режим доступа: <http://www.biblioonline.ru/bcode/45256>
2. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебное пособие / Э. Н. Вайнер, Е. В. Волынская. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2018. — 310 с. — ISBN 978-5-89349-387-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109527>
3. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник / Э. Н. Вайнер. — 10-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 448 с. — ISBN 978-5-89349-329-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/84372>
4. Гафнер, В. В. Опасности социального характера и защита от них : учебное пособие / В. В. Гафнер, С. В. Петров, Л. И. Забара. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 320 с. — ISBN 978-5-9765-1401-0. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/74706>
5. Бажук, О. В. Педагогическая профилактика профессионального здоровья

студентов на основе ресурсного подхода : монография / О. В. Бажук. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 115 с. — ISBN 978-5-9765-2191-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/70315>

6. Руководство по психологии здоровья /под ред. Тхостова А.Ш., Рассказовой Е.И. – М.: Изд-во Московского университета, 2019.

Дополнительная литература:

1. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. Ростов-на-Дону: Мини-Тайп, 2011.
2. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. СПб: Речь, 2006.
3. Taylor M. Health Psychology. N.Y.: Guilford Press, 2003.
4. Brannon L., Feist J. Health psychology: An introduction to behavior and health. New Delhi: Thompson Wadsworth, 2007. Электронные ресурсы:
5. Журналы Health Psychology, The British Journal of Psychology <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/https://elcentro.sonhs.miami.edu/research/measures-library/index.html>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭБС РУДН и сторонние ЭБС, к которым студенты университета имеют доступ на основании заключенных договоров:

- Электронно-библиотечная система РУДН – ЭБС РУДН <http://lib.rudn.ru/MegaPro/Web>

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>

- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>

- ЭБС «Консультант студента» www.studentlibrary.ru

- ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>

- ЭБС «Троицкий мост»

-

2. Базы данных и поисковые системы:

- электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>

- поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>

- поисковая система Google <https://www.google.ru/>

- реферативная база данных SCOPUS <http://www.elsevierscience.ru/products/scopus/>

- <http://www.medinfo> – Медицинская поисковая система для специалистов;

<http://mirvracha.ru/portal/index> – Профессиональный портал для врачей;

<http://www.rusvrach.ru> – Профессиональный портал для российских врачей;

<http://doctorinfo.ru> – Информационный ресурс для врачей;

<http://psylib.myword.ru> – Психологическая библиотека;

<http://elibrary.ru> – Научная электронная библиотека;

<http://biblioclub.ru> – Университетская библиотека online;

<http://flogiston.ru/> – Флогистон: литература по психологии;
<http://www.psynavigator.ru> – Психологический навигатор - психологический портал;
<http://www.psychology.ru> – Психология на русском языке;
<http://www.psycheya.ru/> – Психея – информационная страница психолога;
<http://www.medpsy.ru/> – Медицинская психология в России;
<http://www.childpsy.ru> – Детская психология;
<http://www.medicalnewstoday.com/sections/psychology-psychiatry/> – Новости клинической психиатрии, психотерапии и медицинской психологии;
<http://eor.edu.ru> – портал электронных образовательных ресурсов;
www.studmedlib.ru – сайт электронной библиотеки студента «Консультант студента»;
<http://www.prlib.ru> – сайт Президентской библиотеки;
<http://www.rusneb.ru> – сайт национальной электронной библиотеки

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся при освоении дисциплины/модуля:*

1. Курс лекций по дисциплине «Психология здоровья».

* - все учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся размещаются в соответствии с действующим порядком на странице дисциплины **в ТУИС!**

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Оценочные материалы и балльно-рейтинговая система* оценивания уровня сформированности компетенций (части компетенций) по итогам освоения дисциплины «Психология здоровья» представлены в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

* - ОМ и БРС формируются на основании требований соответствующего локального нормативного акта РУДН.

РАЗРАБОТЧИКИ:

_____	_____	_____
Должность, БУП	Подпись	Фамилия И.О.
_____	_____	_____
Должность, БУП	Подпись	Фамилия И.О.
_____	_____	_____
Должность, БУП	Подпись	Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

_____	_____	_____
Наименование БУП	Подпись	Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

_____	_____	_____
Должность, БУП	Подпись	Фамилия И.О.

