

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.05.2025 16:31:34
Уникальный программный ключ:
sa953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы»**

Филологический факультет

(наименование основного учебного подразделения (ОУП)-разработчика ОП ВО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ И ПСИХОСОМАТИКИ

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МССН для направления подготовки/специальности:

37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

(код и наименование направления подготовки/специальности)

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

ПСИХОЛОГИЯ

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

2025 г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Основы психологии здоровья и психосоматики» входит в программу бакалавриата «Психология» по направлению 37.03.01 «Психология» и изучается в 8 семестре 4 курса. Дисциплину реализует Кафедра психологии и педагогики. Дисциплина состоит из 2 разделов и 9 тем и направлена на изучение

Целью освоения дисциплины является познакомить студентов с основами психологии здоровья и психосоматики, обеспечить освоение основных понятий, классификаций, закономерностей нарушения психосоматического взаимодействия, способствовать освоению некоторых практических методов работы клинических психологов в области психологии здоровья, способствовать усилению у студентов мотивации здорового образа жизни

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Основы психологии здоровья и психосоматики» 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;
УК-9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.	УК-9.3 Взаимодействует с лицами, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность, в социальной и профессиональной сферах;
ПК-4	Способен анализировать социально значимые проблемы и процессы, выявлять сущность проблем, возникающие в ходе профессиональной деятельности	ПК-4.1 Разрабатывает и осуществляет мероприятия, направленные на реализацию стратегии по решению социально значимых проблем и процессов; ПК-4.4 Разрабатывает и реализует программы профилактической и психокоррекционной работы социально значимых проблем и процессов;
ПК-5	Способен оказывать психологическую поддержку лицам, нуждающимся в развитии и социальной адаптации с использованием современных методов и технологий, в том числе лицам с ОВЗ	ПК-5.4 Разрабатывает и применяет профилактические, развивающие и коррекционные программы оказания психологической помощи, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения;

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Основы психологии здоровья и психосоматики» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы высшего образования.

В рамках образовательной программы высшего образования обучающиеся также осваивают другие дисциплины и/или практики, способствующие достижению

запланированных результатов освоения дисциплины «Основы психологии здоровья и психосоматики».

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.	Прикладная физическая культура**; Физическая культура;	
УК-9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.	Основы клинической психологии; Педагогика; Дифференциальная психология; Педагогическая психология; Психология развития и возрастная психология;	
ПК-4	Способен анализировать социально значимые проблемы и процессы, выявлять сущность проблем, возникающие в ходе профессиональной деятельности	Производственная практика в профильных организациях (уровень 1); Производственная практика в профильных организациях (уровень 2); Педагогическая практика; Психотехнологии формирования экологического сознания**; Теория и практика личностных ресурсов**; Психология управления персоналом; Психологическое консультирование; Дифференциальная психология; Социальная психология; Антропология; Практическая деятельность психолога**; Политическая психология**; Экономическая психология**; Юридическая психология**; Психология экстремальных ситуаций**; Психологическая диагностика и коррекция свойств личности**; Основы психологической коррекции; Основы клинической психологии; Психология развития и возрастная психология;	
ПК-5	Способен оказывать психологическую поддержку лицам, нуждающимся в развитии и социальной адаптации с	Психологическая диагностика и коррекция свойств личности**; Психотехнологии формирования экологического сознания**; Психология профессионального	

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
	использованием современных методов и технологий, в том числе лицам с ОВЗ	<i>развития личности**;</i> <i>Основы нейро- и патопсихологии;</i> <i>Основы психологической коррекции;</i> <i>Психология личности;</i> <i>Практикум по межкультурной коммуникации**;</i> <i>Введение в психологию семьи и семейное консультирование;</i> <i>Психологическое консультирование;</i> <i>Методы активного социально-психологического обучения;</i> <i>Теория и практика личностных ресурсов**;</i> <i>Психология общения;</i> <i>Психология экстремальных ситуаций**;</i> <i>Производственная практика в профильных организациях (уровень 2);</i>	

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

** - элективные дисциплины /практики

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Основы психологии здоровья и психосоматики» составляет «3» зачетные единицы.

Таблица 4.1. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)
			8
Контактная работа, ак.ч.	56		56
Лекции (ЛК)	28		28
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	28		28
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	34		34
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	18		18
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	108	108
	зач.ед.	3	3

Общая трудоемкость дисциплины «Основы психологии здоровья и психосоматики» составляет «3» зачетные единицы.

Таблица 4.2. Виды учебной работы по периодам освоения образовательной программы высшего образования для очно-заочной формы обучения.

Вид учебной работы	ВСЕГО, ак.ч.		Семестр(-ы)
			8
Контактная работа, ак.ч.	34		34
Лекции (ЛК)	17		17
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	17		17
Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.	65		65
Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.	9		9
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	108	108
	зач.ед.	3	3

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)		Вид учебной работы*
Раздел 1	Теоретические и методологические основы психологии здоровья, уровни и факторы здоровья человека	1.1	Предмет, задачи, методология и история становления психология здоровья. Определение психологии здоровья и задачи ее исследования. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. История развития идей о здоровье. Представление о здоровье как многомерном феномене. Основные методологические основания психологического исследования здоровья.	ЛК, СЗ
		1.2	Уровни здоровья и их характеристика. Уровни здоровья: физическое, психическое, психологическое, социальное, профессиональное. Понятие «физическое здоровье». Факторы физического здоровья. Психическое здоровье. Нарушения психического здоровья. Акцентуации личности. Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья. Описания психологического здоровья в различных теориях личности. Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье. Социальные изменения и здоровье общества.	ЛК, СЗ
		1.3	Влияние внешних и внутренних факторов на здоровье человека. Описание факторов в работах Д. П. Дербенева, И. Н. Гурвича, Л. В. Куликова. Влияние внешних (биологические; социально-психические: микросоциальные; прочие социальные и психологические; поведенческие) и внутренних факторов на здоровье человека. Значимость социального фактора. Влияние внутренних факторов (индивидуальные особенности, потребности, пол, возраст, интеллектуально-личностные особенности).	ЛК, СЗ
		1.4	Психология профессионального здоровья. Проблема профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности.	ЛК, СЗ
Раздел 2	Психосоматика как наука, теоретические подходы, классификация психосоматических расстройств, методы коррекции и терапии	2.1	Теоретические основы становления психосоматики как науки.	ЛК, СЗ
		2.2	Психосоматические аспекты основных соматических заболеваний. Психосоматические аспекты сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, кожных и гинекологических заболеваний. Психосоматические взаимовлияния при болезнях органов дыхания, эндокринных нарушениях и нарушениях пищевого поведения. Психологические модели депрессии. Особенности депрессивных расстройств у детей и подростков. Основные клинические симптомы, психосоциальные факторы риска и личностные особенности больных.	ЛК, СЗ
		2.3	Внутренняя картина болезни» при соматической патологии. «Внутренняя картина болезни»,	ЛК, СЗ

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)		Вид учебной работы*
			основные параметры (сенсорные, эмоциональный, интеллектуальный и мотивационный уровни). Масштаб переживания болезни. Типы реакций на болезнь. Переживание болезни во времени. Возрастные особенности внутренней картины болезни. Понятие «совладания с болезнью», копингстратегии.	
		2.4	Психотерапевтические методы в работе с психосоматическим пациентом. Принципы терапии психосоматических заболеваний. Модель конфликта в позитивной психотерапии применительно к психосоматической медицине. Гипноз и другие трансовые методы в работе клинического психолога. Отдельные эффективные психотерапевтические техники, используемые в соматической клинике: техники психосинтеза, гештальттерапии, когнитивно-поведенческие, символ-драматические и телесно-ориентированные.	ЛК, СЗ
		2.5	Реабилитация больных с психосоматическими расстройствами. Качество жизни, его особенности у больных с хроническими соматическими заболеваниями. Реабилитация, определение понятия. Медицинская, профессиональная и социальная реабилитация. Основные принципы реабилитации (партнерство, разносторонность воздействия, единство психосоциальных и биологических методов воздействия, ступенчатость воздействия). Этапы реабилитационного процесса (восстановительное лечение, социализация и ресоциализация, социальная интеграция). Психологическая реабилитация больных с психосоматическими нарушениями. «Качество жизни», определение, его структура и особенности у больных с хроническими соматическими заболеваниями.	ЛК, СЗ

* - заполняется только по **ОЧНОЙ** форме обучения: ЛК – лекции; ЛР – лабораторные работы; СЗ – практические/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.	
Для самостоятельной работы	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. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. — СПб.. Питер, 2012. — 607 с.

2. Секач, М. Ф. Психология здоровья: учебное пособие для высших учебных заведений по психологическим специальностям / М.Ф.Секач. — 2-е изд. — Москва: Академический проект: Гаудеамус, 2005.

- Бовина, И. Б. Психология здоровья: от когний к поведению или от поведения к когнциям? / И. Б. Бовина // Мир психологии. — 2007. — N 1.

- Демина, Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Учебное пособие. /Л.Д. Демина, И.А Ральникова. — Изд-во Алтайского государственного университета. -- 2000. — 123 с.

Дополнительная литература:

1. Малейчук, Г. И. Психологическое здоровье личности: клинко-феноменологический подход / Г. И. Малейчук. — Брест: БрГУ, 2013. — 205 с.

- Практикум по психологии здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2005.

- Психосоматика: телесность и культура: Учебное пособие для вузов / Под ред. В. В. Николаевой. — М.: «Академический проект», 2013. — 311 с.

2. Никифоров, Г. С. Психология здоровья: Учеб. пособие / Г.С.Никифоров. — СПб.: Речь, 2002.

-
-
-
-
-
-
-
-

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

<https://mega.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 «Знаниум» <https://znanium.ru/>

2. Базы данных и поисковые системы

- Sage <https://journals.sagepub.com/>
- Springer Nature Link <https://link.springer.com/>
- Wiley Journal Database <https://onlinelibrary.wiley.com/>
- Наукометрическая база данных Lens.org <https://www.lens.org>

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

1. Курс лекций по дисциплине «Основы психологии здоровья и психосоматики».

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

РАЗРАБОТЧИК:

Профессор кафедры
психологии и педагогики

Должность, БУП

Подпись

Кудинов Сергей Иванович

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП:

Заведующий кафедрой
психологии и педагогики

Должность БУП

Подпись

Башкин Евгений
Брониславович

Фамилия И.О.

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО:

Заведующий кафедрой
психологии и педагогики

Должность, БУП

Подпись

Башкин Евгений
Брониславович

Фамилия И.О.