

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.05.2024 15:48:27
Уникальный программный ключ:
ca953a0120d891083f939673078ef1a989dae18a

**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

ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

(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)

2024 г.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Психология здоровья и благополучия» 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 5 разделов и 24 тем и направлена на изучение психологических механизмов здорового поведения.

Целью освоения дисциплины 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 и благополучия» 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 «Психология здоровья и благополучия» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений 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 «Психология здоровья и благополучия».

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	Педагогическая практика; Производственная практика в профильных организациях (уровень 1); Производственная практика в профильных организациях (уровень 2); Основы проектной деятельности**; Психотехнологии формирования экологического сознания**; Теория и практика личностных ресурсов**; Психология управления персоналом; Основы консультативной психологии; Дифференциальная психология; Социальная психология; Антропология; Спецпрактикум по социальной психологии**; Психология экстремальных ситуаций**; Основы психологической коррекции; Психология девиантного поведения; Основы клинической психологии; Психология развития и возрастная психология;	
ПК-5	Способен оказывать психологическую поддержку лицам, нуждающимся в развитии и социальной адаптации с использованием	Психотехнологии формирования экологического сознания**; Психология профессионального развития личности**; Основы нейро- и патопсихологии; Основы психологической	

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
	современных методов и технологий, в том числе лицам с ОВЗ	<p><i>коррекции;</i> <i>Психология личности;</i> <i>Практикум по межкультурной коммуникации**;</i> <i>Введение в психологию семьи и семейное консультирование;</i> <i>Основы консультативной психологии;</i> <i>Теория и практика личностных ресурсов**;</i> <i>Психология общения;</i> <i>Психология экстремальных ситуаций**;</i> <i>Психология девиантного поведения;</i> <i>Производственная практика в профильных организациях (уровень 2);</i></p>	

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

** - элективные дисциплины /практики

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Психология здоровья и благополучия» составляет «2» 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
<i>Контактная работа, ак.ч.</i>	42		42
Лекции (ЛК)	0		0
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практически/семинарские занятия (СЗ)	42		42
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>	24		24
<i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i>	6		6
Общая трудоемкость дисциплины	ак.ч.	72	72
	зач.ед.	2	2

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	История возникновения психологии здоровья, ее отделение от клинической психологии.	1.1	Психология здоровья в России. Психология здоровья в Европе и США: обучение, сфера деятельности.	
		1.2	Смежные науки, изучающие вопросы здоровья. Предметное поле психологии здоровья как отрасли психологии.	
		1.3	Феноменология здоровья. Психическое и психологическое здоровье. Проблема разграничения нормы и патологии в психологии – историческая изменчивость границ между ними.	
		1.4	Нормоцентрический подход (норма как статистическое понятие). Адаптационный подход (норма как приспособленность к условиям жизни).	
		1.5	Норма как идеал. Социальные критерии нормы. Индивидуальное и видовое понятие нормы.	
		1.6	Понятие здоровья по определению ВОЗ как совокупности психического, физического и социального благополучия.	
		1.7	Ограничение патоцентрической модели в понимании здоровья. Понятие «Общества ремиссии» (Т.Парсонс). Биопсихо-социальная модель в психологии здоровья. Здоровье как оптимальное функционирование индивида.	
Раздел 2	Психодинамический, гуманистический, когнитивноповеденческий подходы в психологии здоровья	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.	
		2.2	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.	
		2.3	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.Баумаейстера, модель двойной системы В.Хофманн и др.	
		2.4	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.	
		2.5	Понятие факторов в психологии здоровья: predispositionные факторы, факторы-триггеры и факторы хронификации. Буферные факторы, снижающие вероятность	

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)		Вид учебной работы*
			отрицательных последствий.	
Раздел 3	Феномен внутренней картины здоровья: структура, особенности формирования в онтогенезе.	3.1	ВКЗ ребенка. ВКЗ родителей ребенка.	
		3.2	Феномены, связанные с восприятием здоровья: качество жизни, совладающее поведение, локус контроля здоровья, жизнестойкость, чувство связности, само-сохраняющее поведение (self-care behavior), самоэффективность, приверженность здоровому образу (и рекомендованному врачом) жизни, well-being.	
		3.3	Патологические формы поведения, связанного со стремлением к здоровью: аддикция упражнений, орторексия, биохакинг как стиль жизни и пр. Ипохондрический дискурс в современной культуре.	
		3.4	Психологические факторы эффективности лечебного процесса и комплаентного поведения.	
Раздел 4	Методы и методики эмпирического исследования и оценки ВКЗ и феноменов, связанных с восприятием здоровья.	4.1	Количественные и качественные методы. Методы самоотчета, проективные, психосемантические методы в психологии здоровья – их возможности и ограничения.	
		4.2	Опросники отношения к здоровью, ценностных ориентаций и других, связанных с личностными факторами феноменов: локус контроля здоровья, жизнестойкость, самоэффективность, социально-психологическая адаптированность и др.	
		4.3	Опросники самочувствия и эмоциональных нарушений. Опросники качества жизни. Опросники для выявления стратегий совладающего поведения.	
		4.4	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.	5.1	Понятие психокоррекции. Телепрофилактика и телемедицина. Клинико-психологические проблемы формирования здорового образа жизни, обучения здоровому поведению.	
		5.2	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.	
		5.3	Мотивация к сохранению здоровья и ее повышение. Мотивационное интервью. Методы оценки социальных программ в психологии здоровья.	
		5.4	Примеры западных и отечественных профилактических программ, реализуемых для разной аудитории и на различных уровнях (федеральный, региональный, муниципальный, местный).	

* - 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)
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:

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

Дополнительная литература:

- 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.
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 «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/>

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

1. Курс лекций по дисциплине «Психология здоровья и благополучия».

* - 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 и благополучия» представлены в Приложении к настоящей Рабочей программе дисциплины.

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

РАЗРАБОТЧИК:

Профессор

Должность, БУП

Подпись

Степнова Людмила

Анатольевна

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.