

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ястребов Олег Александрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.05.2026 14:45:19
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

(наименование дисциплины/модуля)

Рекомендована МСЧН 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):

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Психология здоровья» входит в программу специалитета «Клиническая психология. Психология здоровья» по направлению 37.05.01 «Клиническая психология» и изучается в 7 семестре 4 курса. Дисциплину реализует Кафедра психологии и педагогики. Дисциплина состоит из 5 разделов и 17 тем и направлена на изучение психологических особенностей здорового человека, поиск факторов, повышающих устойчивость к неблагоприятным условиям среды.

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» 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 населения, 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 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	ОПК-9.2 Умеет формировать установки, направленные на поддержание здоровьесберегающего поведения, продуктивного преодоления жизненных стрессовых ситуаций; проводить психолого-профилактическую работу среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической 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;

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Психология здоровья» 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 «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*
------	--------------------------	---	--

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; Математические методы в психологии;	Психология профессионального здоровья;
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 населения, лиц с ОВЗ), включая инклюзивное образование	Учебно-ознакомительная практика; Педагогика;	Педагогическая практика под супервизией; Преддипломная практика; Методика преподавания психологии; Психология профессионального здоровья; Помощь благотворительных организаций населению с проблемами психического здоровья;
ОПК-9	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	Дифференциальная психология; Антропология;	Помощь благотворительных организаций населению с проблемами психического здоровья; Организационно- правовые основы охраны психического здоровья; Психическое, сексуальное и репродуктивное здоровье; Практикум по психосоматике; Психология профессионального здоровья; Психологическая помощь взрослым и детям с психическими заболеваниями; Психология сексуальности; Нейропсихологическая реабилитация и восстановление психических функций; Клиническая психология позднего возраста; Психология зависимого поведения; Преддипломная практика; Педагогическая практика под супервизией; Производственная практика под супервизией;

* - 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» 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)
			7
<i>Контактная работа, ак.ч</i>	51		51
Лекции (ЛК)	17		17
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	34		34
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>	12		12
<i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i>	9		9
Общая трудоемкость дисциплины ак.ч.	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	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
Раздел 1	История возникновения психологии здоровья, ее отделение от клинической психологии.	1.1	Психология здоровья: теоретико-методологические основы, феноменология и международный опыт становления отрасли.	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.	ЛК, СЗ
		1.2	Критерии и подходы к определению психологической нормы.	Нормоцентрический подход (норма как статистическое понятие). Адаптационный подход (норма как приспособленность к условиям жизни). Норма как идеал. Социальные критерии нормы.	ЛК, СЗ
		1.3	Многомерные модели здоровья и концептуальные границы нормы.	Индивидуальное и видовое понятие нормы. Понятие здоровья по определению ВОЗ как совокупности психического, физического и социального благополучия. Ограничение патологической модели в понимании здоровья. Понятие «Общества ремиссии» (Т.Парсонс).	ЛК, СЗ
		1.4	Биопсихо-социальная модель в психологии здоровья.	Здоровье как оптимальное функционирование индивида.	ЛК, СЗ
Раздел 2	Психодинамический, гуманистический, когнитивно-поведенческий подходы в психологии здоровья.	2.1	Теоретические модели и социокультурные детерминанты поведения в сфере здоровья.	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.	ЛК, СЗ
		2.2	Динамические модели и механизмы саморегуляции поведения в области здоровья.	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.	ЛК, СЗ
		2.3	Специфические модели саморегуляции. Понятие факторов в психологии здоровья.	Процессуальный подход к действиям, связанным со здоровьем Р.Шарцера, модель житейского смысла Х.Левенталя, теория темпоральной саморегуляции П.Хэлла и Дж.Фонга. Предиспозиционные 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.	3.1	Феномены, связанные с восприятием здоровья.	ВКЗ ребенка. ВКЗ родителей ребенка. Качество жизни, совладающее поведение, локус контроля здоровья, жизнестойкость, чувство связности, самосохраняющее поведение (self-care behavior), самоэффективность, приверженность здоровому образу (и рекомендованному врачом) жизни, well-being.	ЛК, СЗ
		3.2	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	4.1	Количественные и	Методы самоотчета, проективные, психосемантические методы в психологии здоровья	ЛК, СЗ

Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Наименование темы		Содержание темы	Вид учебной работы*
	эмпирического исследования и оценки ВКЗ и феноменов, связанных с восприятием здоровья.		качественные методы.	- 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.	ЛК, СЗ
		4.3	Методическое обеспечение исследований в сфере здоровья и адаптивного поведения.	Опросники самочувствия и эмоциональных нарушений. Опросники качества жизни. Опросники для выявления стратегий совладающего поведения.	ЛК, СЗ
		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).	ЛК, СЗ
Раздел 5	Практические задачи психологии здоровья.	5.1	Психология здоровья: методы психокоррекции, профилактики и современные технологии формирования здорового образа жизни	Понятие психокоррекции. Телепрофилактика и телемедицина. Клинико-психологические проблемы формирования здорового образа жизни, обучения здоровому поведению. Психология здоровья в контексте первичной, вторичной и третичной профилактики.	ЛК, СЗ
		5.2	Методологические основы разработки профилактических программ и психологические механизмы восприятия медицинской информации	Основные принципы и методы построения и реализации профилактических программ. Психологические подходы к пониманию восприятия информации о болезни, лечении и профилактики.	ЛК, СЗ
		5.3	Мотивация к сохранению здоровья и ее повышение.	Мотивационное интервью. Методы оценки социальных программ в психологии здоровья.	ЛК, СЗ
		5.4	Отечественный и зарубежный опыт реализации многоуровневых профилактических программ: от федеральных стратегий до локальных инициатив	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 – 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:

- 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.
- Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. СПб: Речь, 2006.
- Taylor M. Health Psychology. N.Y.: Guilford Press, 2003.
- Brannon L., Feist J. Health psychology: An introduction to behavior and health. New Delhi: Thompson Wadsworth, 2007.
- 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».

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

РАЗРАБОТЧИКИ

Доцент кафедры психологии и педагогики

Должность

РУКОВОДИТЕЛЬ БУП

Заведующий кафедрой психологии и педагогики

Должность

РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО

Заведующий кафедрой психологии и педагогики

Должность

Каменева Г.Н.

Фамилия И.О

Башкин Е.Б.

Фамилия И.О

Башкин Е.Б.

Фамилия И.О