

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Ястребов Олег Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 27.05.2026 14:45:20  
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**

### **ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

(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):**

#### **КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ**

(наименование (профиль/специализация) ОП ВО)

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Технологии сохранения психического 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 2 разделов и 9 тем и направлена на изучение современных технологий обеспечения психического здоровья человека.

Целью освоения дисциплины является ознакомление с понятием психического здоровья человека как интегративного социально-психологического образования и его практической реализацией в современном обществе; овладение современными технологиями обеспечения психического здоровья человека в условиях социальной, профессиональной, образовательной среды.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение дисциплины «Технологии сохранения психического 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-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	УК-6.7 Распределяет задачи на долго-, средне- и краткосрочные с обоснованием актуальности и анализа ресурсов для их выполнения;
ПК-4	Способен применять современные подходы и методы психологической коррекции и восстановительного обучения с учетом образовательных, клиникопсихологических, нозологических, социальнодемографических, культуральных и индивидуальнопсихологических характеристик пациента (взрослых и детей)	ПК-4.2 Определяет цели, задачи и разрабатывает программы психологической коррекции и восстановительного обучения в соответствии с задачами психологической профилактики, лечения и коррекции, реабилитации, психологического (психического) развития взрослых и детей;

## 3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО

Дисциплина «Технологии сохранения психического здоровья» 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 «Технологии сохранения психического 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-6	Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	Основы экономики и менеджмента; Философия; Основы проектной деятельности; Психология профессионального развития личности**; Теория и практика личностных ресурсов**; Введение в профессию;	Тренинг уверенности личности**; Тренинг самореализации личности**; Personality and Social Behaviour; Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере**;

Шифр	Наименование компетенции	Предшествующие дисциплины/модули, практики*	Последующие дисциплины/модули, практики*
		Учебно-ознакомительная практика;	Здоровьесберегающие технологии в системе образования**; Педагогическая практика под супервизией; Производственная практика под супервизией;
ПК-4	Способен применять современные подходы и методы психологической коррекции и восстановительного обучения с учетом образовательных, клиникопсихологических, нозологических, социальнодемографических, культуральных и индивидуальнопсихологических характеристик пациента (взрослых и детей)	Нейропсихология;	Производственная практика под супервизией; Преддипломная практика; Психологическая помощь больным с нейромышечными заболеваниями**; Психологическая помощь инвалидам детства и членам их семей**; Нейропсихологическая реабилитация и восстановление психических функций; Психологическая помощь пожилым людям, инвалидам и их семьям**; Здоровьесберегающие технологии в социальной сфере**; Здоровьесберегающие технологии в системе образования**; Психическое здоровье детей и подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации**; Психическое здоровье одаренных детей**; Клиническая психология позднего возраста; Психология зависимого поведения; Тренинг уверенности личности**; Тренинг самореализации личности**;

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

\*\* - элективные дисциплины /практики

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общая трудоемкость дисциплины «Технологии сохранения психического 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>	34		34
Лекции (ЛК)	17		17
Лабораторные работы (ЛР)	0		0
Практические/семинарские занятия (СЗ)	17		17
<i>Самостоятельная работа обучающихся, ак.ч.</i>	29		29
<i>Контроль (экзамен/зачет с оценкой), ак.ч.</i>	9		9
<b>Общая трудоемкость дисциплины ак.ч.</b>	<b>ак.ч.</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
	<b>зач.ед.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

## 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	Теоретические аспекты понимания психического здоровья. Психологическое благополучие человека как интегративное социально-психологическое образование	1.1	Понятие о здоровье.	Медицинское и психологическое понятие здоровья. Здоровье как феномен индивидуального и общественного сознания. Здоровье как психологический феномен. Биопсихосоциальная модель здоровья. Поведенческие, социальные и психологические факторы и здоровье человека.	ЛК, СЗ
		1.2	Факторы и механизмы психического здоровья.	Предиспозиционные факторы, факторы-триггеры (запускающие факторы), факторы хронификации, факторы-буферы. Психическое и психологическое здоровье. Понятие о психологическом благополучии.	ЛК, СЗ
		1.3	Теоретические подходы к изучению психологического благополучия человека.	Виды, индикаторы, модели психологического благополучия человека.	ЛК, СЗ
		1.4	Факторы психологического благополучия человека в современном обществе.	Динамика статистических и социологических показателей состояния психического здоровья населения регионов России. Основные тенденции суицидальной активности, заболеваемости и болезненности психическими расстройствами, инвалидизации вследствие данных заболеваний в регионах России среди взрослого и детского населения. Факторы проблемного поведения в отношении психического здоровья. Компьютерные игры и интернет-аддикция как предиктор роста некоторых психических расстройств среди детей и подростков.	ЛК, СЗ
Раздел 2	Психическое здоровье в контексте первичной, вторичной и третичной профилактики	2.1	Факторы и риски психологического благополучия.	Угрозы психологическому благополучию в условиях крупных антропогенных, природных и социальных бедствий.	ЛК, СЗ
		2.2	Диагностика психического здоровья.	Методы оценки социальных программ в психологии здоровья. Приверженность вопросам психического здоровья в условиях работы современной организации	ЛК, СЗ
		2.3	Профилактика дисфункционального поведения в отношении здоровья	Социально-психологические программы профилактики дисфункционального поведения в отношении здоровья, в том числе психического здоровья.	ЛК, СЗ
		2.4	Социально-психологические факторы оценки психического здоровья (стигматизация).	Фактор стигматизации, препятствующий получению объективных статистических данных об уровне психологического благополучия в российских регионах. Индексы психического самочувствия населения региона.	ЛК, СЗ
		2.5	Индикаторы оценки общественного психического здоровья	Индексы настроения, удовольствия от жизни, тревоги, растерянности и депрессии. Различия в стратегиях борьбы со стрессом социально- демографических групп.	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. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 300 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19420-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587682>

2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584823>

### Дополнительная литература:

1. Карапетян Л. В. Исследование благополучия в отечественной психологии // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2017. №2 (40). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-blagopoluchiya-v-otechestvennoy-psihologii>

2. Психологическое благополучие современного человека [Электронный ресурс] : материалы Международной заочной научно-практической конференции (20 марта 2019 г.) / Урал. гос. пед. ун-т ; отв. ред. С. А. Водяха. – Электрон. дан. – Екатеринбург: [б. и.], 2019. <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/13352/1/konf000329.pdf?ysclid=l5i4gto11148541348>

3. Смолева Е. О. Психическое самочувствие в субъективных оценках населения региона // Вопросы территориального развития. 2018. №5 (45). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskoe-samochuvstvie-v-subektivnyh-otsenках-naseleniya-regiona>

4. Федотовских, Д. Я. Психологическое благополучие: проблемы и подходы к исследованию / Д. Я. Федотовских. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XVI Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2021 г.). — Казань : Молодой ученый, 2021. — С. 64-66. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/386/16305/>

5. Шматова Ю. Е. Динамика статистических и социологических показателей состояния психического здоровья населения России // Проблемы развития территории. 2019. №3 (101). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-statisticheskikh-i-sotsiologicheskikh-pokazateley-sostoyaniya-psihicheskogo-zdorovya-naseleniya-rossii>

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](http://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 «Технологии сохранения психического 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

**РАЗРАБОТЧИКИ**

Профессор кафедры психологии и педагогики

---

Должность

**РАЗРАБОТЧИКИ**

Заведующий кафедрой психологии и педагогики

---

Должность

**РУКОВОДИТЕЛЬ БУП**

Заведующий кафедрой психологии и педагогики

---

Должность

**РУКОВОДИТЕЛЬ ОП ВО**

Заведующий кафедрой психологии и педагогики

---

Должность

Шевеленкова Т.Д.

---

Фамилия И.О

Степнова Л.А.

---

Фамилия И.О

Башкин Е.Б.

---

Фамилия И.О

Башкин Е.Б.

---

Фамилия И.О

Башкин Е.Б.

---

Фамилия И.О