

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Калинин Р.Е.
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.08.2026 09:53:56
Уникальный программный ключ:
40e1d729392b27c8c3c5e4145020da90ba799b43



Министерство здравоохранения Российской Федерации

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Рязанский государственный медицинский университет
имени академика И.П. Павлова»

Министерства здравоохранения Российской Федерации
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

УТВЕРЖДЕНА

учёным советом

ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России
(протокол от 21.04.2026 N 9)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология здоровья

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА**

по специальности 37.05.01 Клиническая психология
направленность (профиль): Клиническая психология

Квалификация выпускника
Клинический психолог

Форма обучения
очная

Разработчики: общей и специальной психологии с курсом педагогики

Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Занимаемая должность в Университете
Яковлева Наталья Валентиновна	Кандидат психологических наук, доцент	Заведующая кафедрой
Шишкова Ирина Михайловна	Кандидат психологических наук, доцент	Доцент кафедры

Рецензенты:

Фамилия, Имя, Отчество	Ученая степень, ученое звание	Занимаемая должность, организация
Гераськина Марина Геннадьевна	кандидат психологических наук, доцент	Исполняющий обязанности директора института психологии, педагогики и социальной работы, доцент кафедры психологии и социальной работы РГУ им. С.А. Есенина
Дмитриева Мария Николаевна	кандидат педагогических наук, доцент	Декан стоматологического факультета; доцент кафедры математики, физики и медицинской информатики ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Одобрено учебно-методической комиссией по специальности Клиническая психология
(протокол от 20.04.2026 N 8)

Одобрено учебно-методическим советом.
(протокол от 20.04.2026 N 5)

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения В результате изучения дисциплины студент должен:	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Формирует навыки здоровьесберегающего поведения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма УК-7.2. Выбирает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического и профессионально-личностного развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: Актуальность проблемы здоровья населения. Общий уровень здоровья населения России. Факторы, влияющие на здоровье. Здоровье как культурно-историческая категория. Эталоны здоровья. Признаки и критерии здоровья. Здоровый образ жизни. Социальные представления о здоровье и их динамика в культурно-историческом континууме развития европейской цивилизации. Уметь: Оценивать и анализировать индивидуальной метакомпетентности личности, интегративные подходы к исследованию личности, субъективные модели здоровья: смысл жизни, жизненная концепция, копинг-стратегии. Владеть: Диагностика субъективных моделей здоровья- образов базовых жизненных ситуаций: рождения и смерти, болезни и исцеления, успеха и неуспеха.
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).	ОПК-8.2. Разрабатывает 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. Использует навыки информирования и консультирования различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий)	Знать: Психологические подходы к здоровью. Уметь: Работать с научной литературой, делать научный обзор, выступать с научными сообщениями и докладами; На основе накопленных теоретических знаний, навыков исследовательской работы и информационного поиска уметь ориентироваться в современных научных концепциях, грамотно ставить и решать исследовательские и практические задачи. Владеть:

		Основными приемами поиска и анализа психологического материала. Технологией психологического анализа здоровьесберегающей деятельности личности Техниками анализа, диагностики прогноза развития здоровьесбережения личности.
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-9.1. Знает теоретические основы, методологию и технологию разработки и применения психопрофилактических программ для различных категорий населения и в различных сферах социальной жизни: семейная, производственная, учебная и др. ОПК-9.2. Проводит 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. ОПК-9.3. Проводит психолого-профилактическую работу среди различных категорий населения с целью превенции поведенческих нарушений, аддикций, пограничных нервно-психических и психосоматических расстройств (первичная психопрофилактика). ОПК-9.4. Создает и оценивает эффективность программ вторичной и третичной психопрофилактики для больных хроническими заболеваниями с целью минимизации риска рецидивов и инвалидизации пациентов. ОПК-9.5. Обладает навыками формирования установок, направленные на поддержание здоровья сберегающего поведения, продуктивного преодоление жизненных стрессовых ситуаций. ОПК-9.6. Владеет знаниями и техниками психологического консультирования и просвещения	Знать: Методы диагностики и коррекции ментального здоровья личности и здоровьесберегающих технологий. Уметь: Участвовать в профилактической работе, учитывая освоенные закономерности; Учитывать феномены психологии здоровья, психосоматические механизмы и закономерности в практической деятельности и общении. Владеть: Технологией психологического анализа здоровьесберегающей деятельности личности; Техниками организационного воздействия на группу и управления здоровьесберегающей деятельностью.

	населения в целях профилактики нервно-психических и психосоматических расстройств, а также популяризации психологических знаний и установок, направленных на формирование здорового образа жизни, минимизацию риска саморазрушающего и других форм девиантного поведения.	
--	---	--

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы (далее - ОП)

Дисциплина «Психология здоровья» относится к **Базовой** части ОПОП специалитета.

Цель курса: обеспечить системную фундаментальную научную подготовку психологов высшей квалификации, обеспечить основу формирования базовой профессиональной компетентности клинического психолога в процессе освоения фундаментальных закономерностей социальной жизни личности, грамотного стиля общения, технологий социального влияния и позитивного воздействия клинического психолога на окружающих.

В результате предшествующего изучения дисциплин студент должен **знать:**

- основные принципы здорового образа жизни, технологии поддержания и совершенствования физической формы и оптимального уровня психического благополучия, содержание продуктивных способов преодоления жизненных трудностей (копинг-стратегий), возможности психологии в формировании здорового образа жизни и позитивного отношения к миру.

Уметь:

- осуществлять системный подход к анализу информации о воздействии различных факторов на физическое здоровье и психологическое благополучие человека, критически оценивать информацию в зависимости от степени доверия к ее источнику, придерживаться принципов научного анализа информации, включая логичность, системность и доказательность выводов. Находить причинно-следственную связь между образом жизни, наследственными и средовыми факторами, активностью субъекта и уровнем его физического и психического здоровья.

Владеть:

- комплексом профилактических, воспитательных, психотерапевтических и психокоррекционных мероприятий.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Трудоемкость дисциплины: в з.е. 6/ час 216

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		7	8
Контактная работа	140	62	78
В том числе:	-	-	-
Лекции	28	14	14
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	112	48	64
Семинары (С)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	40	10	30
В том числе:	-	-	-
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям	30	10	20
Самостоятельное изучение тем	10		10
...			

Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)				36, экзамен
Общая трудоемкость	час.	216	72	144
	з.е.	6	2	4

4. Содержание дисциплины

4.1 Контактная работа

Лекции

№ раздела	№ лекции	Темы лекций	Кол-во часов
Семестр 7-8			
1	1	Введение в психологию здоровья. Современные мировые тенденции в психологических исследованиях здоровья. Психология здоровья в России	2
2	1	Социальные модели здоровья как предмет исследования	2
2	2	Анализ базовых моделей здоровья: лапидарная модель и модель эстетической формы, модель соматического негативизма.	4
2	3	Анализ базовых моделей здоровья: структурная, нормативная, холическая.	2
2	4	Экспериментальные исследования социальных моделей здоровья. Здоровье как предмет научных исследований. Особенности современного понимания здоровья человека.	2
2	5	Методологические подходы к исследованию ментального здоровья: нормы психического функционирования	2
2	6	Здоровая личность – предмет исследования ментального здоровья в психоанализе	2
2	7	Здоровая личность в когнитивно-поведенческой психологической школе	2
2	8	Здоровая личность в экзистенциально-гуманистической психологии	2
2	9	Социально-психологические исследования здоровьесберегающего поведения.	2
2	10	Системные и метасистемные исследования здоровьесберегающей активности личности	2
3	11	Методология и методы диагностики внутренней картины здоровья и здоровьесберегающей активности личности. Методология и технологии коррекции здоровьесберегающего поведения. Психологическое консультирование в области здоровьесбережения	4
Итого			28

Семинары, практические работы

№ разд ела	№ семинар а, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол- во часов	Формы текущего контроля
Семестр 7			48	
		Раздел 1. Введение в психологию здоровья	24	
1	1	Введение в психологию здоровья	6	С, Д
1	2	Введение в психологию здоровья (часть 2)	6	С, Д
1	3	История становления психологии здоровья	6	С, Д
1	4	Основные концепции психологии здоровья	6	С, Д

		Раздел 2. Здоровье как предмет исследований	24	
2	1	Здоровый образ жизни	6	С, Д
2	2	Проблема профессионального здоровья	6	С, Д
2	3	Внутренняя картина здоровья, отношение к здоровью	6	С, Д
2	4	Психологическая работа в сфере профилактики здоровья	6	С, Д
		Семестр 8	64	
		Раздел 3. Технологии формирования программ здоровьесберегающего поведения	64	
3	1	Методология формирования программы здоровьесберегающего поведения. Выбор темы программы.	4	презентация
3	2	Формирование теоретической части программы: основа информирования в ходе тренинга здоровьесберегающего поведения.	4	реферат
3	3	Диагностическое исследование фокус-группы по тематике здоровьесберегающего поведения. Выявление триггеров здоровьесберегающего поведения.	4	презентация
3	4	Формирование программы тренинга. Определение цели и мишеней воздействия.	4	презентация
3	5	Проведение тренингового занятия по проблемам здоровьесберегающего поведения с супервизией	4	супервизия
3	6	Проведение тренингового занятия по проблемам здоровьесберегающего поведения с супервизией	4	супервизия
3	7	Проведение тренингового занятия по проблемам здоровьесберегающего поведения с супервизией	4	супервизия
3	8	Анализ видеозаписи тренингового занятия по проблемам здоровьесберегающего поведения	4	Анализ по схеме
3	9	Анализ видеозаписи тренингового занятия по проблемам здоровьесберегающего поведения	4	Анализ по схеме
3	10	Анализ видеозаписи тренингового занятия по проблемам здоровьесберегающего поведения	4	Анализ по схеме
3	11	Защита программы здоровьесберегающего поведения	4	Публичное выступление
3	12	Защита программы здоровьесберегающего поведения	4	Публичное выступление
3	13	Защита программы здоровьесберегающего поведения	4	Публичное выступление
3	14	Защита программы здоровьесберегающего поведения	4	Публичное выступление
3	15	Защита программы здоровьесберегающего поведения	4	Публичное выступление
3	16	Защита программы здоровьесберегающего поведения	4	Публичное выступление

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.1 Самостоятельная работа обучающихся

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела/темы учебной дисциплины	Виды СРС	Всего часов	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
1.	9	Введение в психологию здоровья	Проработка материала лекций, подготовка к занятиям	6	Устные ответы на семинаре
2.	9	Здоровье как предмет исследований	Подготовка аналитического обзора по проблематике программы ЗСТ	12	Защита теоретической части программы
3	А	Технологии формирования программ здоровьесберегающего поведения	Проведение пилотного исследования ЗСТ	4	Доклад по результатам пилотажного исследования
4	А	Экспериментальные переменные и способы их контроля	Разработка тренингового занятия по программе ЗСТ	4	Прием практических навыков
ИТОГО часов в семестре				26	

Формы текущего контроля успеваемости: *ПР* – оценка освоения практических навыков (умений), *Р* – написание и защита реферата, *С* – собеседование по контрольным вопросам, *Д* – подготовка доклада, *Т* – тестирование.

6. Обеспечение достижения запланированных результатов обучения

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Введение в психологию здоровья	УК-7.1; УК-7.3; ОПК-8.2; ОПК-8.3; ОПК-9.1; ОПК-9.2; ОПК-9.3; ОПК-9.4; ОПК-9.5; ОПК-9.6	Тестовый контроль
2.	Здоровье как предмет исследований	ОПК-8.2; ОПК-8.3; ОПК-9.1; ОПК-9.2; ОПК-9.3; ОПК-9.4; ОПК-9.5; ОПК-9.6	Тестовый контроль
3.	Технологии формирования программ здоровьесберегающего поведения	УК-7.1; УК-7.3; ОПК-8.2; ОПК-8.3; ОПК-9.1; ОПК-9.2; ОПК-9.3; ОПК-9.4; ОПК-9.5; ОПК-9.6	Защита программы

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы дисциплины (модуля).

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1.1. Основная учебная 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>
3. Детская психология здоровья: учебное пособие для обучающихся по специальности 37.05.01 Клиническая психология / И.М. Шишкова; ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. – Рязань: ОТСиОП, 2023. – 86 с.
4. Учебно-методические рекомендации для организации самостоятельной работы студентов факультета клинической психологии по дисциплине «Психология здоровья» / Яковлева Н.В. ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. – Рязань: РИО РязГМУ, 2023. – 25 с.

7.1.2. Дополнительная учебная литература:

1. Байкова, Л. А. Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебник для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587149>
2. Залевский, Г. В. Введение в клиническую психологию : учебник для вузов / Г. В. Залевский. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10619-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598906>
3. Психофизиология здоровья : учебник для вузов / Р. И. Айзман, М. В. Иашвили, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман ; ответственный редактор Р. И. Айзман. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-21191-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/584727>
4. Мисюк, М. Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17449-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559832>

7.2 Перечень электронных образовательных ресурсов

Электронные образовательные ресурсы	Доступ к ресурсу
ЭБС «Консультант студента» – многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, https://www.studentlibrary.ru	Доступ неограничен (после авторизации)
ЭБС «Юрайт» – ресурс представляет собой виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям, https://urait.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
Электронная библиотека РязГМУ – электронный каталог содержит библиографические описания отечественных и зарубежных изданий из фонда	Доступ неограничен

библиотеки университета, а также электронные издания, используемые для информационного обеспечения образовательного и научно-исследовательского процесса университета, https://lib.rzgmu.ru	(после авторизации)
Справочно-информационная система «MedBaseGeotar» – ресурс предоставляет достоверную профессиональную информацию для широкого спектра врачебных специальностей в виде периодических изданий, книг, новостной информации и электронных обучающих модулей для непрерывного медицинского образования, , https://www.rosmedlib.ru/cgi-bin/mb4x	Доступ с ПК Центра развития образования
ЭБС «Лань» в ресурсе представлены учебники, пособия, монографии, научные журналы и другой электронный контент, https://e.lanbook.com	Доступ неограничен (после авторизации)
«Большая медицинская библиотека» (БМБ) В рамках проекта сформировано единое электронное образовательное пространство медицинских вузов России и стран СНГ. Участникам проекта предоставляется безвозмездный доступ к ресурсам БМБ: учебникам и пособиям, интерактивным тестам и медиаконтенту. Сервис «Электронные полки дисциплин» Издания РязГМУ и других участников проекта можно найти на «Электронных полках учебных дисциплин»- сервисе удобного доступа к рекомендованной преподавателем литературе. Часть изданий, размещенных в «Большой медицинской библиотеке», содержит тестовые задания для самопроверки - Книги, содержащие тесты. Учебно-методическая литература коллекции БМБ на английском, немецком и французском языках для иностранных студентов размещена в составе «Иностранной коллекции». https://amedlib.ru/bolshaya-mediczinskaya-biblioteka-2/	Доступ неограничен (после авторизации)
Коллекция медицинских учебников на французском языке ElsevierMasson.Электронные книги для корпоративных, медицинских, академических и профессиональных библиотек по всему миру. https://123library.org/user/my-library/books	Доступ неограничен (после авторизации)
Национальная электронная библиотека (НЭБ) Это государственная информационная система, которая объединяет оцифрованные фонды российских библиотек. https://rusneb.ru/	Открытый доступ
Система «КонсультантПлюс» – информационная справочная система, http://www.consultant.ru/	Доступ с ПК Центра развития образования
Федеральная электронная медицинская библиотека – часть единой государственной информационной системы в сфере здравоохранения в качестве справочной системы: клинические рекомендации (протоколы лечения) предназначены для внедрения в повседневную клиническую практику наиболее эффективных и безопасных медицинских технологий, в том числе лекарственных средств; электронный каталог научных работ по медицине и здравоохранению; журналы и другие периодические издания, публикующие медицинские статьи и монографии, ориентированные на специалистов в различных областях здравоохранения; электронные книги, учебные и справочные пособия по различным направлениям медицинской науки; уникальные редкие издания по медицине и фармакологии, представляющие историческую и научную ценность, https://femb.ru/	Открытый доступ
MedLinks.ru – универсальный многопрофильный медицинский сервер, включающий в себя библиотеку, архив рефератов, новости медицины, календарь медицинских событий, биржу труда, доски объявлений, каталоги	Открытый доступ

медицинских сайтов и учреждений, медицинские форумы и психологические тесты, http://www.medlinks.ru/	
Медико-биологический информационный портал, http://www.medline.ru/	Открытый доступ
Компьютерные исследования и моделирование – результаты оригинальных исследований и работы обзорного характера в области компьютерных исследований и математического моделирования в физике, технике, биологии, экологии, экономике, психологии и других областях знания, http://crm.ics.org.ru/	Открытый доступ
Портал научных журналов на платформе ЭКО-ВЕКТОР – доступ к электронной базе данных российских научных рецензируемых журналов организован в многопользовательском режиме, без ограничения числа одновременных подключений к ресурсу и предоставляет возможность частичного копирования данных и распечатки https://journals.eco-vector.com/index/search/category/784	Открытый доступ
БД EastView Электронная база данных периодических изданий «EastView» в рамках определенной коллекции. Полные тексты статей из журналов представлены в форматах html, pdf. https://eivis.ru/basic/details	Открытый доступ
Вестник современной клинической медицины Журнал «Вестник Современной Клинической Медицины», в котором содержатся статьи медицинской направленности: оригинальные исследования, обмен опытом, обзоры, организация здравоохранения. http://vskmjournal.org/ru/vypuski-zhurnala.html	Открытый доступ

8. Материально-техническое обеспечение:

Для реализации рабочей программы дисциплины предусмотрены учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных учебным планом. Аудитории используются для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Учебные аудитории оснащены оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, рабочим местом преподавателя, учебной доской, учебно-наглядными пособиями (стендами, плакатами), а также мультимедийным (демонстрационным) оборудованием. В аудиториях используется компьютерная техника с необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Помещение для организации самостоятельной и воспитательной работы, оснащенное мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (при наличии).