



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

Утверждено решением ученого совета
Протокол №10 от 21.05.2024 г.

Рабочая программа дисциплины	«Психология здоровья»
Образовательная программа	Основная профессиональная образовательная программа высшего образования - программа специалитета по специальности 37.05.01 Клиническая психология
Квалификация	Клинический психолог
Форма обучения	Очная

Разработчик (и): кафедра общей и специальной психологии с курсом педагогики

ИОФ	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
Н.В. Яковлева	доцент, к.психол.н.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Заведующая кафедрой
И.М. Шишкова	к.психол.н.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Доцент

Рецензент (ы):

ИОФ	Ученая степень, ученое звание	Место работы (организация)	Должность
М.Н. Дмитриева	доцент, к.пед.н.	ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России	Доцент
М.Г. Гераськина	-, к.психол.н.	РГУ имени С.А. Есенина	Доцент

Одобрено учебно-методической комиссией по специальности Клиническая психология
Протокол № 8 от 25.03. 2024 г.

Одобрено учебно-методическим советом.
Протокол № 7 от 25.04. 2024г.

Нормативная справка.

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья» разработана в соответствии с:

ФГОС ВО	Приказ Минобрнауки России от 12.09.2016 N 1181 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология"
Порядок организации и осуществления образовательной деятельности	Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 6 апреля 2021 г. N 245 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры"

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения В результате изучения дисциплины студент должен:
<p>ОК-7 - готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала</p>	<p>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.</p> <p>Уметь: оценивать и анализировать индивидуальной метакомпетентности личности, интегративные подходы к исследованию личности, субъективные модели здоровья: смысл жизни, жизненная концепция, копинг-стратегии.</p> <p>Владеть: Диагностика субъективных моделей здоровья- образов базовых жизненных ситуаций: рождения и смерти, болезни и исцеления, успеха и неуспеха.</p>
<p>ПК 7 - готовность и способность осуществлять психологическое консультирование населения в целях психопрофилактики, сохранения и улучшения психического и физического здоровья, формирования здорового образа жизни, а также личностного развития</p>	<p>Знать:Современные мировые тенденции в психологических исследованиях здоровья, современное состояние научных исследований в области психологии здоровья в России, базовые социальные модели здоровья и их культурогенез, научные модели здоровья.</p> <p>Уметь:Оценивать и анализировать психическое состояние человека, характеристики его здоровьесберегающей активности, социальную и индивидуальную модель здоровья, анализировать и уточнять запрос личности в области здоровьесбережения, применять методики коррекции здоровьесберегающей активности личности, индивидуальных моделей здоровья контролировать результаты психокоррекционного воздействия.</p> <p>Владеть:Методами получения, анализа и обработки эмпирических данных в области психологии здоровья; Методами интерпретации результатов эмпирического исследования в области психологии здоровья; Техниками психокоррекции здоровьесберегающей деятельности и навыками индивидуального психологического консультирования в области здоровьесбережения.</p>
<p>ПК 10 - готовность формировать установки, направленные на здоровый образ жизни, гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных</p>	<p>Знать: Психологические подходы к здоровью.</p> <p>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;</p> <p>Владеть: Основными приемами поиска и анализа психологического</p>

трудностей, гуманистическое взаимодействие с окружающим миром, популяризировать психологические знания	материала. Технологией психологического анализа здоровьесберегающей деятельности личности Техниками анализа, диагностики прогноза развития здоровьесбережения личности
--	--

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология здоровья» относится к **Базовой** части блока 1 ОПОП специалитета.

Дисциплина «Психология здоровья» изучается студентами факультета клинической психологии в 9 и А семестрах.

Базовыми для курса «Психология здоровья» являются следующие дисциплины:

- Общая психология.
- Общепсихологический практикум.
- Психодиагностика.
- Практикум по психодиагностике.
- Социальная психология
- Психология развития и возрастная психология
- Психосоматика

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. 5/ час 180

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр	
		9	10
Контактная работа	76	38	38
В том числе:	-	-	-
Лекции	16	8	8
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	60	30	30
Семинары (С)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	68	34	34
В том числе:	-	-	-
Проработка материала лекций, подготовка к занятиям	40	20	20
Самостоятельное изучение тем	28	14	14
...			
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачёт	36, экзамен
Общая трудоемкость	час.	180	72
	з.е.	5	2
			108
			3

4. Содержание дисциплины

4.1 Контактная работа

Лекции

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

		здоровья и здоровьесберегающей активности личности. Методология и технологии коррекции здоровьесберегающего поведения. Психологическое консультирование в области здоровьесбережения	
Итого			16

Семинары, практические работы

№ раздела	№ семинара, ПР	Темы семинаров, практических занятий	Кол-во часов	Формы текущего контроля
Семестр 9				
Раздел 1. Введение в психологию здоровья				
1	1	Введение в психологию здоровья (часть 1)	4	С, Д
1	2	Введение в психологию здоровья (часть 2)	4	С, Д
1	3	История становления психологии здоровья (часть 1)	4	С, Д
1	4	История становления психологии здоровья (часть 2)	4	С, Д
1	5	Основные концепции психологии здоровья	4	С, Д
Раздел 2. Здоровье как предмет исследований				
2	6	Здоровый образ жизни	4	С, Д
2	7	Проблема профессионального здоровья	2	С, Д
2	8	Внутренняя картина здоровья, отношение к здоровью. Психологическая работа в сфере профилактики здоровья	4	С, Д
Семестр 10				
Раздел 3. Технологии формирования программ здоровьесберегающего поведения				
3	9	Методология формирования программы здоровьесберегающего поведения. Выбор темы программы.	2	презентация
3	10	Формирование теоретической части программы: основа информирования в ходе тренинга здоровьесберегающего поведения.	4	реферат
3	11	Диагностическое исследование фокус-группы по тематике здоровьесберегающего поведения. Выявление триггеров здоровьесберегающего поведения.	4	презентация
3	12	Формирование программы тренинга. Определение цели и мишеней воздействия.	4	презентация
3	13	Проведение тренингового занятия по проблемам здоровьесберегающего поведения с супервизией	4	супервизия
3	14	Анализ видеозаписи тренингового занятия по проблемам здоровьесберегающего поведения	4	Анализ по схеме
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.	7	Введение в психологию здоровья	Проработка материала лекций, подготовка к занятиям	10	Устные ответы на семинаре
2.	7	Здоровье как предмет исследований	Подготовка аналитического обзора по проблематике программы ЗСТ	10	Защита теоретической части программы
3	7	Технологии формирования программ здоровьесберегающего поведения	Проведение пилотного исследования ЗСТ	24	Доклад по результатам пилотного исследования
4	7	Экспериментальные переменные и способы их контроля	Разработка тренингового занятия по программе ЗСТ	24	Прием практических навыков
ИТОГО часов в семестре				68	

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	ОК-7, ПК-7, ПК-10	Тестовый контроль
2.	Здоровье как предмет исследований	ПК-7, ПК-10	Тестовый контроль
3.	Технологии формирования программ здоровьесберегающего поведения	ПК-7, ПК-10	Защита программы

7. Учебно-методическое и информационное и 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. Петрушин, В. И. Психология здоровья: учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491448>

7.1.2. Дополнительная учебная литература:

1. Диагностика здоровья. Психологический практикум/ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 2011.
2. Яковлева, Н.В. Витальная метакомпетентность личности: теория и практика психологических исследований здоровья [Текст]: моногр. / Ряз. гос. мед.ун-т. - Рязань, 2012. - 284 с. - Библиогр.: С. 254-284.
3. Яковлева Н.В., Яковлев В.В. Методология и методы исследования здоровьесберегающей деятельности субъекта. – Рязань: РязГМУ, 2014 – 245с.
4. Майерс Д. Социальная психология: Учеб. пособие / Пер. с англ. Меленевской С. и др. - 5-е изд., междунар. - СПб; М.; Харьков; Минск: Питер Ком, 2000. - 688с.: ил. - (Мастера психологии).
5. Психология здоровья дошкольника [Текст]: учеб. пособие / под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Речь, 2010. - 413 с. - Библиогр.: С. 411-412.
6. Фурдуй Ф.И. Стресс и здоровье / Отв. ред. Анестиади В.Х.; АН ССР Молдова, Ин-т зоологии и физиологии. - Кишинев: Штиинца, 1990. - 239 с.: ил. - Библиогр.: С. 239. - 1-20.
7. Яковлева, Н.В. Здоровье как предмет психологических исследований: Учеб. пособие / Ряз. гос. Мед.ун-т. - Рязань: РГМУ, 2003. - 116 с. - Библиогр.: С. 110-116.

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/ http://www.medcollegelib.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 библиотеки университета, а также электронные издания, используемые для информационного обеспечения образовательного и научно-исследовательского процесса университета, https://lib.rzgmu.ru/	Доступ неограничен (после авторизации)
ЭМБ «Консультант врача» – ресурс предоставляет достоверную профессиональную информацию для широкого спектра врачебных специальностей в виде периодических изданий, книг, новостной информации и электронных обучающих модулей для непрерывного	Доступ с ПК Центра развития образования

медицинского образования, https://www.rosmedlib.ru/	
Система «КонсультантПлюс» – информационная справочная система, http://www.consultant.ru/	Доступ с ПК Центра развития образования
Официальный интернет-портал правовой информации http://www.pravo.gov.ru/	Открытый доступ
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 медицинских сайтов и учреждений, медицинские форумы и психологические тесты, http://www.medlinks.ru/	Открытый доступ
Медико-биологический информационный портал, http://www.medline.ru/	Открытый доступ
DoctorSPB.ru - информационно-справочный портал о медицине, здоровье. На сайте размещены учебные медицинские фильмы, медицинские книги и методические пособия, рефераты и историй болезней для студентов и практикующих врачей, https://doctorspb.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://dlib.eastview.com/	Открытый доступ
ЭБС «Лань» Здесь представлены учебники, пособия, монографии, научные журналы и другой электронный контент. Читать литературу без регистрации можно с	Открытый доступ

компьютеров университета. https://e.lanbook.com/	
«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 текстам и медиаконтенту. Издания РязГМУ и других участников проекта можно найти на <u>«Электронных полках учебных дисциплин»</u> . Часть изданий, размещенных в «Большой медицинской библиотеке», содержит текстовые задания для самопроверки - <u>Книги, содержащие тесты</u> . Учебно-методическая литература коллекции БМБ на английском, немецком и французском языках для иностранных студентов размещена в составе <u>«Иностранной коллекции»</u> .	Открытый доступ
Национальная электронная библиотека (НЭБ) Это государственная информационная система, которая объединяет оцифрованные фонды российских библиотек. http://нэб.рф https://rusneb.ru/	Открытый доступ
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	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
Библиотека журналов по кардиологии и сердечно-сосудистой медицине включает архивы шести крупнейших журналов по кардиологии: артериальная гипертензия, кардиология, кардиоваскулярная терапия и профилактика, комплексные проблемы сердечно-сосудистых заболеваний, рациональная Фармакотерапия в Кардиологии, Российский кардиологический журнал. https://www.cardiojournal.online/	Открытый доступ

8. Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (г. Рязань, ул. Шевченко, 34, корп. 2; 1 этаж, ауд. № 112)	Учебная мебель, место преподавателя, доска учебная. Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплин, рабочим учебным программам дисциплин. Телевизор, ноутбук, беспроводной микрофон UltralinkULM300USB

2.	<p>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы (г. Рязань, ул. Шевченко, 34, корп. 2; 1 этаж, ауд. № 104)</p>	<p>Учебная мебель, место преподавателя, доска учебная, мультимедийный проектор, видеотехника. Учебная мебель, место преподавателя, доска учебная, компьютер с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России, мультимедийный проектор. Программное обеспечение Microsoft OLP 021-10548 OfficeStd 2016 rus OLP NL Academic (приобретен 9.11.2017, бессрочно). Лицензия для операционной системы Windows Server 2016 Standart (приобретен 17.11.2017, бессрочно). MyOfficeСтандартный. Лицензия корпоративная на пользование для образовательной организации, бессрочно. Программа для статистической обработки результатов исследования STADIA (договор № 501 от 20.10.2014, бессрочно). Программное обеспечение «Psychometric Expert-8» (договор № 407 от 22.07.2016, бессрочно). Психодиагностические методики фирмы «Амалтея» (договор № 1-М от 26.04.2007, лицензия Росохранкультуры № ВАФ 77-252, бессрочно). Профессиональный психологический инструментальный «ИМАТОН» (договор № 1521 от 20.11.2013, договор № 1474 от 9.11.2017, бессрочно).</p>
3.	<p>Кафедра биологической химии с курсом клинической лабораторной диагностики ФДПО. Каб. № 415, 4 этаж Помещение для самостоятельной работы обучающихся (г.Рязань, ул. Высоковольтная, д.9,)</p>	<p>25 компьютеров с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России</p>
4.	<p>Библиоцентр. каб. 309. 3 этаж Помещение для самостоятельной работы обучающихся. (г. Рязань, ул. Шевченко, д. 34, к.2)</p>	<p>20 компьютеров с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России</p>
5.	<p>Кафедра патофизиологии. Помещение для самостоятельной работы обучающихся (г. Рязань, ул. Полонского, д. 13, 2 этаж)</p>	<p>10 компьютеров с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России</p>
6.	<p>Кафедра общей химии. каб. 12., 2 этаж. Помещение для</p>	<p>20 компьютеров с возможностью подключения к сети "Интернет" и</p>

самостоятельной работы обучающихся г. Рязань, ул. Маяковского 105	обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России
---	---

*Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.