



Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Саратовский государственный медицинский  
университет имени В. И. Разумовского»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

### ПРИНЯТА

Ученым советом Института  
общественного здоровья, здравоохранения  
и гуманитарных проблем медицины  
протокол от 26.04.24 № 4  
Председатель \_\_\_\_\_ А.С. Федонников

### УТВЕРЖДАЮ

Директор Высшей школы управления  
здоровьем, клинической психологии и  
сестринского образования  
\_\_\_\_\_ О.Ю. Алешкина  
«26» 04 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Психология здоровья

Направление подготовки

37.05.01 Клиническая психология

Форма обучения

Очная

Срок освоения ООП

5.5

Кафедра психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии

### ОДОБРЕНА

на заседании учебно-методической конференции  
кафедры психиатрии, наркологии, психотерапии и  
клинической психологии от 28.02.2024 № 2  
Заведующая кафедрой \_\_\_\_\_ Ю.Б. Барыльник

### СОГЛАСОВАНА

Заместитель \_\_\_\_\_ директора ДООД  
\_\_\_\_\_ Д.Ю. Нечухранная  
«06» 03 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ	
3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
4. ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ	
5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
5.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении	
5.2 Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы текущего контроля	
5.3 Название тем лекций с указанием количества часов	
5.4. Название тем практических занятий с указанием количества часов	
5.5. Лабораторный практикум	
5.6. Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине	
6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	
8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»	
10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	
12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	
13. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	
14. ИНЫЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	

Рабочая программа учебной дисциплины "Психология здоровья" разработана на основании учебного плана по специальности 37.05.01 «Клиническая психология», утвержденного Ученым Советом Университета, протокол от «28» февраля 2023 г. № 2; в соответствии с ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология, утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации «26» мая 2020 г. №683.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель:** освоения учебной дисциплины "Психология здоровья" состоит в приобретении комплекса знаний об устойчивых социокультурных эталонах здоровья, социальных представлениях об этом явлении, внутриличностных регуляторах здоровья — валеоустановках, а также формирование практических умений и навыков, необходимых в деятельности клинического психолога для анализа системы взглядов на здоровье человека и устойчивой мотивации на сознательное отношение к собственному здоровью и жизни в целом, профилактики болезненных состояний.

### Задачи:

- приобретение знаний о социально-культурном феномене здоровья; о различных теоретических подходах и концепциях здоровья
- обучение умению выделить факторы, способствующие формированию болезней у человека с целью ее профилактики;
- формирование навыков общения с больным с целью профилактики физических и психических болезней.

## 2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

### Формируемые в процессе изучения учебной дисциплины компетенции

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции (или ее части)
Преподавание (обучение)	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).
ИОПК-8.1. Знает теоретические и методические основы преподавания психологии. ИОПК-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) ИОПК-8.3. Владеет навыками информирования и консультирования различных групп населения (групп риска, уязвимых категорий)	

Психолого-просветительская деятельность	ПК-12 - способность к проведению психологической профилактики, направленной на сохранение и укрепление психологического здоровья различных групп населения с учетом закономерностей и возрастных норм психического, анатомо-физиологического, личностного и индивидуального развития.
<p>ИПК-68 знать закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах.</p> <p>ИПК-69 уметь разрабатывать психологические рекомендации по соблюдению в образовательной организации психологических условий обучения и воспитания, необходимых для нормального психического развития на каждом возрастном этапе</p> <p>ИПК-70 владеть разработкой психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития</p>	
Системное и критическое мышление	УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий
<p>ИУК 1.1 Знает методы критического анализа и оценки современных научных достижений; основные принципы критического анализа</p> <p>ИУК 1.2 Умеет получать новые знания на основе анализа, синтеза и др.; собирать данные по сложным научным проблемам, относящимся к профессиональной области; осуществлять поиск информации и решений на основе действий, эксперимента и опыта</p> <p>ИУК 1.3 Владеет практическим опытом исследования проблемы профессиональной деятельности с применением анализа, синтеза и других методов интеллектуальной деятельности; разработки стратегии действий для решения профессиональных проблем</p>	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе, здоровьесбережение)	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни
<p>ИУК 6.1 Знает важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; технологию и методику самооценки; основные принципы самовоспитания и самообразования</p> <p>ИУК 6.2. Умеет определять приоритеты профессиональной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки; контролировать и оценивать компоненты профессиональной деятельности; планировать самостоятельную деятельность в решении профессиональных задач</p> <p>ИУК 6.3 Владеет практическим опытом планирования собственной профессиональной деятельности и саморазвития, изучения дополнительных образовательных программ</p>	

### 3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Психология здоровья» относится к обязательным дисциплинам вариативной части учебного плана Б1.В.ОД.10 по специальности «37.05.01 Клиническая психология». Материал дисциплины опирается на ранее приобретенные студентами знания по психиатрии, психодиагностике.

#### 4. ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ КОНТАКТНОЙ РАБОТЫ

Вид работы		Всего часов	Кол-во часов в семестре
			№5
1		2	3
<b>Контактная работа (всего), в том числе:</b>		<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Аудиторная работа</b>			
Лекции (Л)		10	10
Практические занятия (ПЗ),		26	26
Семинары (С)		-	-
Лабораторные работы (ЛР)		-	-
<b>Внеаудиторная работа</b>		<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО)</b>		<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	<b>3</b>	<b>3</b>
	экзамен (Э)		
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	час.	<b>72</b>	<b>72</b>
	ЗЕТ	<b>2</b>	<b>2</b>

#### 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1 Разделы учебной дисциплины и компетенции, которые должны быть освоены при их изучении

№ п/п	Индекс компетенции	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела
1	2	3	4
1	ОПК – 8 ПК – 12 УК – 1 УК – 6	Концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья	Здоровье как предмет междисциплинарного исследования; здоровье как сложное и глобальное социокультурное явление. Альтернативные подходы к исследованию феномена здоровья. Проблемы формирования ЗОЖ. Возрастные и гендерные зависимости отношения к здоровью. Самосохранительное поведение. Самооценка состояния здоровья. Определение адаптационного потенциала. Социокультурные эталоны здоровья в их культурно-историческом контексте. Структура социокультурного эталона: наиболее общее

			представление о феномене здоровья, эталонный образ здоровой личности, устоявшиеся представления об основных условиях и принципах здорового существования, информация о путях или способах оздоровления личности, тип интерпретации болезни. Самооценка физического, психического и социального здоровья.
2	ОПК –8 ПК – 12 УК – 1 УК – 6	Психологические аспекты проблематики здоровья	<p>Модель здоровой личности: ее структурные и динамические характеристики. Психологические аспекты проблематики здоровья. Основные характеристики психических структур, отвечающих за состояние здоровья личности (валеоустановки).</p> <p>Роль семьи и внутрисемейных отношений в процессе формирования устойчивых структур, отвечающих за состояние здоровья конкретной личности. Факторы, ухудшающие состояние здоровья. Валеологические принципы формирования устойчивости к вредным привычкам.</p>

## 5.2 Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы текущего контроля

№	№ семестра	Наименование раздела дисциплины	Виды деятельности (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ЛР	ПЗ	СРО	всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	6	Концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья	4	-	8	24	36	Тестирование (на каждом практическом занятии); Устное собеседование (при разборе теоретических вопросов); Творческое задание (при освоении психодиагностических методик - составление психологического заключения)
2	6	Психологические аспекты проблематики здоровья	4	-	8	24	36	Тестирование (на каждом практическом занятии); Устное собеседование (при разборе теоретических вопросов); Творческое задание (при освоении психодиагностических методик - составление психологического заключения)
<b>ИТОГО:</b>			8	-	16	48	72	

### 5.3 Название тем лекций с указанием количества часов

№ п/п	Название тем лекций	Кол-во часов в семестре	
		№ 6	№
1	2	3	4
1	Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	2	-
2	Концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья	2	-
3	Психологические аспекты проблематики здоровья.	2	-
3	Первичные валеоустановки как интегрирующие структуры психики	2	-
<b>ИТОГО</b>		<b>8</b>	<b>-</b>

### 5.4. Название тем практических занятий с указанием количества часов

№ п/п	Название тем практических занятий	Кол-во часов в семестре
		№ 6
1	2	3
1	Тема 1. Проблемы формирования ЗОЖ. Возрастные и гендерные особенности отношения к здоровью.	2
2	Тема 2. Самооценка физического, психического и социального здоровья.	2
3	Тема 3. Факторы, ухудшающие здоровье. Зависимость от ПАВ.	2
4	Тема 4. Особенности формирования химической зависимости и избавления от нее. Предрасположенность к наркотизации.	2
5	Тема 5. Образ жизни. Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни.	2
6	Тема 6. Мотивация к профессиональной деятельности.	2
7	Тема 7. Профессиональное здоровье.	2
8	Тема 8. Первичные валеоустановки как интегрирующие структуры психики. Отношение к здоровью.	2
<b>ИТОГО</b>		<b>16</b>

### 5.5. Лабораторный практикум (не предусмотрен учебным планом)

#### 5.6. Самостоятельная работа обучающегося по дисциплине

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела	Виды СРО	Всего часов
1	2	3	4	5
1	6	Концепция устойчивых социокультурных эталонов здоровья	Подготовка к занятиям, текущему и промежуточному контролю знаний и к тестированию с использованием литературы научной библиотеки вуза, учебно-методической литературы на образовательном портале университета, подготовка реферативных сообщений.	14
2	6	Психологические аспекты проблематики	Подготовка к занятиям, текущему и промежуточному контролю знаний и к тестированию с использованием литературы	22

	здоровья	научной библиотеки вуза, учебно-методической литературы на образовательном портале университета, подготовка реферативных сообщений.	
<b>ИТОГО</b>			36

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Психология здоровья».

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Психология здоровья»** в полном объеме представлен в приложении 1.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания результатов освоения дисциплины описаны в положении о балльно-рейтинговой системе.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Основная литература**

#### **Печатные источники:**

<b>№</b>	<b>Издания</b>	<b>Количество экземпляров в библиотеке</b>
1	2	3
1	Психологическая диагностика : учебник / под ред. М. К. Акимовой, К. М. Гуревича. - 3-е изд., перераб. и доп. - СПб. : Питер, 2008. - 652 с.	24
2	Психодиагностика : учеб. пособие / Е. С. Романова. - 2-е изд. - СПб. : Питер, 2008. - 400 с.	23

#### **Электронные источники**

<b>№</b>	<b>Издания</b>
1	2
1	Биоэтика. Философия сохранения жизни и сбережения здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие / Хрусталева. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015
2	Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни : рук. для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В. Клочковой. - М. : Теревинф, 2015
3	Психология здоровья [Электронный ресурс] : пособие / Фролова Ю. Г. - Минск : Вышэйшая школа, 2014

### **8.2. Дополнительная литература**

## Электронные источники

№	Издания
1	2
1	Основы клинической психологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Нагаев В.В., Жолковская Л.А. - [Б. м.] : ЮНИТИ-ДАНА, 2014

### 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

№ п/п	Сайты
1	Научная электронная библиотека E-library: e-library.ru
2	Научная библиотека ФГБОУ ВО «Саратовский ГМУ» им. В.И. Разумовского: library.sgmu.ru
3	Научная электронная библиотека открытого доступа КиберЛенинка: cyberleninka.ru
4	Электронная библиотека медицинского ВУЗа «Консультант студента»: www.studmedlib.ru.

### 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины представлены в приложении 2.

### 11. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).

1. [www.psy64.ru](http://www.psy64.ru) - сайт кафедры психиатрии, психотерапии и клинической психологии СГМУ.
2. [www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru) - электронная библиотека медицинских ВУЗов. Консультант студента.
3. <http://el.sgmu.ru> – образовательный портал СГМУ
4. Используемое программное обеспечение:

Перечень лицензионного программного обеспечения	Реквизиты подтверждающего документа
Microsoft Windows	40751826, 41028339, 41097493, 41323901, 41474839, 45025528, 45980109, 46073926, 46188270, 47819639, 49415469, 49569637, 60186121, 60620959, 61029925, 61481323, 62041790, 64238801, 64238803, 64689895, 65454057, 65454061, 65646520, 69044252

Kaspersky Endpoint Security,  
Kaspersky Anti-Virus

1356-170911-025516-107-524

**Разработчики:**

**Ассистент, к.м.н.**

*занимаемая должность*



*подпись*

**А.А. Антонова**

*инициалы, фамилия*

**Зав. кафедрой психиатрии,  
наркологии, психотерапии и  
клинической психологии**

*занимаемая должность*



*подпись*

**Ю.Б. Барыльник**

*инициалы, фамилия*