

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета психологии  
  
Д.Ю. Баланев  
«11 » апреля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

**Психологический тренинг «Готовность молодежи к семейной жизни и поддержке  
здоровья»**

по специальности

**37.05.01. Клиническая психология**

Специализация:

**«Психологическое обеспечение в чрезвычайных и экстремальных ситуациях»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Клинический психолог**

Год приема

**2019**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.В.15

Томск – 2022

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ОК- 1 - способность к абстрактному мышлению, анализу, синтезу;

ОК- 2 - способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции;

ОК- 6 - готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения;

ОК- 7 - готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала;

ОК- 8 - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ОПК-1 способность решать задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности;

ПК-3 способность планировать и самостоятельно проводить психодиагностическое обследование пациента в соответствии с конкретными задачами и этико-деонтологическими нормами с учетом нозологических, социально- демографических, культуральных и индивидуально-психологических характеристик;

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;

ПСК-1.4 способность и готовность к применению знаний о психологических закономерностях и механизмах психологического воздействия, общих и специальных факторах эффективности психотерапевтического процесса;

ПСК-1.8 способность и готовность к использованию методов психологического консультирования в работе с индивидами, группами, учреждениями, с представителями социальных и религиозных субкультур;

ПСК-1.12 способность и готовность к индивидуальной, групповой и семейной психотерапии, психологическому консультированию и психологической коррекции отсроченных реакций на травматический стресс.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

– Освоить понятийный аппарат и сформировать у обучающихся представление о семейной жизни и здоровье путем овладения молодыми людьми знаниями в области социально-психологической подготовки к жизни в браке и семейной жизни, здоровом образе жизни.

– Научить приемам, умениям и навыкам в сфере межличностного общения, развития способности адекватного и полного познания себя и других людей, здоровьесберегающим технологиям для решения практических задач профессиональной деятельности.

## **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, является обязательной для изучения.

## **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине**

Семестр 11, зачет.

## **5. Входные требования для освоения дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: Психология семьи: теория и практика психологической помощи, Психологическое консультирование, Тренинг личностного роста, Тренинговые технологии и групповая терапия, Психология жизненных кризисов.

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа, из которых:

– лекции: 0 ч.;

– практические занятия: 28 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## **8. Содержание дисциплины, структурированное по темам**

Тема 1. Название Основные критерии готовности молодых людей к супружеству и браку.

Краткое содержание темы. Зачем нужна семья? Социально-психологическая зрелость личности. Психологический выбор брачного партнера. Психология любви.

Тема 2. Название Особенности и задачи «молодой» семьи, студенческие семьи.

Краткое содержание темы. Психологическое содержание брачного соглашения. Формирование внутрисемейной коммуникации, ответственное родительство.

Тема 3. Название Состояние здоровья, ценности и смысло-жизненные ориентации современной молодежи.

Краткое содержание темы. Социально значимые заболевания.

Тема 4. Название Продвижение идей здорового образа жизни.

Краткое содержание темы. Основные элементы ЗОЖ. Стратегии, цели и подходы эффективных программ и технологий здорового образа жизни.

Тема 5. Название Психологические мотивационные техники.

Краткое содержание темы. Принципы создания мотивации к изменениям. Мотивационная технология.

Тема 6. Название Современные цифровые технологии психологических интервенций в сфере семейных отношений и охраны здоровья.

Краткое содержание темы. Здоровьесберегающее поведение личности и технологии: физические нагрузки, пищевое поведение, психосоматические отношения, здоровье дома, охрана здоровья в образовательной среде.

## **9. Текущий контроль по дисциплине**

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, проведения контрольных работ, тестов по лекционному материалу, выполнения домашних заданий, выполнения домашних практических заданий, написания эссе, написания рефератов, изучения научных публикаций и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

## **10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

Зачет в одиннадцатом семестре проводится в письменной форме по билетам. Билет содержит теоретический вопрос и две задачи. Продолжительность зачета 1,5 часа.

Структура зачета соответствует компетентностной структуре дисциплине. Система оценивания итогового контроля по дисциплине: удельный вес всех выполняемых заданий определяются равнозначными баллами. Баллы от 40 до 100 позволяют оценить выраженность компетенций. При этом в каждом виде работ учитывается фактологический, аналитический и проблемный уровни, что позволяет продемонстрировать достижение всех запланированных индикаторов – результатов обучения.

Примерный перечень теоретических вопросов

1. Каковы основные функции семьи?
2. В чем специфика семейных отношений в России?
3. Опишите основные методы исследования семьи: родословная, генограмма, социограмма, экокорта.
4. В чем специфика репродуктивной мотивации современных семей?
5. Назовите основные модели альтернативных семей.
6. Охарактеризуйте «ближнюю» и «дальнюю» периферию семейных моделей.
7. Каковы перспективы семьи?
8. «Любовь» по Э. Фромму – это что?
9. Вступление в брак (интерация) и проблемы «молодой семьи», рождение первенца – основные понятия.
10. Дайте определение понятию «социально-психологический климат в семье».
11. Супружеская совместимость – типы и методы исследования.
12. Каковы критические периоды развития супружеских отношений?
13. Назовите основные методики исследования отношений супругов.
14. Особенности взаимодействия организма и среды в континууме «здоровье-болезнь».
15. Психическое здоровье населения в кризисные периоды развития общества.
16. Поведение и подкрепление – что это? Мотивы и мотивации в сфере здоровья, мотивационное интервью. Теория профилактической мотивации. 8 методов борьбы с нежелательным поведением.
17. Практики сохранения здоровья, ЗОЖ.
18. Что такое служба семейно-ориентированной превенции психических расстройств и психического здоровья?

Примеры задач:

1. Задача 1. Предлагается выполнить задачу определения уровня здоровья.

Дано: Тест «Я здоров, если»

Требуется: получить ответы, посчитать данные и дать краткую интерпретацию полученных результатов.

Задача 2. Предлагается выполнить задачу определения того, как субъект воспринимает себя в аспекте пола и возраста, свою половую роль в системе семейных отношений и как он к этой роли относится.

Дано: Тест «ВПР».

Требуется: получить ответы, посчитать данные и дать краткую интерпретацию полученных результатов.

## 11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» в разработке. Начало реализации дисциплины – сентябрь 2026 года.

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План семинарских / практических занятий по дисциплине.

г) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

## 12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

1. – Тхостов А., Рассказова Е. Руководство по психологии здоровья. МГУ им. Ломоносова, 2019. 846 с.
2. Горбуля, Е. В. Психология семьи: семейные кризисы : учеб. пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / Е. В. Горгуля. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 280 с. – (Серия : Авторский учебник).
3. Гуткевич Е.В., Каткова М.Н. Психолого-генетические технологии выявления факторов психической дезадаптации семейных систем : учеб. пособие. – Томск : Издательский Дом ТГУ, 2015. – 120 с. (с грифом УМО по классическому университетскому образованию).
4. Николаева Е. И. Психология семьи. Питер СПб. Учебник для вузов. 2019. 368 с.

б) дополнительная литература:

1. Основы теории управления: Учебное пособие/А.П. Балашов - М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2021. - 280 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=49191>
2. Социально-психологическая устойчивость семьи в современной России: Монография / Е.И. Холостова, Т.В. Шинина. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2017. – 342 с.
3. Гуткевич Е. В. Семья и психические расстройства (генетика, превенция, этика). – Изд-во Palmarium Academic Publishing. – Saarbrucken, Deutschland / Германия, 2014. – 228 стр.
4. Гуткевич Е.В., Каткова М.Н. Психолого-генетические технологии выявления факторов психической дезадаптации семейных систем : учеб. пособие. – Томск : Издательский Дом ТГУ, 2015. – 120 с. (с грифом УМО по классическому университетскому образованию).
5. – Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2010. – 607 с.: ил. – (серия «Учебник для вузов»).

в) ресурсы сети Интернет:

- открытые онлайн-курсы
- Психологический институт РАО (Российской Академии Образования) – URL: <http://www.pirao.ru>.
- Сайт Московского государственного Университета им. Ломоносова, факультета психологии (раздел научных публикаций) [Электронный ресурс]. – URL : [http://www.psy.msu.ru/science/public/psy\\_prof/2\\_phone.html](http://www.psy.msu.ru/science/public/psy_prof/2_phone.html)
- [www.psyjournal.ru](http://www.psyjournal.ru) - сайт журнала практической психологии и психоанализа
- [www.medpsy.ru](http://www.medpsy.ru) – электронный журнал «Медицинская психология в России»
- [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) - сайт российской электронной библиотеки

## 13. Перечень информационных технологий

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);
- публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

- Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

- Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ –  
<http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>  
– ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>  
– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>  
– Образовательная платформа Юрайт – <https://urait.ru/>  
– ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>  
– ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

в) профессиональные базы данных (*при наличии*):

- Университетская информационная система РОССИЯ – <https://uisrussia.msu.ru/>

#### **14. Материально-техническое обеспечение**

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

Аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в смешенном формате («Актру»).

#### **15. Информация о разработчиках**

Гуткевич Елена Владимировна, доктор медицинских наук, профессор кафедры генетической и клинической психологии ФП НИ ТГУ