

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

Факультет психологии



УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета психологии

Д.Ю. Баланёв

«шести» 20 22 г.

Рабочая программа дисциплины

**Социальное здоровье и здоровый образ жизни**

по направлению подготовки

**39.03.03 Организация работы с молодежью**

Направленность (профиль) подготовки:

**«Социально-гуманитарные технологии сопровождения молодежных инициатив»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

Год приема

**2022**

Код дисциплины в учебном плане: Б1.О.15

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

Под. М.А. Подойницкая

Председатель УМК

Щеглова Э.А. Щеглова

Томск – 2022

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

– УК-7 – Способен поддерживать необходимый уровень здоровья и физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

– УК-8 – Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности в различных средах для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-7.2. Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности.

ИУК-8.1. Выявляет возможные угрозы для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций в различных средах (природной, цифровой, социальной, эстетической);

ИУК-8.2. Предпринимает необходимые действия по обеспечению безопасности жизнедеятельности в различных средах (природной, цифровой, социальной, эстетической), а также в условиях чрезвычайных ситуаций;

ИУК-8.3. Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте

## **2. Задачи освоения дисциплины**

– научиться выявлять возможные угрозы для жизни и здоровья в повседневной и профессиональной жизни в условиях чрезвычайных ситуаций в различных средах;

– знать какие действия необходимо предпринимает для обеспечения безопасности жизнедеятельности в различных средах (природной, цифровой, социальной, эстетической), а также в условиях чрезвычайных ситуаций;

– научиться понимать каким образом обеспечиваются безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте.

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

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

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

Семестр 4, зачет.

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

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: «Безопасность жизнедеятельности».

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

– лекции: 18 ч.;

– практические занятия: 26 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## **8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам**

### **Тема 1. Методологические основы психологии здоровья и здорового образа жизни**

Биопсихосоциодуховная природа человека и здоровье. Этнические и культурные особенности отношения к здоровью. Исторический аспект отношения человека к здоровью. Эталоны здоровья в истории культуры. Понятие образ/стиль жизни, психология ЗОЖ.

### **Тема 2. Стратегии профилактики и преодоления психологического стресса, вредных привычек, зависимостей**

Девиантное поведение, делинквентное поведение, физическая и психическая зависимость, созависимость. Аддикции как фиксированные формы поведения. Химические и нехимические зависимости сегодня: сущность и виды. Курение как фактор риска расстройства здоровья: причины и коррекция.

**Тема 3. Практические и прикладные аспекты психологии здоровья и здорового образа жизни.** Здоровье в системе ценностей современной молодежи. Внутренняя картина здоровья (ВКЗ) «внутренняя картина актуального состояния здоровья» и ее отношение к ВКЗ и ВКБ (внутренней картины болезни). Факторы, оказывающие решающее влияние на формирование ВКЗ. Профессиональное здоровье в сфере помогающих профессий. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности: его профилактика.

**Тема 4. Социальное здоровье, как феномен социальной жизни и жизни отдельного человека.** Социальное здоровье: понятие, оценка, отклонения и социотерапия. Здоровье, как социальный феномен, социальные изменения и здоровье людей. Духовное здоровье, взаимосвязь социального и духовного здоровья.

**Тема 5. Обеспечение безопасности жизнедеятельности в различных средах (природной, цифровой, социальной, эстетической).**

Безопасность личности. Виды безопасности. Специфика в обеспечении безопасности в различных средах. Факторы, влияющие на обеспечении безопасности. «Человеческий фактор», его значение при организации обеспечения безопасности.

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

Текущий контроль работы студента осуществляется посредством контроля посещаемости и мониторинга его активности в поле рефлексивно-диалогического взаимодействия по теме занятия. Базовым критерием балльной оценки является чувствительность к контексту и проблематике темы; точность применяемых в устном ответе дефиниций и их релевантность общему контексту осваиваемой дисциплины, чувствительность к проблематике репрезентации предмета в иных контекстах социальных отношений, активность и самостоятельность библиографического поиска по теме ответа, доклада, эссе.

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

**Зачет** без оценки в четвертом семестре проводится в устной форме в виде собеседования.

В процессе мониторинга и контроля образовательной активности обучающихся применяется балльная система оценки. Оценочный балл может варьировать от 1 до 5 включительно. При этом минимально положительный уровень эффективности образовательного процесса соответствует 3 баллам рейтинговой шкалы.

Опорный критерий в оценке работы обучающегося составляет модус образовательной активности, им реализуемой:

– рефлексивно-продуктивный (предполагает освоение на уровне понимания и способности самостоятельно устанавливать логически аргументированные взаимосвязи в контексте раскрытия темы);

– рефлексивно-репродуктивный (предполагает освоение темы на уровне понимания и воспроизведения базовых положений, сопряжённых с раскрываемой темой);

– репродуктивный (поверхностное освоение темы, без понимания и видения ключевых, системо-образующих положений излагаемого материала, воспроизведение случайных, несвязанных с фокусом вопроса положений учебного текста).

Диапазон балльной оценки компетентности обучающегося в пределах проблемного поля изучаемой дисциплины определён проявленными в процессе групповой дискуссии и выполнения реферативного или описательно-аналитического исследования:

— Сенситивностью к дефициту понятий и концепций, позволяющих объяснить генезис конкретного психического явления.

— Сенситивностью к противоречиям в предметном поле дисциплины;

— Сенситивностью к контексту и специфике ситуации репрезентации предмета, проявленная в процессе письменного исследования;

— Дифференцированностью и категориальной точностью опорных понятий и дефиниций, посредством которых обучающийся позиционирует свою точку зрения по существу рассматриваемого вопроса.

#### **Перечень контрольных вопросов.**

1. Дайте анализ известных подходов к определению здоровья.
2. Что из себя представляют психологические факторы здоровья?
3. Каковы критерии физического здоровья?
4. Каковы критерии психического здоровья?
5. Каковы критерии социального здоровья?
6. Каковы критерии духовного здоровья?
7. Каковы критерии профессионального здоровья?
8. Каковы критерии экологического здоровья?
9. Каковы роль стресса в развитии психосоматических расстройств, проблем личностного и профессионального функционирования?
10. Какие существуют направления антистрессовой профилактики и коррекции?
11. Здоровый образ жизни с позиции современных знаний о человеке – это...?
12. В чем суть основных законов здорового образа жизни?
13. Как могла бы выглядеть ваша идеальная программа образа жизни, и какая она в реальности?
14. Опишите сексуальную норму с различных точек зрения.
15. Назовите признаки и причины сексуальных дисгармоний.
16. Профилактика и психоконсультирование при сексуальных дисгармониях.
17. Что такое рискованное поведение?
18. Что такое физическая и психическая зависимость? Какое поведение соответствует понятию зависимое?
19. Аддикции как фиксированные формы поведения.
20. Химические и нехимические зависимости сегодня: сущность и виды.
21. Курение как фактор риска расстройства здоровья: причины и коррекция.
22. Что такое внутренняя картина здоровья (ВКЗ) и ее место в психологии здоровья?
23. Отношение к здоровью в динамике онтогенеза?
24. Какие факторы оказывают решающее влияние на формирование ВКЗ?
25. Что такое «внутренняя картина актуального состояния здоровья» и ее отношение к ВКЗ и ВКБ?

26. Профессиональное здоровье психологов: что это такое, причины и виды его расстройства.
27. Как понимать мысль: «В здоровом теле здоровый дух.», а наоборот...?»
28. Психология здоровья и геронтология: секреты долголетия.
29. Что такое СЭВ: факторы риска, профилактика и коррекция?
30. Человек и духовное здоровье.
31. Что такое фанатизм как деструкция духовного здоровья личности и общества?
32. В чем суть понятий «психологическая устойчивость», «стрессоустойчивость», «жизнестойкость» - общее и особенное?
33. В чем суть стресса в студенческой среде и возможности его профилактики?
34. Какой вклад психологического типа и тип акцентуации в общее здоровье человека?
35. Почему здоровье может рассматриваться как социальный феномен?
36. Социальные изменения и здоровье человека.
37. Экологические факторы и здоровье людей: территориальные аспекты.
38. Что такое «болезни цивилизации» и психология здоровья?
39. Транскультуральные особенности факторов здоровья.

### **Примерная тематика рефератов, курсовых работ**

1. Античный эталон здоровья и здорового образа жизни.
2. Адаптационный эталон здоровья и здорового образа жизни.
3. Антропоцентрический эталон здоровья.
4. Современные попытки интеграции представлений об эталоне здоровья и здорового образа жизни.
5. Психологические аспекты физического здоровья.
6. Психология здоровья – структурно-уровневый анализ (функциональный, душевный, личностно-социальный, личностно-духовный).
7. Профессиональное здоровье в сфере помогающих профессий.
8. Синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности: его профилактика.
9. Биопсихосоциодуховная природа человека и здоровье.
10. Социальное здоровье: понятие, оценка, отклонения и социотерапия.
11. Духовное здоровье.
12. Культура, цивилизация и здоровье.
13. Здоровье и образ жизни современной молодежи.
14. «Болезни цивилизации» и молодежь.
15. Психология здоровья здорового человека.
16. Кто такой здоровый человек в контексте биопсихосоциодуховной модели здоровья?
17. Аддикции, их виды и профилактика.
18. Химические аддикции: психологические проблемы.
19. Нехимические аддикции: психологические проблемы.
20. Компьютер и здоровье: психологические проблемы оценки, профилактики и коррекции.
21. Интернет-зависимость как проблема здоровья современной молодежи.
22. Экология и здоровье современного человека.
23. Здоровье в системе ценностей современной молодежи.
24. Инновации и здоровье, инновации в укреплении и сохранении здоровья.
25. Психология здоровья в онтогенетической динамике.
26. Здоровье и семья: психолого-социальные проблемы.
27. Школа и здоровье учащихся.
28. Высшая профессиональная школа и здоровье студентов.

29. Психология здоровья женщин и мужчин: общее и особенное.
30. Здоровье, как и честь, береги смолоду.
31. Стресс и проблемы здоровья.
32. Страхи (например, перед экзаменами) и как с ними справляться.

## **11. Учебно-методическое обеспечение**

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=5057>
- б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.
- в) План семинарских занятий по дисциплине.
- д) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

## **12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет**

### **а) основная литература:**

1. Войт Л.Н. «Медико-социальные аспекты формирования здорового образа жизни» Учебное пособие. Амурская государственная медицинская академия Благовещенск 2008. - 28 с.
2. Основы здорового образа жизни. / Учебное пособие. Краснодар, 2015-149 с.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие уч.-метод. пособие /под ред. Глушанко В.С. Изд. ВГМУ:Витебск. 2017- 301 с.
4. Чедов К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавроница, Т. И. Чедова. Пермь, 2020 – 1,68 Мб ; 128 с. <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovyj-obraz-zhizni.pdf>

### **б) дополнительная литература:**

1. Здоровье участников образовательного процесса: наука и практика : материалы Всероссийской научно-практической конференции, 25-26 марта 2015 г. /Том. гос. пед. ун-т (ТГПУ) ; [науч. ред.: Г. С. Корытова, Е. В. Гребенникова] Томск : Издательство ТГПУ, 2015, 164 с.
2. Валеология : учебное пособие : [для студентов вузов, обучающихся по специальности 100 103 "Социально-культурный сервис и туризм"] /Э. М. Прохорова ; Рос. гос. ун-т туризма и сервиса Прохорова, Эльза Модестовна Москва : ИНФРА-М , 2014-253с.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. М., Академия, 2001-164 с.
4. Никифоров Г.С. Психология здоровья. Учебное пособие. СПб., 2017. -312 с.
5. Ронгинская Т.И. Профилактика стресса в студенческой среде. //Ананьевские чтения-2001, СПб., 2015.- 254 с.
6. Андреев В.В. Поведение человека в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие. Иркутск, 2001-54 с.
7. Антипов В.В., Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. М.: Владос- Пресс, 2002-176 с.
8. Блеер А. психология деятельности в экстремальных условиях. М.: Academia, 2008-256 с.
9. Данильченко С.А. Отношение к смерти и бессмертию на войне: монография Владивосток, 2007 - 114 с.
10. Захаров О.Ю. Психологическая подготовка бойца. М.: Litres, 2012 - 33 с.
11. Караяни А., Цветков В., Психология общения и переговоров в экстремальных условиях. М. Юнити-Дана, 2011-248 с.
12. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. М.: Эксмо, 2006 – с.

13. Психическая напряжённость. Фрустрация. Хрестоматия/ Сост. И. В. Герасимова. Владивосток: МГУ, 2001. –112 с.

14. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях. М.Гуманитарный центр, 2007 – 276 с.

15. С овладающее поведение. Современное состояние и перспективы. Под ред. Журавлёва А.Л., Крюковой Т.Л., Сергиенко Е.А. М: Институт психологии РАН, 2008 - 241 с.

### **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 On-eNote, 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/>

### **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.

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

Тренькаева Наталия Анатольевна, кандидат психологических наук, кафедра генетической и клинической психологии факультета психологии НИ ТГУ, доцент