

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

Факультет психологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета психологии  
  
\_\_\_\_\_ Д.Ю. Баланев  
«21» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

**Здоровьесберегающие технологии в лично-ориентированном образовательном пространстве**

по направлению подготовки

**37.04.01 Психология**

Направленность (профиль) подготовки  
**«Когнитивная психология и технологии»**

Форма обучения  
**Очная**

Квалификация  
**Магистр**

Год приема  
**2023**

Код дисциплины в учебном плане: К.М.03.05

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОП  
\_\_\_\_\_ Д.Ю. Баланев

Председатель УМК  
\_\_\_\_\_ Э.А. Щеглова

Томск – 2023

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

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

- ОПК-10 - Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе новейших разработок в области образования и психологической науки и практики применительно к образовательным потребностям представителей различных групп населения, в том числе особых социальных групп населения (групп риска, уязвимых категорий населения, лиц с ограниченными возможностями здоровья) и при организации инклюзивного образования;

- ПК-1 - Способен разрабатывать программы психологического сопровождения построения индивидуального когнитивного образовательного пространства в рамках реализации основных и дополнительных образовательных программ.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК-10.1 Разрабатывает содержание учебных и образовательных программ по психологии на основе учета основных тенденций и перспектив развития современного образования для различных групп населения (в том числе особых социальных групп) и при организации инклюзивного образования;

ИОПК-10.2 Осуществляет обоснованный выбор современных образовательных технологий, в том числе и дистанционных, и эффективное их применение для решения задач психологического образования с разными социальными группами;

ИПК-1.1 Осуществляет выявление фундаментальных психологических закономерностей построения индивидуального образовательного пространства;

ИПК-1.2 Осуществляет моделирование программ психологического сопровождения построения индивидуального когнитивного образовательного пространства с привлечением развивающих образовательных средств и технологических платформ.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

– Освоить категориальный аппарат дисциплины и сформировать у студентов представление о факторах здоровья, профессиональных рисках и отклонениях в здоровье и развитии личности, ознакомить с психологическим инструментарием определения здоровья, обучить оценке образовательной среды и сформировать готовность работы в коллективе и разработке программ учебного процесса с учетом факторов риска для здоровья личности.

– Научиться применять понятийный аппарат и специальную терминологию технологий практик сохранения здоровья в образовательном пространстве 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 3, зачет.

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

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: «Планирование и проведение психологического исследования», «Лидерство и руководство командной работой», «Межкультурная

коммуникация в профессиональном взаимодействии», «Технологии стрессменеджмента», «Технологии биологической обратной связи в психологии».

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем дисциплины**

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

– лекции: 16 ч.;

– практические занятия: 28 ч.;

в том числе практическая подготовка: 7 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

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

Тема 1. Название Здоровье: понятие, характеристики, комплексная категория.

Краткое содержание темы. Здоровье как системное понятие. Исторический экскурс. Проблемы здоровья в контексте российской культуры. Биологические и социально-психологические предпосылки болезни. Душевное здоровье и его культурная детерминация: динамическая концепция. Валеопсихология. Факторы, влияющие на здоровье. Методы, уровни изучения здоровья, показатели, критерии оценки здоровья.

Тема 2. Название Личностная ценность здоровья.

Краткое содержание темы. Самочувствие, самооценка здоровья. Здоровье и гармония личности. Развитие личности человека. Психологические типы как формы психического здоровья. Акцентуации личности. Личность в контексте психического здоровья.

Тема 3. Название Самочувствие, самооценка здоровья. Здоровье и гармония личности. Развитие личности человека. Психологические типы как формы психического здоровья. Акцентуации личности. Личность в контексте психического здоровья.

Краткое содержание темы. перинатальная психология, ранняя помощь для детей до трех лет, здоровье детей и подростков. Психология старения и долголетия. Здоровье студентов.

Тема 4. Название Влияние стресса на здоровье. Психология профессионального здоровья.

Краткое содержание темы. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Феномен «профессионального выгорания» и здоровье личности. Психогении в условиях чрезвычайныРаботоспособность как критерий профессионального здоровья. Феномен «профессионального выгорания» и здоровье личности

Тема 5. Название Чрезвычайные ситуации как факторы формирования посттравматических стрессовых расстройств.

Краткое содержание темы. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека. Психология кризисных состояний. Психологические аспекты эпидемии ВИЧ/СПИД, суицидальное поведение, болезни зависимости, созависимость. Пандемия COVID-19.

Тема 6. Название Представления о механизмах психологических защит.

Краткое содержание темы. Адаптивно–защитный комплекс. Психическая саморегуляция. Психология здоровья и психическая (психологическая) устойчивость.

Тема 7. Название Психодиагностика здоровья.

Краткое содержание темы. Психологическая профилактика нарушений здоровья.

Тема 8. Название Лекция-практикум – Здоровье – это система.

Краткое содержание темы. Продвижение идей ЗОЖ. Модель Таннахилла. Поведение людей.

Тема 9. Название Здоровье и питание.

Краткое содержание темы. Зеленая линия жизни. Особенности веса в социально-психологическом аспекте. Двенадцать принципов здорового питания, функциональное питание. Пробиотики и микробиота.

Тема 10. Название Лекция-практикум. Здоровьесберегающие технологии.

Краткое содержание темы. Когнитивное и психическое здоровье. Мотивационный процесс и мотивационное задание.

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

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, проведения контрольных работ, тестов по лекционному материалу, выполнения домашних заданий, написания эссе, 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 третьем семестре** проводится в письменной форме по билетам. Билет содержит теоретический вопрос и две задачи. Продолжительность зачета 1,5 часа.

Примерный перечень теоретических вопросов:

1. Приведите известные подходы к определению психологии здоровья как нового научного направления. Определите основные задачи и предмет изучения курса «Психология здоровья». Каковы основные этапы становления психологии здоровья и ее современное состояние?
2. Содержание понятия «психическое здоровье» в определении ВОЗ. Что такое «здоровье» с точки зрения системного подхода? Покажите взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
3. Психологические аспекты проблемы психического здоровья в сопоставлении с медицинскими, философскими, социологическими подходами. Назовите основные персоны в истории изучения здоровья. Какова роль томских ученых в области изучения здоровья? Почему писатели и другие деятели культуры уделяли большое внимание вопросам здоровья в своих произведениях?
4. Соотношение понятий «психическое» и «психологическое» здоровье. Критерии психического здоровья? Дайте анализ факторов здоровья. Выделите психологические факторы.
5. Биологические, личностные и социальные составляющие понятия «болезнь».
6. Критерии психологического здоровья с позиций представителей психоанализа, когнитивно-бихевиоральной и гуманистической психологии.
7. Какие основные психологические типы личности? Основные понятия в аспекте личность – здоровье (адаптация, дезадаптация, компенсация и др.).
8. Что такое валеопсихология? Исторические даты и персоналии.
9. Личностная ценность здоровья. Информированность. Самооценка. Самочувствие. Мотивации поведения людей в сфере здоровья. Тревожность в отношении здоровья. 5 социально-психологических категорий личности.
10. Дайте определение понятию «гармония личности», назовите исторические аспекты этого явления. Перечислите и охарактеризуйте различные аспекты (отношений и развития) гармонии личности, внешнего и внутреннего пространства личности.
11. Назовите и кратко опишите интеракционные (сближающие и удаляющие) чувства личности.
12. В чем смысл жизни личности и гуманитарная проблема гармонии личности?
13. Какие варианты характера Вы знаете? Что такое акцентуация характера? Назовите основные акцентуации, персоналии. Что такое психическая ригидность, фиксированные формы поведения? Опишите ТОР (Томский опросник ригидности), кто автор?

14. Как связаны душевное здоровье человека и культура? Раскройте исторический дискурс и современные тенденции. Главные исследователи. Что такое «культурный шок»?
15. Обозначьте критерии душевного здоровья. Опишите динамическую концепцию душевного здоровья, задачи, принципы.
16. Что такое психологическая устойчивость личности? Раскройте понятия уравновешенность, стойкость, сопротивляемость. Опишите индивидуальные особенности личности, предрасполагающие к снижению (повышению) устойчивости.
17. Каковы составляющие психологической устойчивости? Как связаны вера (религиозная, в мистические силы и др.) и психологическая устойчивость?
18. Охарактеризуйте доминанты активности как опоры психологической устойчивости личности. Что является следствием снижения психологической устойчивости (виды зависимостей)?
19. Опишите синкретную модель психических состояний.
20. Психические потенциалы личности – самоуправление и саморегуляция: определения и значение. Опишите урони саморегуляции по Л. П. Гримаку. Каковы особенности самоуправления в различных состояниях сознания (от бодрствования до расширенных состояний)?
21. Что такое измененные состояния сознания, континуум их уровней?
22. Обозначьте основные психотехники выработки эмоциональной устойчивости.
23. Объясните понятие «позитивное мышление», «пессимистический стиль мышления».
24. Покажите взаимосвязь между характеристиками и уровнями активности (мобилизации).
25. Психическое здоровье студентов – факторы, влияющие на здоровье студентов; стресс (в чем проявляются ранние симптомы стресса) и кризис идентичности (психологические характеристики) в студенческой среде
26. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов. Какие меры относятся к профилактике психического здоровья в образовательной среде? Социально-психологическая поддержка на разных этапах обучения.
27. Стресс как приспособительная реакция организма на воздействия среды. Стадии адаптационного синдрома.
28. Стрессообразующие факторы и психическое здоровье.
29. Особенности взаимодействия организма и среды в континууме «здоровье-болезнь».
30. Психическое здоровье населения в кризисные периоды развития общества.
31. Чрезвычайные ситуации (ЧС) как психогении возникновения социально-стрессовых (ССР) и посттравматических (ПТСР) стрессовых расстройств.
32. Назовите основные классификации экстремальных ситуаций и условий деятельности человека, общую характеристику чрезвычайных ситуаций, катастроф.
33. Какие общие реакции человека в экстремальных ситуациях? Охарактеризуйте особенности деятельности и психогенных расстройств в экстремальных условиях.
34. Что такое «синдром профессионального выгорания»?
35. Психологический стресс – основные понятия, шкалы, признаки.
36. Назовите психогении современности, «новые социальные психогении».

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.

## 11. Учебно-методическое обеспечение

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=31905>
- 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. Залевский Г.В. Введение в клиническую психологию: Учеб. Пособие для студентов вузов. – Томск: ТМЛ-Пресс, 2010. – 224 с.
  2. Семке В. Я., Семке А. В., Аксенов М. М. Здоровье личности и психотерапия : руководство для врачей, психологов и педагогов. – Томск: «Твердыня», 2002. – 620 с.
  3. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.: ил. – (серия «Учебник для вузов»).
  4. Ананьев В. А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. – СПб.: Речь, 2007. – 320 с.
  5. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В. Ключковой. – М.: Теревинф, 2009. – 272 с.
- б) дополнительная литература:
  1. Гуткевич Е.В. «Психолого-генетический профиль «цифрового кочевника»: реальность, риски и перспективы семьи «человека цифровой эпохи» // Connect-Universum – 2016 : сборник материалов международной трансдисциплинарной научно-практической WEB-конференции. – Томск : Издательский Дом томского государственного университета, 2017. – С. 103-110. УДК 159.9 : 316.444 77: 004.77(571.1). DOI: 10.17223/9785946216104/14
  2. Семке В. Я., Цыганков Б. Д., Одарченко С. С. Основы пограничной геронтопсихиатрии. – Москва : Изд-во «Медицина», 2006. – 526 с.
  3. Добряков И.В. Перинатальная психология. – СПб.: Питер, 2011. – 272 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
  4. Москаленко В.Д. Когда любви слишком много: Профилактика любовной зависимости. – 3-е изд. – М.: Психотерапия, 2010. – 224 с.
  5. Невротические расстройства: проблемы генеза и превенции / В.Я. Семке, Е.В. Гуткевич, И.Е. Куприянова, В.П. Пирогова. – Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2011. – 230 с.
  6. Табардина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.: ил. – (Серия «Практикум по психологии»).
  7. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: Т. 1, Т. 2; Пер. с нем. / Под ред. Б.М. Величковского; Предисловие Л.И. Анцыферовой, Б.М. Величковского. – М.: Педагогика, 1986. – 408 с.
  8. Морогин В.Г. Ценностно-потребностная сфера личности. – Томск, Издательство Томского государственного педагогического университета, 2003. – 357 с.
  9. Тойч Ч. К. Наследственные предрасположенности и личностная эффективность. – М.: Когито-Центр, МИЦЧ «СанРэй», 2009. – 176 с.
  10. Бовина И. Б. Социальная психология здоровья и болезни / И. Б. Бовина. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 256 с.
  11. Здоровье населения и национальные реформы: социально-антропологический анализ / Под ред. засл. деят. науки России В. Н. Ярской. М.: Вариант, ЦСПГИ, 2011. – 175 с.

12. Максимова Т. М. Социальный градиент в формировании здоровья населения. – М.: ПЕР СЭ, 2005. 240 с.
13. Социальная медицина : учебник для бакалавров / под ред. А. В. Мартыненко. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 475 с.
14. Безчасный К. В. Становление психогигиены как научной дисциплины в отечественной науке в XX веке / Психическое здоровье. – 2012, № 10. – С. 87-94.
15. Психология профессионального здоровья: учебное пособие / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб. : Речь, 2006.
16. Семке В. Я., Гуткевич Е. В., Иванова С. А. Психосоциальные и биологические факторы психической дезадаптации (на модели невротических расстройств). – Томск, 2008. – 204 с.
17. Коньшев В.А. Питание и регулирующие системы организма / АМН СССР. – М.: Медицина, 1985. – 224 с.
18. Генрих Мейроуз. Нутрицевтика как метод психокоррекции. – М.: Профит Стайл, 2009. – 256 с.
19. Гуткевич Е.В., Якутенок Л.П., Лебедева В.Ф., Шабунова С.Н., Гуткевич Е.А. Роль функционального питания в комплексной терапии психических расстройств // Актуальные вопросы психиатрии и наркологии: Материалы XIII научной отчетной сессии ГУ НИИ психического здоровья ТНЦ СО РАМН, Томск, 4 октября 2007 г. – Томск, 2007. – С.39-42.
20. Гуткевич Е.А., Гуткевич Е.В. Пробиотическая модель адаптации человека // Нейрогуморальные механизмы регуляции висцеральных органов и систем в норме и при патологии: Материалы научной конференции, посвященной 120-летию кафедры нормальной физиологии СибГМУ (ТМИ) и кафедры физиологии ТГУ. – Томск: СибГМУ, 2009. – С. 163 – 167.
21. Гуткевич Е.В., Гуткевич Е.А. Биологические парадигмы психических расстройств. Томские исследования: история, реальность и перспективы / Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2016. – № 4. – С. 14-25.
22. Барыльник Ю.Б., Шульдяков А.А., Филиппова Н.В., Рамазанова К.Х. Микробиом кишечника человека и психическое здоровье: состояние проблемы. Российский психиатрический журнал. 2015. № 3. С. 30-41.
23. Москаленко В.Д. Возвращение к жизни. Как спасти семью: конфликты, ссоры, алкоголизм, наркомания. – М.: Никая, 2017. – 448 с.
24. Экман П. Психология сострадания. – СПб.: Питер, 2016. – 112 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).
25. Миллер, Уильям Р. Мотивационное консультирование: как помочь людям измениться / Уильям Р. Миллер, Стивен Роллник ; [пер. с англ. Ю.М. Сусоевой, Д.М. Вершининой]. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 544 с. (Классика психологии).
26. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 62. – С. 18-37.
27. Хорошилов Д.А., Мельникова О.Т. Качественный анализ в психологии: наука или искусство. Вопросы психологии. 2018. № 3. С. 3-12.
28. Психологические аспекты старения. Вопросы психологии. 2018. № 1.
29. Угрозы сети Интернет для несовершеннолетних пользователей: психологический анализ и профилактика. Монография. – М.: Проспект, 2019.
30. Гендерные нормы как социально-психологический феномен. Монография. – М.: Проспект, 2019.
31. Комплексная самокоррекция здоровья. Миклош, 2002. 70 с.
32. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. – Ростов-на-Дону: ООО «Мини Тайп», 2005. 480 с.

33. Шевченко М. А. Психологические рисуночные тесты. Здоровье /М.А. Шевченко – Москва : Издательство АСТ, 2018. – 144 [8] с.: ил. – (Практика психологии).
34. Комплексный подход в развитии профессиональных компетенций и формировании здорового образа жизни у студентов: монография / С.Л. Балова, И.А. Безденежных, Л.В. Воронкина, М.В. Горячева [и др.]; под ред. И.А. Фирсовой. – М.: Прометей, 2020. – 190 с.: ил.
35. Фромм, Эрих. Здоровое общество / Эрих Фромм ; [пер. с англ. Т. Банкетово́й, С Карпушиной]. – Москва : Издательство АСТ, 2021. – 528 с. – (Эксклюзивная классика).

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 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/>

в) профессиональные базы данных:

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

– Единая межведомственная информационно-статистическая система (ЕМИСС) – <https://www.fedstat.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, кафедра генетической и клинической психологии ФП НИ ТГУ, профессор