

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

Факультет психологии

УТВЕРЖДЕНО:
Декан факультета психологии

В.В. Мацута

Рабочая программа дисциплины

Модели и уровни здоровья человека и общества

по направлению подготовки

37.04.01 Психология

Направленность (профиль) подготовки
«Психология безопасности и здоровья»

Форма обучения
Очная

Квалификация
Магистр

Год приема
2025

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ОП
И.В. Атаманова

Председатель УМК
М.А. Подойницина

Томск – 2025

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

- ОПК-5 - Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций;
- ПК-5 - Способен выявлять "мишени" психологической помощи для осуществления психологического сопровождения социально уязвимых слоев населения (клиентов) и лиц, попавших в трудные жизненные ситуации;
- ПК-6 - Способен применять современные технологии (в том числе цифровые) мониторинга состояния и динамики показателей психологического здоровья населения для разработки и реализации программ профилактической и психокоррекционной помощи.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИОПК-5.1 Применяет теоретические знания при разработке программ в области оказания психологической помощи (развитие, коррекция, реабилитация) отдельным лицам, группам и (или) организациям, оказавшимся (или пережившим) в сложных, экстремальных, кризисных жизненных ситуациях;

ИПК-5.1 Используя современные технологии работы с информацией, анализирует отечественный и зарубежный опыт для выявления типичных психологических проблем различных социальных групп клиентов;

ИПК-6.1 Применяет теоретические знания для анализа возможностей современных технологий (в том числе цифровых) для организации мониторинга состояния и динамики показателей психологического здоровья населения.

2. Задачи освоения дисциплины

– Освоить категориальный аппарат дисциплины: здоровье и его определение с позиции системного подхода; уровни и структура здоровья – физическое, психологическое, психическое, социальное, духовное здоровье; модели здоровья: биомедицинская, биопсихосоциальная, биопсихосоционотическая, ценностно-социальная; методы изучения и оценки уровня здоровья человека, семьи и общества, поведенческих стратегий населения.

– Научиться применять понятийный аппарат технологий практик сохранения здоровья для решения практических задач профессиональной деятельности.

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 с оценкой.

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: Межкультурная коммуникация в профессиональном взаимодействии, профессиональная коммуникация на иностранном языке, Психодиагностика и психологическая оценка, Современные проблемы психологии безопасности и здоровья.

6. Язык реализации

Русский

7. Объем дисциплины (модуля)

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

– лекции: 14 ч.;

– практические занятия: 44 ч.

в том числе практическая подготовка: 23 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема 1. Название. Уровни здоровья: индивидуальное, групповое, региональное, общественное. Общие понятия.

Краткое содержание темы. Здоровье как системное понятие. Значение здоровья и подходы к его определению, факторы здоровья, баланс и «континуум здоровья». Уровни здоровья. Критерии здоровья, здорового человека и общества. Концепция салютогенеза Антоновского.

Тема 2. Название. Общественное здоровье.

Краткое содержание темы. Здоровье как социальный феномен, общественное здоровье. Конкретно-методологические подходы к изучению общественного здоровья. Социальная структура и здоровье. Здоровье в территориальных общностях. Здоровье и социальные организации, здравоохранение как социальная система. Социальные изменения и здоровье общества (социальный градиент, «социальные амортизаторы»). Социальные аспекты экологического здоровья.

Тема 3. Название Показатели здоровья индивида и населения.

Краткое содержание темы. Критерии психического и социального здоровья. Методологические основы и методы изучения здоровья человека и общества.

Тема 4. Название Медицинская модель.

Краткое содержание темы. Пациенто-центрическая медицинская система. Докторо-центрическая система.

Тема 5. Название Биомедицинская модель.

Краткое содержание темы. Молекулярно-генетические исследования. Психическое здоровье и психические расстройства – многофакторные состояния. Ограничения модели. Пробиотическая модель.

Тема 6. Название Биосоциальная модель.

Краткое содержание темы. Комплекс биологических и социальных признаков здоровья, их взаимодействие. Биопсихосоциальная модель здоровья. Личность и здоровье.

Тема 7. Название Ценностно-социальная модель.

Краткое содержание темы. Коммуникации в пространстве «здоровье-болезнь, норма-патология». Экзистенциальный контекст болезни. Самочувствие. Душевное здоровье.

Тема 8. Название Практики сохранения здоровья.

Краткое содержание темы. Пространство заботы о здоровье («Рынок здоровья»). Роли пациента и клиента.

Тема 9. Название Процесс хронизации современного общества («общество ремиссии»).

Краткое содержание темы. Забота. Этика заботы.

Тема 10. Название Функциональная модель общественного здоровья и здравоохранения.

Краткое содержание темы. Общественно-политический аспект здоровья. Здравоохранение – один из основных социальных институтов современного общества. Учреждение здравоохранения как корпорация – организация отраслевого профиля.

Тема 11. Название Здоровье семьи.

Краткое содержание темы. Иерархическая система семейно-ориентированной генетической превенции психических расстройств.

Тема 12. Название Здоровьеукрепляющая деятельность населения.

Краткое содержание темы. Пищевое поведение. Личная гигиена и здоровье. Социально-психологические особенности, качество сна и здоровье. Двигательная активность и здоровье. Мотивы и мотивации поведения в сфере здоровья. Практики сохранения здоровья. Стратегии поддержки и продвижения идей здорового образа жизни.

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, проведения контрольных работ (кейсов), 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 с оценкой 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. В чем суть индивидуально-типологического подхода для психологии здоровья.
2. Акцентуации личности и особенности здоровья людей.
3. Гендерные особенности здоровья людей.
4. Социальное здоровье.
5. Семья и здоровье ее членов.
6. В чем суть фанатизма как деструкции духовного здоровья человека и социальных сообществ и в чем он проявляется?
7. Фиксированные формы социального поведения.
8. Душевное здоровье и культура.
9. Личность и душевное здоровье в концепциях Оллпорта, Маслоу, Фромма и др.?
10. Здоровье в контексте «схизиса» культуры и цивилизации
11. Духовное здоровье.
12. Что такое духовное здоровье и ее место в биопсихосоциальной модели личности и здоровья?
13. Духовность и религиозность: каковы их отношения?
14. Раскройте понятие «профессиональное здоровье».
15. В чем суть профессионального выгорания и деформации?
16. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека.
17. Стрессы и каково их влияние на здоровье человека?
18. Основы сексуального здоровья. В чем суть понятия «сексуального здоровья» и его нарушения?
19. Психология зависимого поведения и здоровье.
20. Школа и здоровье: какие факторы, обуславливают нарушения здоровья учащихся? «Школьный невроз» как расстройство здоровья учащихся: причины и профилактика.
21. Геронтопсихология здоровья. В чем секрет долгожительства?
22. Перинатальная психология здоровья. Здоровье беременных женщин – психологические проблемы.
23. Образ (стиль) жизни и здоровье. Понятие образа (стиля) жизни: психологические проблемы.
24. Проблемы психогигиены.
25. Психологические практики на службе здоровья.
26. Здоровье: понятие, комплексная категория. Что такое здоровье с точки зрения системного подхода?
27. Дайте определение понятию «здоровья», сформулированное в уставе ВОЗ и

других авторов.

28. Назовите основные персоны в истории изучения здоровья. Томская история.
29. Раскройте понятие «баланс здоровья» – потенциал, запросы, ресурсы, условия жизни.
30. Уровни здоровья – опишите их.
31. Что такое групповое здоровье?
32. Какие показатели используются для оценки общественного здоровья?
33. Как рассчитываются медико-демографические показатели: общий коэффициент рождаемости, общий коэффициент смертности, коэффициент естественного прироста населения, средняя продолжительность предстоящей жизни?
34. Что такое фактор риска заболевания? Какие группы факторов риска?
35. Что включено в понятие «континуум здоровья»?
36. Опишите концепцию салютогенеза Антоновского.
37. Каковы основные жизненные ценности населения? Что такое самооценка здоровья?
38. Системная (иерархическая) модель здоровья.
39. Опишите экспертную модель здоровья.
40. Раскройте понятие «медицинская» модель здоровья. Взаимосвязи между разными уровнями здоровья и болезни.
41. «Биомедицинская» модель. Характеристики «нормы»?
42. Молекулярно-генетические исследования (психического здоровья).
43. Пробиотическая модель здоровья. Здоровое питание, функциональное питание. Дайте определения и основные понятия.
44. Ограничения медицинской и биомедицинской моделей. В чем выражается смена парадигм?
45. Что такое биопсихосоциальная модель здоровья? Конкретные примеры.
46. В чем преимущества ценностно-социальной модели?
47. Обозначьте позиции МКБ-10 и МКФ.
48. Что такое «культура здоровья»?
49. Вера и психологическая устойчивость личности.
50. Какие смыслы болезни существуют?
51. Опишите «рынок здоровья», историю, основные понятия, проблемы, тенденции.
52. Раскройте понятие «забота», возможности, перспективы.
53. Что такое «общество ремиссии»?
54. Какие Вы знаете практики сохранения здоровья и поведенческие стратегии населения?
55. Опишите здравоохранение как социальную систему. Какая существует модель здравоохранения?
56. Что такое «паспорт здоровья семьи»?
57. Опишите иерархическую систему семейно-ориентированной генетической превенции психических расстройств.
58. Каковы особенности формирования здоровья в разных социально-экономических группах населения? Как влияют условия рабочего места и характер труда на состояние здоровья? По отраслям?
59. Какие слои населения по уровню благосостоянию существуют? Как они связаны со здоровьем, самооценкой здоровья?
60. Что такое «социальный градиент»? Социальные амортизаторы – определение, примеры.
61. Приведите классификацию опасных и вредных факторов окружающей среды и производства и охарактеризуйте их. На нескольких примерах покажите положительное и отрицательное влияние физических и химических факторов внешней среды на здоровье человека.

62. Опишите объекты техносферы, являющиеся потенциально опасными для здоровья человека.
63. Назовите общие критерии психических и поведенческих расстройств вследствие употребления психоактивных веществ (ПАВ) – алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение, другие зависимости.
64. Каковы особенности веса тела в социальном аспекте? Что такое ИМТ?
65. Что такое рациональное питание и его основные принципы, функциональное питание, пробиотики?
66. Социальные особенности и качество сна. Сомнология и нарушение сна: параметры сна здоровых лиц, инсомнии, основные методы предупреждения нарушения сна.
67. Какие Вы знаете поведенческие стратегии и практики населения в сфере здоровья, в чем состоят гендерные отличия, зависимость от тревожности, занятий спортом?
68. Какова роль образа и стиля жизни в сохранении и укреплении здоровья? Что влияет на «здоровое» поведение?
69. Какова цель и задачи, методы и средства гигиенического обучения, что такое личная гигиена?
70. Физическая активность: континуум движения, модель взаимоотношений.
71. Что такое «здоровый образ жизни»? Дайте характеристику основным элементам ЗОЖ.
72. 5 основных подходов к продвижению идей ЗОЖ, их эффективность (схема дерева). Отличия от пропаганды. Расскажите об образовательном подходе – «Дне психического здоровья».
73. Модель продвижения идей ЗОЖ Таннахилла. Каковы ключевые компоненты поддержки стратегий продвижения идей ЗОЖ?
74. Поведение и подкрепление – что это? Мотивы и мотивации в сфере здоровья, мотивационное интервью. Теория профилактической мотивации.
75. 8 методов борьбы с нежелательным поведением.
76. Как выбрать стратегию общения с клиентом (условия изменения поведения) ?
77. Назовите принципы создания мотивации к изменению. Опишите мотивационный процесс.
78. Психология старения и долголетия, «успешное старение». Особенности личности и образа жизни долгожителей. Новая парадигма и технологические основы геронтопсихопрофилактики.

Примеры задач:

Задача 1. Предлагается выполнить задачу определения

Дано: Тест «Аутоаналитический опросник здоровой личности»

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

Результаты зачета с оценкой определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

11. Учебно-методическое обеспечение

- а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://moodle.tsu.ru/user/index.php?id=15553>
- 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. Зинченко В. П. Психология телесности: между душой и телом / В. П. Зинченко, Т. С. Леви. – М. : АСТ, 2005. – 736 с.
2. Леонтьев Д.А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал // Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 62. – С. 18-37.
3. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение : учеб. / Ю. П. Лисицын, Г. Э. Улумбеков. – 2-е изд., перераб. И доп. – М. : ГОЭТАР-Медиа, 2011. 544 с.

б) дополнительная литература:

1. Все о здоровом образе жизни /Перев. с англ. – Copyright, 1995. – 404 с.
2. Бовина И. Б. Социальная психология здоровья и болезни / И. Б. Бовина. – М.: Аспект Пресс, 2007. – 256 с.
3. Здоровье населения и национальные реформы: социально-антропологический анализ / Под ред. засл. деят. науки России В. Н. Ярской. М.: Вариант, ЦСПГИ, 2011. – 175 с.
4. Максимова Т. М. Социальный градиент в формировании здоровья населения. – М.: ПЕР СЭ, 2005. 240 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.
6. Семке В. Я., Эрдэнэбаяр Л., Бохан Н. А., Семке А. В. Транскультуральная наркология и психотерапия / Под ред. акад. РАМН В. Я. Семке. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2001. – 162 с.
7. Ревич Б. А., Малеев В. В. Изменения климата и здоровье населения России: Анализ ситуации и прогнозные оценки – М.: ЛЕНАНД, 2011. – 208 с.
8. Социальная медицина : учебник для бакалавров / под ред. А. В. Мартыненко. – М.: Издательство Юрайт, 2014. – 475 с.
9. Медик В. А., Осипов А. М. Общественное здоровье и здравоохранение: медико-социологический анализ. – М.: РИОР; ИНФА-М, 2012. 358 с.
10. Безчасный К. В. Становление психогигиены как научной дисциплины в отечественной науке в XX веке / Психическое здоровье. – 2012, № 10. – С. 87-94.
11. Семке В. Я., Гуткевич Е. В., Иванова С. А. Психосоциальные и биологические факторы психической дезадаптации (на модели невротических расстройств). – Томск, 2008. – 204 с.
12. Гуткевич Е. В., Семке В. Я. Медико-генетические основы превентивной психиатрии: Научно-практическое издание. – Томск: Изд-во Томского университета, 2004. – 319 с.
13. Стоянова И. Я., Семке В. Я., Бохан Н. А. Психологические образования в адаптивно-защитной системе у больных с психическими расстройствами непсихотического спектра и в норме (психологическая модель). – Томск: Изд-во «Иван Федоров», 2009. – 134 с.
14. Семке В. Я., Семке А. В., Аксенов М. М. Здоровье личности и психотерапия : руководство для врачей, психологов и педагогов. – Томск: «Твердыня», 2002. – 620 с.
15. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.: ил. – (серия «Учебник для вузов»).
16. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (основные положения, исследования и применение). – СПб. Питер Пресс, 1997. – 608 с. – (Серия «Мастера психологии»).
17. Конечный Р., Боухал М. Психология в медицине. – Авиценум, Медицинское издательство Прага ЧССР, 1983. – 411 с.
18. 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.
19. Морогин В.Г. Ценностно-потребностная сфера личности. – Томск, Издательство Томского государственного педагогического университета, 2003. – 357 с.

20. Тойч Ч. К. Наследственные предрасположенности и личностная эффективность. – М.: Когито-Центр, МИЦЧ «СанРэй», 2009. – 176 с.
 21. Иващенко Т.Э., Стрекалов Д.Л., Соловьева Д.В., Асеев М.В., Баранов В.С., Хавинсон В.Х. Тестирование генетической предрасположенности к мультифакториальным заболеваниям и генетический паспорт // Молекулярно-биологические технологии в медицинской практике / Под ред. А.Б. Масленникова. – Вып. 5. – Новосибирск: Альфа Виста, 2004. – С. 8 - 28.
 22. Гуткевич Е.В., Лебедева В.Ф. Организация иерархической системы генетической превенции психических расстройств как развитие предиктивно-превентивной и персонализированной медицины // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2013. – № 6 (81). – С. 33 – 40.
 23. Рохлина М. Л. Наркомании. Токсикомании. – М. : Литтера, 2010. – 256 с.
 24. Antonovsky A. Health, stress, and coping. San Francisco: Jossey-Bass. 1979.
 25. Forelholm M., Suni J., Rinne M., Oja P., Vuori I. Physical activity pie; a graphical presentation integrating recommendations for fitness and health // Journal of Physical Activity and Health. 2005. № 5. PP. 391-396.
 26. Лифанов А.Д., Рыжова А.А. Вовлеченность студенток в процесс физического воспитания в вузе как фактор сохранения и укрепления их здоровья // Сибирский психологический журнал. – 2017. – № 63. – С. 182-202.
 27. Эндерс, Джулия. Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами / Джулия Эндерс ; [пер. с нем. А.А. Перевощиковой]. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 336 с. : ил.
 28. Брель Е.Ю. Алекситимия в структуре «практически здоровой личности» // СПЖ. 2018. № 67. С. 89- 101. DOI: 10.17223/17267080/67/7.
 29. Прохоренко Н.Ф., Гинойн А.Б. Демографический вызов России: рациональные решения и готовность системы общественного здоровья // Вестник ВШОЗ. – 2018. – № 4. – С. 28-53.
- 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
 - www.psyjournal.ru - сайт журнала практической психологии и психоанализа
 - www.medpsy.ru – электронный журнал «Медицинская психология в России»
 - 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:

- 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, профессор кафедры генетической и клинической психологии ФП НИ ТГУ