

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

Факультет психологии

УТВЕРЖДЕНО:  
Декан Факультета  
психологии  
В.В. Мацуя

Рабочая программа дисциплины

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

по специальности

**37.05.01. Клиническая психология**

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

Форма обучения  
**Очная**

Квалификация  
**Клинический психолог**

**Год приема**  
**2025**

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОП  
Т.Е. Левицкая

Председатель УМК  
М.А. Подойницина

Томск – 2025

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

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

- УК-5. Способен учитывать разнообразие и мультикультурность общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах при межличностном и межгрупповом взаимодействии;
- УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности в различных средах для сохранения природной среды и обеспечения устойчивого развития общества;
- УК-11. Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности;
- ПК-1. Способен осуществлять психодиагностическое исследование психических функций, состояний человека, свойств и структуры личности, а также других психологических феноменов, характеризующих поведение и жизнедеятельность различных групп и категорий населения в нормативных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях в соответствии с актуальными гражданско-правовыми и этическими нормами.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

ИУК-5.2. Интерпретирует разнообразие и мультикультурность современного общества с позиции этики и философских знаний;

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-11.2. Различает интересы государства, отдельных социальных групп, человека и общества в социальных, экономических, политических ситуациях для понимания норм ответственного гражданского и профессионального поведения и противодействия проявлениям экстремизма, терроризма и коррупции;

ИПК-1.1. Выявляет потребности клиента (пациента, медицинского персонала или иного заказчика услуг), определяющие направленность, модальность и объём психодиагностического исследования с помощью интервью, наблюдения, анамнестического метода и других клинико-психологических и аналитических методов;

ИПК-1.3. Применяет на практике рекомендованные к применению или разработанные самостоятельно программы психодиагностического исследования в целях обеспечения решения профессиональной задачи в нормативных, экстремальных или чрезвычайных ситуациях.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

– Научиться интерпретировать особенности современного общества с точки зрения философии и этики, выявлять возможные угрозы для жизни и здоровья, определять интересы общества и личности для понимания ответственности профессионального и гражданского поведения.

– 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 применять на практике приемы, умения и навыки в сфере психодиагностического исследования для обеспечения практических задач профессиональной деятельности в нормативных, экстремальных или чрезвычайных ситуациях.

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

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, является дисциплиной по выбору.

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

Семестр 2, зачет.

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

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: История России, Основы российской государственности, Философия, Введение в профессию.

### **6. Язык реализации**

Русский

### **7. Объем дисциплины**

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

- лекции: 12 ч.;
- практические занятия: 34 ч.

В том числе практическая подготовка: 6 ч.

**Практическая подготовка при реализации учебной дисциплины организуется путем проведения практических занятий.** Практические занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы (представлены в п. 8). Основной формой проведения практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям: ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем; участие в дискуссиях; выполнение проектных и иных заданий; ассистирование преподавателю в проведении занятий. Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений. Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку. Целям практической подготовки соответствуют практические занятия по темам, представленным в п. 8.: Психологическое содержание брачного соглашения. Мотивационная технология. Здоровьесберегающие технологии.

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 первом 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, экокарта.
4. В чем специфика репродуктивной мотивации современных семей?
5. Назовите основные модели альтернативных семей.
6. Охарактеризуйте «ближнюю» и «далнюю» периферию семейных моделей.
7. Каковы перспективы семьи?
8. «Любовь» по Э. Фромму – это что?
9. Вступление в брак (интеракция) 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 супружеских.
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 Задача 2. Предлагается выполнить задачу определения того, как субъект воспринимает себя в аспекте пола и возраста, свою 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 2023 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. Ростовская, Т. К. Семья в системе социальных институтов общества : учебное пособие для вузов / Т. К. Ростовская, О. В. Кучмаева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10600-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/517395>
  - 2. Векилова, С. А. Психология семьи : учебник и практикум для вузов / С. А. Векилова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 310 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-01445-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/511726>
  - 3. Шнейдер, Л. Б. Молодая семья и ребенок-дошкольник : практическое пособие / Л. Б. Шнейдер, М. С. Рогач. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 576 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-13006-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/515926>
- 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. Девятых, С. Ю. Половая социализация молодежи в условиях социокультурной трансформации семьи : монография / С. Ю. Девятых. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 187 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-10424-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/517053>
  - 3. Социально-психологическая устойчивость семьи в современной России: Монография / Е.И. Холостова, Т.В. Шинина. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2017. — 342 с.
  - 4. Тхостов А., Рассказова Е. Руководство по психологии здоровья. МГУ им. Ломоносова, 2019. 846 с.
  - 5. 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).
  - 6. Николаева, Е. И. Психология семьи. Питер СПб. Учебник для вузов. 2019. 368 с.

- 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.psyjurnal.ru](http://www.psyjurnal.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 (*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 («Актуру»).

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

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