

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

Факультет иностранных языков

УТВЕРЖДЕНО:
Декан
О.В. Нагель

Рабочая программа дисциплины

Язык и ментальное здоровье

по направлению подготовки

45.03.02 Лингвистика

Направленность (профиль) подготовки:
**Cultural, Language and Social Diversity (Культурно-языковое и социальное
разнообразие)**

Форма обучения
Очная

Квалификация
Бакалавр

Год приема
2023

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель ОП
О.В. Нагель

Председатель УМК
О.А. Обдалова

Томск – 2026

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

ОПК-3 Способен осуществлять межъязыковое и межкультурное взаимодействие в устной и письменной формах как в общей, так и профессиональной сферах общения.

ПК-1 Способен решать задачи, связанные с организационными и содержательными аспектами межкультурной коммуникации, коммуникации между участниками, не владеющих одним общим языком, а также между участниками, принадлежащих разным социальным группам.

ПК-2 Способен выбирать и предлагать для реализации адекватные коммуникативные стратегии, предполагающие знание этических и нравственных норм, принятых в инокультурном социуме, для решения профессиональных задач.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

РООПК-3.1 Знает национально-культурную специфику речевого поведения носителей изучаемого и родного языков, стратегии стабилизации взаимодействия в ситуациях межкультурной коммуникации

РООПК-3.2 Умеет соотносить случаи межъязыковой и межкультурной ассиметрии в ситуациях общения с культурными особенностями изучаемого и родного языков и адекватно интерпретировать коммуникативное поведение представителей иной культуры

РОПК-1.1 Знает систему понятий о закономерностях межкультурной коммуникации для решения профессиональных задач (выбор коммуникативной стратегии с использованием технических средств и инструментов) в ситуациях культурного, языкового и социального разнообразия

РОПК-1.2 Умеет организовать и модерировать коммуникации между участниками, представителями отличных культур, не владеющих одним общим языком, а также между участниками, принадлежащих разным социальным группам.

РОПК-2.1 Знает этические и нравственных нормы, принятые в инокультурном социуме. Владеет теоретическими знаниями о языке и межкультурной коммуникации; об общей и частной теории межкультурного и языкового взаимодействия; о специфике отдельных видов и типов языковых и культурных эквивалентов

РОПК-2.2 Умеет достигать необходимого прагматического эффекта в разнообразных коммуникативных ситуациях и находить оптимальные приёмы использования лингвистических единиц с культурным, социальным и профессиональным компонентом значения, определяет фактическую, концептуальную и подтекстовую культурологическую информацию.

2. Задачи освоения дисциплины

– Сформировать понимание взаимосвязи языковых процессов и ментального благополучия и научиться объяснять данную взаимосвязь, используя соответствующий терминологический аппарат.

– Развить навыки использования языка как осознанного инструмента для поддержки ментального здоровья и эффективной межкультурной коммуникации.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений, предлагается обучающимся на выбор.

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

Шестой семестр, зачет

Седьмой семестр, экзамен

5. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного освоения дисциплины требуются результаты обучения по следующим дисциплинам: «Введение в теорию межкультурной коммуникации», «Введение в профессиональную деятельность», «Риторика».

6. Язык реализации

Английский

7. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 з.е., 216 часов, из которых:

-лекции: 20 ч.

-практические занятия: 40 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема 1. Гипотеза лингвистической относительности.

Понятие лингвистической относительности, лингвистический детерминизм, ревитализация языков. Различия между языками: звуковая система, лексика, грамматика. Эволюция гипотезы лингвистической относительности. Эксперименты в области лингвистической относительности.

Тема 2. Психолингвистика травмы.

Язык и мозг. Кейс Ф. Гейджа. Область Брока, область Вернике. Афазия. Психология травмы. «Обучающийся мозг» и «режим выживания». Язык диссоциации. Роль языка в терапии травмы.

Тема 3. Язык инклюзивности.

Концепция инклюзивности в речи. People-first language и Identity-first language. Практика лексических подстановок.

Тема 4. Язык и манипулятивность.

Прагматика манипулятивной речи. Лингвистические инструменты защиты. Практика анализа речи героев мультфильма «Рапунцель» на предмет манипулятивности. Практика общения с ИИ-ботом.

Тема 5. Язык и социальная компаративность в контексте социальных сетей.

Типы социальной компаративности. Язык и явление компаративности в социальных сетях. Явления токсичной позитивности. Практика лингвистического анализа онлайн-постов.

Тема 6. Когнитивные аспекты изучения иностранных языков.

Нейропластичность и «билингвальный мозг». Исполнительные функции. Языковая личность и языковая тревожность. Язык и мнемотехники. Практика мнемотехнических упражнений.

Тема 7. «Просто» о «сложном».

Лингвистические инструменты для объяснения сложных научных явлений. Сила метафоры. Практика научно-популярного спринта.

Тема 8. Эмоциональная грамотность в кросс-культурном контексте.

Культурные сценарии выражения и подавления эмоций. Богатство/бедность эмоциональной лексики в разных языках. Соматические метафоры. Практика создания межкультурного гида по эмоциональной коммуникации для пары языков.

Тема 9. Прагматика и этикет цифровой коммуникации.

Прагматика цифрового текста. Компенсаторные лингвистические стратегии. Цифровой этикет. Эмоциональные риски цифровой среды. Межкультурный аспект цифрового общения. Практика разрешения цифрового конфликта на примере составления

ответного email. Практика преобразования текстовых «токсических» сообщений в более экологические сообщения.

Тема 10. Лингвотерапия.

Нарративная терапия. Экспрессивное письмо. Рефрейминг. Техники валидации и активного слушания. Практика применения лингвотерапевтических техник.

9. Текущий контроль по дисциплине

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости и активности на занятиях, выполнения домашних заданий, формирования элементов портфолио и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Оценочные материалы текущего контроля размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Зачет в шестом семестре проводится в виде онлайн-тестирования по темам семестра. Вопросы теста носят открытый характер и предполагают представление развернутых ответов. Продолжительность зачета 1 час.

Экзамен в седьмом семестре проводится в виде онлайн-тестирования по темам семестра. Вопросы теста носят открытый характер и предполагают представление развернутых ответов. Продолжительность экзамена 1,5 часа.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации и критерии оценивания размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в электронном университете «Moodle» - <https://lms.tsu.ru/enrol/index.php?id=38285>

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

в) План лекционных и практических занятий по дисциплине.

г) Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

– Brennan J.R. Language and the brain: a slim guide to neurolinguistics. Oxford University Press, 2022. 224 p.

– Deborah Hersh, Clare Williamson, Emily Brogan & Mandy Stanley (2024) “It's day to day problems:” Experiences of people with aphasia who live alone, International Journal of Speech-Language Pathology, 26:3, 367-379, DOI: 10.1080/17549507.2024.2358830

– Wyatt Z. The Dark Side of #PositiveVibes: Understanding Toxic Positivity in Modern Culture. Psychiatry Behav Health. 2024;3(1):1-6.

– Luo, H. (2025). Foreign Language Anxiety: Theory, Methodology and Practice. Springer, 243 p. <https://doi.org/10.1007/978-981-95-0740-5>

– Sadiqzade, Z. (2025). The Linguistic Expression of Emotion: A Cross-Cultural Analysis. EuroGlobal Journal of Linguistics and Language Education 2(3):42-54. DOI:10.69760/egille.2500195

– Kasap, S. (2025). Language in the Digital Age. Eğitim Yayınevi, 315 p. https://www.researchgate.net/publication/394356008_Language_in_the_Digital_Age

б) дополнительная литература:

– Dr. M. Suchitra, Dr. D. Bhagavathi, Dr. Yachamaneni Jayanthi, G. Mercy Rani, Yachamaneni Sravanthi, T. Raghu. Enhancing English Language Communication Through Pragmatics: A Socio-Environmental Approach For Undergraduate Students. (2025). *International Journal of Environmental Sciences*, 1150-1161. <https://doi.org/10.64252/bxwc6v08>

– Gao X (2022) Research on Expressive Writing in Psychology: A Forty-year Bibliometric Analysis and Visualization of Current Status and Research Trends. *Front. Psychol.* 13:825626. doi: 10.3389/fpsyg.2022.825626

– Li, Z., Shi, Y. & Lei, L. Metaphor as a springboard to scientific communication: a large-scale study of the use of lexical metaphors across disciplines. *Humanit Soc Sci Commun* 12, 1288 (2025). <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05677-z>

в) ресурсы сети Интернет:

– Stanford Encyclopedia of Philosophy (SEP)
<https://plato.stanford.edu/archives/spr2025/contents.html>

– Person-First and Identity-First Language Glossary (English 6/2025). New York State, 30 p.

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 (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

Горянова Любовь Николаевна, кандидат филологических наук, доцент кафедры методики обучения иностранным языкам и междисциплинарных исследований образования, факультет иностранных языков НИ ТГУ.