Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Психопрофилактика и психогигиена»

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль подготовки «Психология»

Квалификация (степень) выпускника – Бакалавр

Форма обучения – очная

Год начала подготовки - 2026

Утверждена в составе ОПОП.
Составитель: к.п.н, доцент кафедры психологии Э.Л. Быдтаева

Владикавказ

2026

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы. (108 час.).

	Очная Форма обучения
Курс	4
Семестр	7
Лекции	18
Практические занятия	36
Лабораторные занятия	-
Консультации	
Итого аудиторных занятий	54
Самостоятельная работа	54
Курсовая работа	-
Зачет	+
Экзамен	-
Общее количество часов	108 час.

2. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины «Психопрофилактика и психогигиена» - изучить проблему обеспечения, сохранения, укрепления и поддержания психического здоровья человека путем соответствующей организации природной и социальной среды, образа жизни и трудовой деятельности, предупреждения возникновения и развития психических расстройств (заболеваний), кроме того, освоение понятия о психогигиене и психопрофилактическом информационном обеспечении психического здоровья человека.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина «Психопрофилактика и психогигиена» относится к дисциплинам Блок 1. Дисциплины (модули). Обязательная часть. Б1.О.19.

4. Требования к результатам освоения дисциплины

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического развивающего, коррекционного или реабилитационного характера (ОПК-5).

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

Компетенции		**Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП**		
Код	**Формулировка**	**Знать:**	**Уметь**	**Владеть:**
ОПК-5	Способен выполнять организационную и техническую	способы выполнения организационной и технической	выполнять организационную и техническую работу в	навыками выполнения организационной и технической

	работу в реализации конкретных мероприятий профилактического . развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	работы в реализации конкретных мероприятий профилактического , развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	реализации конкретных мероприятий профилактического , развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	работы в реализации конкретных мероприятий профилактического , развивающего, коррекционного или реабилитационного характера

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Таблица 5.1

№№	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов	Формы контроля		Литература
		л	пр	Содержание	Часы		
1.	**Введение в психогигиену** Предмет и задачи психогигиены. Связь психогигиены с другими науками. Разделы психогигиены. Методы психогигиены. История становления психогигиены как научной дисциплины. Понятие об уровнях практической психогигиены (по Л.В. Куликову): национальный, организационный, семейный, личностный. Характеристика целей и задач уровней психогигиены. Классификация психогигиенических мероприятий по предупреждению и коррекции психических и поведенческих расстройств: экологические, социально-психологические, медицинские, педагогические мероприятия; их характеристика и содержание.	2	2	Структура и современное состояние психогигиены. Обыденная психология и психогигиена. Психогигиена как часть общей гигиены. Психологический контекст психогигиенических проблем	2	Устный опрос, защита рефератов, защита проектов, обсуждение эссе	**1,3,5**
2.	**Введение в психопрофилактику** Краткая история возникновения и развития психопрофилактики. Психопрофилактика, определение, содержание, разделы. Уровни психопрофилактики. Связь психопрофилактики и психогигиены.	2	2	Психическое здоровье как основа физического и эмоционального самочувствия. Функции практического психолога и виды оказания психологической помощи	2	Устный опрос	**1,3,5,8**
3.	**Психическое здоровье и его нарушения** Понятие психического здоровья, его критерии. Уровни и формы психического здоровья. Нарушения психического здоровья. Психогигиенические воздействия при психических расстройствах, учет индивидуальных и	2	2	Внедрение в практику мероприятий по укреплению нервнопсихического здоровья. Роль психогигиенического и психологического просвещения в психопрофилактике. Механизмы психологической защиты	2	Устный опрос	**1,3,5,8**

	типологических особенностей. Специфика воздействия факторов риска возникновения психических и поведенческих расстройств на различных стадиях онтогенетического развития. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Ресурсы укрепления психического здоровья						
4.	**Психопрофилактика стресса** Основные группы стрессоров и стрессовых состояний. Общий адаптационный синдром. Роль эмоций в формировании стресса. Гендерная специфика реакций на стресс. Механизмы действия стресса в разные возрастные периоды. Диагностика и коррекция стрессовых состояний. Подходы к коррекции стресса методами психической саморегуляции. Аутогенная тренировка. Биологически обратная связь. Медитация. Йога. Необходимость физической активности, физкультуры, закаливания, водных процедур, ароматерапии. Основные элементы профилактики и коррекции стресс-реакций. Стрессоустойчивость и профилактика стресса и дистресса	2	2	Подходы к оказанию психологической помощи. Составляющие здорового образа жизни. Психологическая самопомощь. Основы оказания психологической помощи	2	Устный опрос	**1,3,10**
5.	**Психопрофилактика синдрома эмоционального выгорания** Общее понятие синдрома эмоционального выгорания. Факторы, инициирующие возникновение синдрома эмоционального выгорания. Стадии, следствия и симптомы профессионального выгорания. Диагностика эмоционального выгорания. Профилактика эмоционального выгорания.	2	2	Понятие психотерапии. Методы, формы и направления в психотерапии. Альтернативные методы психокоррекции и психотерапии. Опасность непрофессионального психологического воздействия. Экзистенциально-гуманистический подход в психотерапии.	2	Устный опрос	**1,2,5,10**
6.	**Психопрофилактика девиантного поведения** Характеристика и определение понятий Особенности девиантного, деликвентного, аддиктивного поведения. Направленность	2	2	Неврастения, истерия и невроз навязчивых состояний. Профилактика нарушений психического здоровья	2	Устный опрос	**1,3,5,8**

	профилактической деятельности						
7.	**Психопрофилактика аддикций**. Психология зависимости: понятие, виды, признаки. Факторы, влияющие на развитие аддикции. Динамика и последствия зависимого поведения	2	2	Психоэмоциональная саморегуляция. Составляющие здорового образа жизни: условия жизнедеятельности и оптимальный режим; отдых, сон и питание; физические нагрузки, гипоксическая тренировка и гигиена тела	2	Устный опрос	**1,6,7**
8.	**Психопрофилактика суицидального поведения** Понятие суицида. Факторы риска суицидального поведения. Психология суицидального поведения. Профилактика суицида	2	2	Эмоциональные факторы психического здоровья. Влияние эмоций на здоровье. Эмоции и аффекты. Влияние процессов регуляции эмоций на психологическое здоровье	2	Устный опрос	**1,6,7,8**
9.	**Психопрофилактика детско - родительских конфликтов в семье** Конфликт и его причины. Основные проблемы во взаимоотношениях детей и родителей**.** Профилактика конфликтов, пути их разрешения**.**	2	2	Сравнительно-возрастные особенности психогигиены Ранний детский возраст. Психогигиена подросткового возраста. Психогигиена юношеского возраста. Психогигиена зрелого возраста. Психогигиена старости.	2	Устный опрос	**1,6,3**
10.	**Психопрофилактика аутоагрессивного поведения детей.** Особенности аутоагрессивного поведения несовершеннолетних. Основные понятия: аутоагрессивное поведение, суицидальное поведение. Виды профилактики аутоагрессивного поведения		2	Психогигиена общения и межличностных отношений. Особенности психогигиены общения. Психогигиена межличностных отношений.	2	Устный опрос	**1,7,4**
11.	**Психопрофилактика социальной и школьной дезадаптации детей**. Понятие, виды и причины школьной дезадаптации. Теоретические основы социальной дезадаптации детей. Профилактика социальной дезадаптации несовершеннолетних		2	Аддиктивное поведение как основное нарушение психологического здоровья в развитие школьника	2	Устный опрос	**1,5,7**
12.	**Психогигиена труда** Человек как биосоциальное существо и труд. Научная организация труда. Концепция психологического обеспечения профессиональной		2	Современные достижения психологии в предупреждении нарушений психического здоровья у детей и подростков Психогигиеническая характеристика причин психических и	2	Устный опрос	**2,3,.12**

	деятельности. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности. Планирование рабочего времени. Психическое здоровье и выход на пенсию. Психологические характеристики старения. Факторы образа жизни, влияющие на скорость процессов старения, профилактика старения. Психогигиена труда. Распределение времени и повседневный порядок выполнения дел. Психогигиена умственного труда.			поведенческих расстройств. Коррекция нарушенного психического здоровья детей и подростков			
13.	**Психогигиена быта** Психогигиена быта как раздел психогигиены. Связь с другими разделами. Факторы быта, влияющие на психику. Жилищно-бытовые условия. Взаимоотношения с окружающими. Информационные потоки. Режим и биоритмы. Нарушение режима дня, недостаток сна, несбалансированное питание. Психологический климат в быту.		2	Психологические механизмы сохранения профессионального здоровья. Назначение эго-защитных механизмов (психологической защиты) и их формирование. Психологическая защита как регулятор здорового поведения. Особенности различных видов психологических защит и границы их использования с позиций эффективности в поддержании психического здоровья..	4		
14.	**Психогигиена обучения** Адаптация к обучению в школе. Адаптация к обучению в вузе. Формирование психогигиенической позиции педагога. Дефекты обучения (несоответствие нагрузки возможностям ребёнка, психотравмирующие ситуации в школе). Особые кризисные периоды: адаптация к школе (7–8 лет), подростковый возраст (13–15 лет).		2	Психологические аспекты психогигиены Общее понятие «стресс», «стрессор»; основные черты, виды и причины возникновения стресса. Фазы развития стресса. Дистресс и его симптомы. Общий адаптационный синдром. Профилактика стрессовых расстройств. Понятие стресса и особенности психологического стрессора. Копинг-поведение как механизм сохранения профессионального здоровья. Копинг-стратегии копинг-ресурсы. Пути позитивного воздействия социальных отношений и поддержки на формирование копинг-поведения	6	Устный опрос	**1,12**
15.	**Психогигиена воспитания** Связь с психопрофилактикой. Факторы риска. Неблагоприятная семейная атмосфера (конфликты,		2	Профилактика профессиональных заболеваний. Понятие здоровой личности в различных психологических теориях. Цели психологической	6	Устный опрос	**1, 12**

	недостаток любви, гиперопека, безнадзорность). Неадекватные методы воспитания. Влияние информационного потока и цифровых технологий на эмоциональное состояние. Основные принципы психогигиены воспитания. Учёт возрастных и индивидуальных особенностей. Гармонизация семейных отношений. Организация режима дня. Создание благоприятного психологического климата в семье и образовательном учреждении. Обучение приёмам психической саморегуляции.			профилактики как системы мероприятий сохранения и повышения уровня здоровья. Специфическая и неспецифическая психопрофилактика. Разновидности факторов риска возникновения психических расстройств. Методы психологического вмешательства профилактическими целями (информирование, консультирование, тренинги, интервенции, ориентированные на окружение, кризисные интервенции). Специфические профилактические программы. Реабилитационная психология. Психологическая характеристика различных видов реабилитации.			
16.	**Психогигиена школьного воспитания** Обеспечение достаточной «школьной зрелости» к началу обучения. Дифференцированный подход: выбор формы обучения с учётом способностей и особенностей ребёнка. Профилактика перегрузок: контроль длительности учебных операций, чередование видов деятельности. Роль учителя: умение распознавать признаки эмоционального дискомфорта у детей, создавать на уроке позитивную атмосферу.		2			Устный опрос	1, 12
17.	**Психогигиена студенческого возраста.** Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Ресурсы укрепления психического здоровья. Психогигиена познавательной деятельности студента. Психогигиена внимания. Психогигиена мышления. Психогигиена эмоциональной составляющей учебного труда студентов. Психогигиена педагогической деятельности		2	Современные подходы к определению здоровья: эволюционистский, нормоцентрический, оциально-ориентированный, кросс-культурный, феноменологический, аксиологический, комплексный, дискурсивный, акмеологический. Отношение к здоровью как один из элементов самосохранительного поведения. Стресс, как нарушение в функционировании физиологических механизмов. Оценка и самооценка физического здоровья. Оценка и самооценка психического здоровья. Структура и признаки психологического	10	Устный опрос	**1, 12**

				здоровья личности. Критерии и оценка социального здоровья. Влияние информационных технологий на психическое развитие ребенка. Интернет-аддикция. Психогигиенические воздействия при психических расстройствах, учет индивидуальных и типологических особенностей. Специфика воздействия факторов риска возникновения психических и поведенческих расстройств на различных стадиях онтогенетического развития. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Ресурсы укрепления психического здоровья. Преодоление психологических барьеров профессионального развития в студенческом возрасте.			
18.	**Возрастная психогигиена.** Основные психогигиенические рекомендации применительно к возрастным группам. 1 Перинатальный (внутриутробный период, роды и период новорожденности – первые 7–10 дней). 2 Младенческий (грудной) возраст (до 1 года). 3 Ранний детский возраст (1–3 года). 4 Дошкольный возраст, дошкольное детство (3–7 лет). 5 Младший школьный возраст, старшее детство (7–10 лет). 6 Подростковый возраст (10–15 лет); 7 Юношеский возраст (15–20 лет); 8 Период ранней взрослости, или молодости (20–30 лет). 9 Период средней взрослости (30–45 лет). 10 Период поздней взрослости (45–60 лет). 11 Пожилой возраст (60–75 лет). 12 Преклонный возраст (75–90 лет). 13 Долгожительство (свыше 90 лет)		2	Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности. Психическое здоровье и выход на пенсию. Современные представления о старости и старении. Психологические черты личности, играющие роль в формировании феномена долгожительства. Генетические, экологические, этнокультурные факторы долгожительства. Особенности психического старения человека.	4	Устный опрос	1, 12
	Всего	**18**	**36**		**54**		

Примечания:

– Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.

– В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках

индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте и с использованием платформ дистанционного обучения.

6. Образовательные технологии

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть использованы следующие интерактивные формы обучения.

Традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий.

Лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

Технология электронного обучения (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

Творческое задание составляет содержание (основу) любой интерактивной формы проведения занятия. Выполнение творческих заданий требует от студента воспроизведения полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем и требующей творческого подхода: 1) подборка примеров из практики; 2) подборка материала по определенной проблеме;

Публичная презентация - самый эффективный способ донесения важной информации при публичных выступлениях. Слайд-презентации позволяют эффектно и наглядно представить содержание, выделить и проиллюстрировать сообщение.

Интерактивная лекция представляет собой выступление преподавателя перед аудиторией студентов с применением следующих интерактивных форм обучения: 1. управляемая дискуссия или беседа; 2. демонстрация слайдов или учебных фильмов; 3. мозговой штурм; 4. мотивационная речь и др.

Проблемное обучение - поиск ответов на вопросы по теме.

Примечания:

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основе локальных нормативных актов.

- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, реализующих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием платформ дистанционного обучения, входящих в ЭИОС СОГУ.

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

− систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;

− углубления и расширения теоретических знаний;

− формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

− развития исследовательских умений.

К видам самостоятельной работы при изучении данной дисциплины относится: написание докладов, рефератов, подготовка презентаций, самостоятельное изучение литературы по теме и составление по ней конспектов, работа со справочными материалами (терминологическими и иными словарями, энциклопедиями) и т.д.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5, табл. 5.1.

Методические материалы, обеспечивающие самостоятельную работу студентов, доступны на дистанционной площадке (lms.nosu.ru).

Самостоятельная работа студентов организована с помощью доступа к дистанционной площадке системы и электронных ресурсов:

1. **Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ (ЭБД РГБ)**
2. **ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»**
3. **ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»**
4. **Универсальная база данных East View**
5. **ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям.**

.

Методические указания для преподавателей по проведению практических занятий по дисциплине «Психопрофилактика и психогигиена»

В начале занятия рекомендуется рассмотреть соответствующий теоретический материал. Затем идет практический разбор изучаемого материала.

В начале практического занятия следует обратить на теоретические вопросы по теме занятия. Первоначально идет изложение теоретического материала темы занятия. Затем в ряде вопросов преподавателя следует сконцентрировать внимание на основных идеях темы занятия. Вопросы должны включать в себя различные вариации элементарных ситуаций, отображающих основные идеи темы занятия в их взаимной взаимосвязи. Задаваемые вопросы должны быть конкретными и максимально проявлять в студентах их сообразительность.

После предварительной части следует начинать разбирать вопросы, имеющие более длинные сценарии взаимодействия основных идей темы занятия.

Устный опрос требует от преподавателя большой предварительной подготовки: тщательного отбора содержания, всестороннего продумывания вопросов, задач и примеров, которые будут предложены, путей активизации деятельности всех студентов группы в процессе проверки, создания на занятии деловой и доброжелательной обстановки.

Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос.

Фронтальный опрос проводится в форме беседы преподавателя с группой. Он органически сочетается с повторением пройденного, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что на активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически взаимосвязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить сформированность основных понятий, усвоение нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным учебным средством развития речи, памяти, мышления студентов. Чтобы сделать такую

проверку более глубокой, необходимо ставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.

Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливать причинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объективному выявлению знаний студентов.

Вопросы обычно задают всей группе и после небольшой паузы, необходимой для того, чтобы студенты поняли его и приготовились к ответу, вызывают для ответа конкретного студента.

Письменная проверка, наряду с устной, является важнейшим методом контроля знаний, умений и навыков студентов. Однородность работ, выполняемых студентами, позволяет предъявлять ко всем одинаковые требования, попытает объективность оценки результатов обучения. Применение этого метода дает возможность в наиболее короткий срок одновременно проверить усвоение учебного материала всеми студентами группы, определить направления для индивидуальной работы с каждым.

Письменная проверка используется во всех видах контроля и осуществляется как в аудиторной, так и во внеаудиторной работе (выполнение домашних заданий).

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Рабочая программа предусматривает проведение лекционных и практических занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных сообщений, написанию докладов, подготовку презентаций и обсуждений по темам дисциплины - работу в активной и интерактивной формах.

Рабочая программа предполагает текущий и промежуточный контроль знаний.

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля выступают опросы на занятиях с целью проверки наличия знаний, необходимых для усвоения нового материала или для выяснения степени усвоения изложенного материала.

Промежуточный контроль - итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля.

Форма промежуточного контроля – зачет.

Проведение текущего и промежуточного контроля по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением СОГУ.[1]

Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

[1] Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, магистратуры и специалитета в СОГУ (в последней редакции от 08.07.20 г. Пр.№ 173).

Примерные практические задания для самостоятельной работы

(для формирования умений и навыков в рамках ОПК-5)

Контрольные работы

1. Разработка тематического плана работы психолога с родителями детей, имеющих психические особенности развития (гиперкинетическое расстройство с дефицитом внимания).

Направление деятельности	Мероприятие, цель	Кто проводит	С кем проводится	Предполагаемый результат

2. Разработка тематического плана работы психолога с родителями детей, имеющих психические особенности развития (тревожность).

Направление деятельности	Мероприятие, цель	Кто проводит	С кем проводится	Предполагаемый результат

3. Разработка тематического плана работы психолога с родителями детей, имеющих психические особенности развития (агрессивность).

Направление деятельности	Мероприятие, цель	Кто проводит	С кем проводится	Предполагаемый результат

4. Разработка тематического плана работы психолога с родителями детей, имеющих психические особенности развития (склонность к девиантному поведению).

Направление деятельности	Мероприятие, цель	Кто проводит	С кем проводится	Предполагаемый результат

Практические задания для самостоятельной работы

(для формирования умений и навыков в рамках ОПК-5)

Психопрофилактика аддиктивного (зависимого) поведения

Практическая работа

Аддиктивное поведение. Виды аддикций: химическая зависимость, эмоциональная зависимость, созависимость.

1. Заполнить таблицу «Виды и характерные типичные проявления зависимого поведения современных школьников»

Вид зависимого поведения	Характерные типичные проявления агрессивного поведения

2. Составьте сравнительную таблицу личностных особенностей лиц с зависимостью и созависимостью.

Практическая работа

Факторы, провоцирующие аддиктивное поведение. Этапы развития аддиктивного поведения.

Задание 1. Практические задания:

1. Сформулируйте основные принципы работы с зависимыми.

2. Разработайте примерную тематику групповых занятий с родителями по программе «Эффективное взаимодействие с зависимым подростком».

3. Разработайте рекомендации для родителей «Как избавиться от созависимости».

Практическая работа

Аддиктивные формы отклоняющегося поведения: девиантное и деликвентное

Практическое задание:

Разработайте сценарий воспитательного мероприятия для подростков по профилактике зависимости (наркотической, алкогольной, табакокурения, токсикомании).

Практическая работа

Причины возникновения аддикций.

Задание 1. Самостоятельная работа

Вопросы для самостоятельной работы:

1. Сущность и принципы социально-педагогической профилактики социальной дезадаптации несовершеннолетних.

2. Основные направления социально-педагогической профилактики дезадаптации несовершеннолетних.

3. Предупреждение нарушений процесса социализации несовершеннолетних в семьях группы риска.

4. Межведомственное взаимодействие в деятельности по профилактике социальной дезадаптации несовершеннолетних.

5. Раскройте сущность и перечислите основные принципы социально-педагогической работы по профилактике социальной дезадаптации несовершеннолетних.

6. Назовите основные направления социально-педагогической деятельности по профилактике и преодолению дезадаптации детей и подростков.

7. Раскройте содержание социально-педагогической деятельности, направленной на повышение воспитательной роли семьи в предупреждении и преодолении социальной дезадаптации детей и подростков.

8. Проанализируйте роль социального педагога в координации программ межведомственного взаимодействия по социально-педагогической профилактике социальной дезадаптации несовершеннолетних.

Практическая работа

Феномен нехимических аддикций. Страсть к азартным играм. Профилактика.

Задание Разработка программы первичной профилактики. Разработка Программы тренинга. Подготовка тренинга. (По индивидуальному выбору студента)

Вариант 1. Разработка программы первичной профилактики. Разработка программы тренинга. Подготовка тренинга. Для детей младшего школьного возраста (Поиск по научным изданиям информации о современных формах и методах профилактического воздействия. Разработка программ профилактики. Разработка и подготовка к проведению профилактического тренинга)

Вариант 2. Разработка программы первичной профилактики. Разработка программы тренинга. Подготовка тренинга. Для детей среднего школьного возраста (Поиск по научным изданиям информации о современных формах и методах профилактического воздействия. Разработка программ профилактики. Разработка и подготовка к проведению профилактического тренинга)

Вариант 3. Разработка программы первичной профилактики. Разработка программы тренинга. Подготовка тренинга. Для детей старшего школьного возраста. (Поиск по научным изданиям информации о современных формах и методах профилактического воздействия. Разработка программ профилактики. Разработка и подготовка к проведению профилактического тренинга)

Вариант 4. Разработка программы первичной профилактики. Разработка программы тренинга. Подготовка тренинга. Для людей молодого возраста. (Поиск по научным изданиям информации о современных формах и методах профилактического воздействия. Разработка программ профилактики. Разработка и подготовка к проведению профилактического тренинга)

Вариант 5. Разработка программы первичной профилактики. Разработка программы Поиск по научным изданиям информации о современных формах и методах тренинга. Подготовка тренинга профилактики курения.

Вариант 6. Разработка программы первичной профилактики. Разработка программы тренинга. Подготовка тренинга профилактики употребления алкоголя.

Вариант 7. Разработка программы первичной профилактики. Разработка программы тренинга. Подготовка тренинга. Профилактики употребления наркотиков

Вариант 8. Разработка программы первичной профилактики. Разработка программы тренинга. Подготовка тренинга. Профилактики делинквентного поведения

Вариант 9. Разработка программы первичной профилактики. Разработка программы тренинга. Подготовка тренинга. Программа формирования здорового жизненного стиля.

Кейс-задание «Проанализируйте образовательную среду образовательной организации с позиций здоровьеформирования и здоровьесбережения» (образовательная организация на выбор студента).

Разработайте бланочное тестирование «Проблемы психогигиены»

Кейс-задание «Разработайте мероприятия по психологическому просвещению родителей» (тематика на выбор студента).

Кейс-задание «Разработайте этические принципы для первичны и вторичных психопрофилактических программ»

Кейс-задание «По результатам психодиагностического заключения, составленного по результатам экспертизы в клинико-ориентированной диагностике. Определите не менее 5 условий, при которых возможны изменения в состоянии объекта психодиагностики. Разработайте прогноз психофизического, социального, эмоционально-волевого и личностного развития в соответствии с условиями развития. При прогнозе сделайте акцент на профилактике факторов неблагополучия в психическом развитии».

Кейс-задание «Разработайте программу первичной психопрофилактики» (тема программы, возраст респондентов на выбор студента)

Подготовьте презентацию «Психологические аспекты предупреждения неблагополучия личности»

Кейс-задание «Разработайте психопрофилактическую программу для школьников» (тема программы, возраст школьника на выбор студента).

Кейс-задание «Разработайте систему мероприятий, направленную на адаптацию обучающихся» (возраст обучающихся на выбор студента).

Кейс-задание «Разработайте систему мероприятий, направленную на профилактику употребления психоактивных веществ обучающимися».

Кейс-задание «Разработайте психопрофилактическую программу, направленную на предупреждение суицидального поведения» (возраст респондента на выбор студента).

Кейс-задание «Разработайте психопрофилактическую программу, направленную на предупреждение неблагоприятного развития обучающегося» (возраст респондента на выбор студента).

Кейс-задание «Разработайте психопрофилактическую программу, направленную на профилактику профессионального стресса» (сфера профессиональной деятельности на выбор студента).

Кейс-задание «Разработайте психопрофилактическую программу, направленную на предупреждение деформаций педагогической деятельности» (возраст респондента на выбор студента).

Кейс-задание «Разработайте психопрофилактическую программу, направленную на сохранение психоэмоциональной уравновешенности педагогов».

Кейс-задание «Разработайте психопрофилактическую программу, направленную на профилактику психосоматических расстройств» (профессиональная сфера на выбор студента)

Практическая работа

Химические зависимости: наркомания, профилактика.

Задание

1. Сформулируйте рекомендации по профилактике зависимости в подростковом возрасте.
3. Сформулируйте рекомендации по профилактике зависимости в младшем школьном возрасте.
4. Сформулируйте рекомендации по профилактике зависимости в старшем школьном возрасте.

Психопрофилактика эмоционального выгорания

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

1. Проанализируйте типичные ситуации, в которых возникают неуправляемые эмоции. Это можно сделать самостоятельно или вместе с другом, в ложных случаях может оказаться полезной помощь психолога или психотерапевта.

2. Составьте полный список ситуаций, вызывающих неуправляемые эмоции. Выберите из них для дальнейшей работы одну или две, наиболее актуальные для Вас.

3. Внимательно изучите, как данные ситуации возникают и развиваются. обратите особое внимание на два момента: 1) когда эмоции только начинают возникать и могут быть легко изменены; 2) когда эмоции усиливаются и становятся неуправляемыми.

4. Найдите ранние симптомы приближения неконтролируемых эмоций. Это могут быть типичные симптомы стресса (см. в статьях на сайте или в архиве рассылки) или характерное только для Вас напряжение какой-либо группы мышц, определённое положение рук и т.п.

5. Проанализируйте все возможные варианты Ваших действий, которые могут остановить развитие нежелательных эмоций в момент их возникновения. Выберите наиболее подходящие для Вас 2-3 варианта.

6. Используйте эти варианты как основу для выработки новых привычек, останавливающих и предупреждающих появление неконтролируемых эмоций. Если эти варианты оказались недостаточно эффективными — вернитесь к 5-му шагу или обучитесь релаксации (релаксация физиологически несовместима с эмоциональным напряжением и в силу этого является универсальным и гарантированно эффективным способом управления эмоциональным стрессом).

7. Продолжайте культивировать новые привычки и сознательно «включайте» их при каждом появлении ранних симптомов эмоционального напряжения, выявленных Вами на 4-м шаге. Продолжайте делать это до тех пор, пока новые привычки не будут отработаны до автоматизма — так, чтобы они сами «включались» при появлении первых признаков эмоционального перенапряжения (или даже до их появления).

8. Вернитесь к списку ситуаций, составленному на 2-м шаге. Если необходимо, повторите шаги 3-7 для ситуаций, которые пока ещё вызывают чрезмерное эмоциональное напряжение.

Когда новые привычки будут включаться автоматически в любой ситуации, способной вызвать слишком сильные эмоции, проблема с неконтролируемыми эмоциями будет решена.

Советы и рекомендации.

Первые три подходят практически для всех ситуаций - даже для таких экстремальных, когда ни на секунду невозможно покинуть помещение, в котором находитесь.

Для начала нужно поупражняться в отработке необходимых навыков, - поскольку способы выхода из состояния острого стресса надо уметь правильно и своевременно применять. Это поможет осуществить правильный выбор в каждом конкретном случае, - а это очень важно.

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; а пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения. Не забывайте, что противострессовое дыхание – главная составляющая психосоматического равновесия.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние.

Вполне естественно, что вы не хотите, чтобы окружающие знали о вашем стрессовом состоянии. В этом случае вы можете изменить «язык лица и тела» путем расслабления мышц и глубокого дыхания (с особенно продолжительным выдохом).

3. Инвентаризация. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно найдите в помещении, в котором Вы находитесь 7 красных предметов, «переберите» все предметы один за другим.

Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Красная обложка тетради, красные занавески, красная ваза для цветов» и т. д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

4. Смена обстановки. Если позволяют обстоятельства, покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс. Перейдите в другое, где никого нет, или выйдите на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Разберите мысленно это помещение (если вы вышли на улицу, то окружающие дома, природу.) «по цветам» (см. в пункте 3).

5. Расслабление. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание свободное.

Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего медленно - внимание: очень медленно! - поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).

6. Отвлечение. Займитесь какой-нибудь деятельностью --- все равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации исполняет роль громоотвода, - помогает отвлечься от внутреннего напряжения, «спустить пар».

7. Музыка. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней и только на ней (локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствуем полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

8. Арифметика. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный для вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

9. Общение. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по работе. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге. Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется «здесь и сейчас» и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10. Дыхание. Проделайте несколько противострессовых дыхательных упражнений.

Теперь, взяв себя в руки, спокойно можно продолжить прерванную деятельность.

Упражнения

Упражнение 1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Упражнение 2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

Упражнение 3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

Упражнение 4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.
Упражнение 5. «Улыбка» - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение).
Упражнение 6. Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).
Упражнение 7. «Точечный массаж» - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.
Упражнение 8. Левостороннее дыхание - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.
Упражнение 9. Если обстановка вокруг накалена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.
1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот.
8. Расслабьте спину и плечи.
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

Упражнения на дыхание

Дыхание — это вид питания, и точно также как вы медленно жуете, когда едите, вы должны медленно "жевать" воздух, когда вы дышите. Когда вы дышите, вы должны ненадолго задержать воздух, пока легкие (в своем роде желудок) не ассимилирует полностью питательные субстанции. Если воздух выбрасывается слишком быстро, то вместе с ним выбрасываются и все эти субстанции, прежде чем из них извлечены все полученные элементы.

Важно при выполнении упражнения следовать следующему: вдыхайте медленно, ритмично, концентрируя все ваше внимание на воздухе, который проникает в вас. Думайте при этом, что воздух носитель благотворных элементов, которые будут способствовать вашему здоровью. Во время упражнения дыхания необходимо отбросить в сторону все заботы каждодневной жизни, не допускать никакого рассеивания внимания, а делать эту работу со всей силой своей мысли. Со всей верой. Вера – чувство божественное, которое вызывает в человеке не подозреваемые силы мысли и действия; вот почему вера - в основании всех выздоровлений. Даже если не вера приводит к выздоровлению, она главное условие этого.

УПРАЖНЕНИЕ № 1 "ХА - ДЫХАНИЕ"

Исходная поза - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Одновременно с глубоким вздохом (по типу полного дыхания) руки медленно через стороны поднимаются вверх над головой. После этого дыхание задерживается. Затем корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, и одновременно через рот делается

массированный выдох. За счёт быстрого и полного выброса воздуха воспроизводиться звук "ХА". Упражнение повторяется 2-3 раза.

УПРАЖНЕНИЕ № 2 "РЕЗКИЙ ВЫДОХ СИДЯ"

Исходная поза - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепляются в "замок", выворачиваются ладонями вперёд и вытягиваются над головой. При поднятых руках, высоко оттянутых вверх, осуществляется задержка дыхания. Затем вместе со сбрасыванием напряжения с плеч (корпус наклоняется вперёд, спина сгибается) производиться резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение повторяется 2-3 раза.

УПРАЖНЕНИЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ № 3 "ДЫХАНИЕ ЧЕРЕЗ ОДНУ НОЗДРЮ"

Исходная поза - сидя, корпус выпрямлен. Закрыть левую ноздрю и глубоко вдыхать воздух правой ноздрей, считая до 4. Задержать дыхание, считая до 16. Закрыть правую ноздрю и выдыхать через левую ноздрю, считая до 8, вы повторяете упражнение аналогично: в обратном порядке. Закрыть правую ноздрю и глубоко вдыхать воздух левой ноздрей, считая до 4. Задержать дыхание, считая до 16. Закрыть левую ноздрю и выдыхать через правую ноздрю, считая до 8. Для каждой ноздри вы выполняете упражнение по 6 раз. Кто сумеет, может увеличить соответственно время: 8-32-16.

В жизни человека дыхание играет важную роль, не следует пренебрегать своим здоровьем и стоит позаботиться о себе и выделить время, чтобы делать эти упражнения натощак каждое утро. После завтрака это уже будет не эффективно, даже вредно, так как легкие стеснены в движениях. Можно выполнять это упражнение и через 4-5 часов после еды.

Кейс 1. Ситуация

София, студентка 2 курса, убеждённая «сова»: её естественное засыпание — около 2–3 часов ночи, а пик бодрости — после 21:00. В расписании первого курса почти все пары начинались в 10:00, но на втором курсе добавились утренние лекции три раза в неделю в 8:30. София пытается ложиться в 23:00, но часами ворочается, испытывает тревогу («не высплюсь – не сдам»), прокручивает в голове диалоги. В итоге засыпает в 1–2 часа ночи, спит 6 часов, а на парах «выключается». По совету знакомой она начала пить снотворное без рецепта и пить энергетики по утрам. «Я психолог, но не могу наладить свой сон. Может, у меня хроническая бессонница?» — жалуется она на супервизии.

Вопросы к кейсу

1. В чём главная ошибка Софии с точки зрения психогигиены сна?
2. Можно ли считать её состояние бессонницей? Почему?
3. Разработайте для Софии план «мягкого сдвига» хронотипа без вреда для психики.

Кейс 2.

Ситуация

Максим, студент-психолог 4 курса, пишет диплом. Каждый вечер, ложась в постель, он начинает мысленно «пережёвывать» события дня: «Правильно ли я интерпретировал данные?», «А что, если научный руководитель найдёт ошибку?», «Вдруг я не успею к защите?». Эти мысли возникают автоматически, сопровождаясь учащённым сердцебиением и напряжением в шее. Максим лежит с открытыми глазами по 1,5–2 часа, иногда засыпает под утро. На парах он раздражителен, проваливает микротесты, а вечером снова боится кровати. Он пробовал считать овец и пить ромашковый чай – не помогает.

Вопросы
1. Как называется данный феномен и почему он особенно опасен для будущего психолога?
2. Какие классические правила гигиены сна нарушает Максим (кроме очевидной руминации)? (Руминация — это постоянное прокручивание в голове негативных, депрессивных или тревожных мыслей и воспоминаний.)
3. Приведите 3 научно обоснованные техники остановки ночных размышлений.

Кейс 3.
Ситуация
Алина и Карина — студентки 3 курса, соседки по общежитию. Алина следует жёсткому режиму: отбой в 22:30, подъём в 6:30, никаких телефонов в постели. Карина живёт по принципу «усну – когда упаду»: может досматривать сериал до 3 ночи, потом спит до 12, если нет пар. В период сессии Алина спит строго 8 часов, но жалуется: «Я постоянно чувствую себя разбитой, мне снится, что я не выучила билеты, и просыпаюсь с головной болью. Почему мне не становится легче от режима?». Карина, наоборот, во время сессии спит урывками по 4–5 часов, но на экзаменах отвечает лучше Алины. Алина требует от Карины «не шуршать после 23:00», Карина считает Алину «зомби-роботом».

Вопросы
1. В чём скрытая ошибка Алины, несмотря на формально правильный режим?
2. Почему Карина может показывать лучшие результаты при хаотичном сне (краткосрочно)? Какой риск её стратегии?
3. Что изменить Алине, чтобы чувствовать себя бодрее?

Кейс 4.
Ситуация
Группа студентов-психологов обсуждает на практикуме по психогигиене свои привычки. Выясняется: 90% берут телефон в постель «просто пролистать ленту на 5 минут», но в итоге зависают на 1–2 часа. Один студент честно признаётся: «Я знаю, что синий свет подавляет мелатонин. Но я не могу иначе – именно в постели я наконец-то отдыхаю от учёбы, смотрю смешные видео, и это мой единственный “медитативный” опыт за день». Другой добавляет: «А я засыпаю только под тиктоки, иначе прокрастинация сна». Преподаватель предлагает им полностью запретить гаджеты в спальне. Студенты в ответ: «Это нереалистично. Дайте альтернативу».

Вопросы
1. Какой психологический выигрыш даёт телефон в постели (скрытые причины зависимости)?
2. Почему полный запрет может быть контрпродуктивным для этой группы?
3. Предложите 3 компромиссных правила «гигиеничного использования телефона перед сном».

Кейс 5.
Ситуация
Студентка 1 курса Анфиса каждую ночь просыпается в холодном поту – ей снятся кошмары на тему экзаменов, опозданий, потери контроля. После трёх недель таких снов она стала

сознательно избегать сна: засиживается до 4–5 утра за чтением статей или сериалами, а днём пьёт кофе. Она признаётся подруге: «Я лучше буду функционально тупить днём, чем испытывать этот ужас во сне. А ещё я психолог – вдруг эти сны что-то говорят о моей глубокой психической патологии?». Преподаватель рекомендует ей снотворное, но она боится, что от него кошмары вернутся ещё сильнее.

Вопросы
1. Как называется это расстройство и чем оно отличается от обычной инсомнии?
2. Почему избегание сна (засиживание до изнеможения) только усиливает цикл кошмаров?
3. Какие нефармакологические техники работы с повторяющимися ночными кошмарами подходят именно для студентов-психологов?

Кейс 1.
Ситуация
Анна, студентка 4 курса, проходит первую долгосрочную практику в кризисном центре. Она регулярно проводит беседы с женщинами, пережившими насилие. После двух недель работы Анна заметила, что стала раздражительной, у неё нарушился сон (прокручивает истории клиенток перед сном), появилось чувство бессилия. Дома она огрызается на близких, избегает друзей. На супервизии Анна расплакалась: «Я психолог, а не могу справиться с собой. Может, это не моё?»

Вопросы к кейсу
1. Какие признаки эмоционального перенапряжения проявились у Анны?
2. Какие психогигиенические правила она нарушила?
3. Составьте список первоочередных действий Анны для восстановления.

Кейс 2.
Ситуация
Дмитрий — отличник, 2 курс. Он совмещает учёбу, подработку в колл-центре и подготовку к научной конференции. На практическом занятии по психогигиене он заявляет: «Я сплю по 4-5 часов, кофе заменяет завтрак и обед. Но через три недели сессия, я не могу тратить время на “расслабление”. Успешные люди не жалуются на усталость». В последнюю неделю он забыл сдать два отчёта, пропустил тренировку по волейболу (единственный источник радости) и сорвался на однокурснике в пустой ссоре.

Вопросы к кейсу
1. Какие деструктивные убеждения мешают Дмитрию соблюдать психогигиену?
2. Что произойдёт с его психикой к концу сессии, если ничего не изменится?
3. Как переубедить Дмитрия «легализовать отдых»? Приведите аргументы, основанные на нейробиологии.

Кейс 3.
Ситуация
На 1 курсе сложилась традиция: после пар обсуждать трудных клиентов (на учебной практике) в общем чате, часто с чёрным юмором и без контекста. Однокурсница Марина поделилась там историей о подростке-суициденте, а один из студентов написал: «Слабоумие

и отвага». Марине стало обидно, но она промолчала. Через две недели она отказалась от всех групповых проектов, чувствует тревогу перед каждой парой, хотя раньше была активной.

Вопросы
1. Каким аспектам психогигиены (индивидуальной и групповой) противоречит такое общение?
2. Что должны сделать Марина и группа, чтобы исправить ситуацию?
3. Почему «чёрный юмор» в закрытом чате всё равно опасен для будущих психологов?

Кейс 4.
Ситуация
Студенты-психологи 3 курса проходят практику в школе. Один из них, Владислав, активно проводит диагностику и консультации для подростков. После работы он чувствует опустошение и злость, особенно на родителей учеников: «Они тупые, не понимают своего ребёнка!». Владислав считает, что личная терапия нужна только «слабым или суперзапущенным людям», а он здоров. На занятиях выступает с резкими оценками чужих ошибок, часто саркастичен.

Вопросы
1. О чём говорит его реакция «гнева на родителей» с точки зрения контрпереноса?
2. Почему личная терапия — элемент профессиональной психогигиены, а не признак слабости?
3. Что можно предложить Владиславу в качестве минимального шага к самопомощи.

Кейс 5.
Ситуация
Группа студентов-психологов готовится к экзамену по патопсихологии. Они создали 12 чатов, каждый бомбит статьями, видео и гигантскими голосовыми сообщениями. Студенты жалуются, что «тонут в информации», не могут выключить уведомления (боятся пропустить важное), а ночью скроллят (прокручивают) чаты и чувствуют тревогу. В процессе обсуждения выясняется, что никто не помнит, откуда взялись некоторые файлы и как ими пользоваться.

Вопросы
1. Каковы признаки информационной перегрузки в данном кейсе?
2. Какие правила «цифровой психогигиены» можно ввести в студенческой группе?
3. Предложите конкретный алгоритм действий для этой группы на неделю.

Психопрофилактика девиантного поведения

Вопросы для обсуждения фильма «Пацаны» (1983)

1. В чём заключается смысл фильма и почему его название — «Пацаны»?
2. Какие проблемы поднимает фильм в контексте работы с трудными подростками?
3. Какие методы воспитательной работы представлены в фильме?

4. Какие качества должен обладать сотрудник, занимающийся воспитательной работой с подростками?
5. Какие факторы риска возникновения девиантного поведения у подростков можно выделить на основе сюжета фильма?
6. Как в фильме показана роль социализации и влияния окружения на поведение подростков?
7. Какие задачи решает психопрофилактика девиантного поведения?
8. Как можно оценить эффективность методов, показанных в фильме?
9. Какие уроки можно извлечь из истории Вовы Киреева (главный герой фильма) для профилактики девиантного поведения?
10. Как фильм отражает идею о том, что «клеймо трудного подростка» — это приговор или временное состояние?

Примерная тематика проектов

(оценка знаний, умений и навыков, формируемых в рамках ОПК-5)

- Профилактика и коррекция Интернет-аддикции у подростков.
- Профилактика химической зависимости
- Профилактика и снижение экзаменационного стресса у старшеклассников.
- Работа школьного психолога с одаренными детьми.
- Социальные, биологические и психологические факторы формирования девиантного поведения. Профилактика девиантного поведения
- Психопрофилактика неблагоприятных функциональных состояний
- Профилактика и коррекция Интернет-аддикции у подростков.
- Модель организации психологической помощи слабоуспевающим учащимся.
- Профилактика и снятие предэкзаменационного стресса у старшеклассников.
- Работа школьного психолога с одаренными детьми.

Примерная тематика эссе

1. В чем заключается различие между психогигиеной и психопрофилактикой?
2. Дайте краткую характеристику истории развития психогигиены и психопрофилактики.
3. Что такое первичная, вторичная и третичная психопрофилактика?
4. Охарактеризуйте задачи психогигиены на фундаментальном и прикладном уровнях.
5. Дайте определение понятию «психопрофилактика».
6. Назовите и охарактеризуйте самостоятельные разделы психогигиены.
7. Дайте характеристику методам психогигиены.
8. Назовите и охарактеризуйте уровни практической психогигиены (национальный, организационный, семейный, личностный).
9. Что такое психическое здоровье?
10. Назовите критерии психического здоровья человека в соответствии с видами проявления психики (психические процессы, психические состояния, свойства личности).
11. Назовите факторы риска нарушения психического здоровья.
12. Охарактеризуйте биомедицинскую и биопсихосоциальную модели болезни

Примерные темы рефератов и презентаций:

1. Профессиональное здоровье.
2. Меры профилактики профессиональных заболеваний.
3. Функции и задачи психогигиены в психопрофилактики
4. Здоровье как динамический процесс
5. Индивидуальное здоровье и его составляющие.
6. Общественное здоровье.

7. Работа как источник стресса.
8. Влияние стресса на физиологию человека.
9. Реакция на стресс: индивидуальные различия.
10. Причины производственных стрессов.
11. Формы проявления производственных стрессов.
12. Психологические аспекты рационального питания. Коррекция нездорового пищевого поведения.
13. Профилактика стрессов и способы борьбы с их последствиями: организационные меры, индивидуальные подходы
14. Понятие образа жизни и его компоненты.
15. Здоровый образ жизни.
16. Социально-значимые заболевания и стадии социализации болезни. Особенности психического здоровья, его компоненты, критерии и качество.
17. Здоровое поведение и роль здорового.
18. Психологическая защита как регулятор здорового поведения.
19. Эффективность психологических защит в поддержании психического здоровья.
20. Копинг-поведение как активный механизм поддержания психического здоровья.
21. Понятие здоровой личности в различных психологических теориях.
22. Методы психологического вмешательства с профилактическими целями
23. Психологическая характеристика различных видов реабилитации.
24. Роль саморегуляции и адекватного принятия решений в здоровом поведении.
25. Воля как сознательная организация и саморегуляция деятельности и поведения.
26. Методики тренировки волевых качеств и саморегуляции.
27. Адекватная и неадекватная медицинская активность.
28. Психологическая удовлетворенность в семье как фактор здорового образа жизни.
29. Психологическая удовлетворенность работой (учебой) как показатель здорового образа жизни.
30. Социальная норма и социальные отклонения, социальные нормативные системы.
31. Характеристика аддиктивного поведения, профилактика и пути коррекции.
32. Психологические аспекты поддержания оптимальной двигательной активности.

Методические рекомендации по написанию докладов (рефератов):

Реферат (как форма самостоятельной научной работы студентов) - это краткий обзор максимального количества доступных публикаций по заданной теме, с элементами сопоставительного анализа данных материалов и с последующими выводами. При проведении обзора должна проводиться и исследовательская работа, но объем ее ограничен, так как анализируются уже сделанные предыдущими исследователями выводы и в связи с небольшим объемом данной формы работы.

Последовательность работы:

1. Выбор темы исследования. Тема реферата выбирается студентом на основе его научного интереса. Также помощь в выборе темы может оказать преподаватель.
2. Планирование исследования. Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы: выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата; сбор и изучение исходного материала, поиск литературы; анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы; сообщение о предварительных результатах исследования; литературное оформление исследовательской проблемы; обсуждение работы (на семинаре и т. п.).

План реферата характеризует его содержание и структуру. Он должен включать в себя: введение, где обосновывается актуальность проблемы, ставятся цель и задачи исследования; основная часть, в которой раскрывается содержание проблемы; заключение, где обобщаются выводы по теме и даются практические рекомендации.

3. Поиск и изучение литературы. Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подобранную литературу следует зафиксировать согласно ГОСТ по библиографическому описанию произведений печати.

Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

4.Обработка материала. При обработке полученного материала автор должен: систематизировать его по разделам; выдвинуть и обосновать свои гипотезы; определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме; уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы; сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования; окончательно уточнить структуру реферата.

5. Оформление реферата. При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил: следует писать лишь то, чем автор хочет выразить сущность проблемы, ее логику; писать строго последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод); писать ярко, образно, живо, не только вскрывая истину, но и отражая свою позицию, пропагандируя полученные результаты; писать осмысленно, соблюдая правила грамматики, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

- Титульный лист реферата оформляется по стандарту.
- Реферат желательно должен быть напечатан.
- Оформление: шрифт – TimesNewRoman, размер шрифта – 14 кегль, межстрочный интервал – полуторный, абзацный отступ – 1,25, выравнивание по ширине, поля – левое 3 см., остальные по 2 см.
- Нумерация в правом нижнем углу, титульный лист не нумеруется.
- На втором листе – содержание. Пункты: введение, заключение и список литературы не нумеруются, а также приложения (если есть).
- Содержание реферата должно раскрывать тему.
- Вся использованная литература размещается в следующем порядке: законодательные акты, постановления, нормативные документы; вся учебная литература в алфавитном порядке, затем средства периодической печати в алфавитном порядке; источники из сети Интернет.
- В список литературы могут входить научные работы: монографии, статьи, тезисы.
- В тексте должны быть ссылки на использованную литературу – в квадратных скобках номер источника, соответствующий номеру в списке литературы.
- В реферате могут быть описаны примеры исследования, фрагменты биографии ученого и др.

Методические рекомендации по созданию мультимедийной презентации

Структура и содержание презентации – это личное творчество автора. Полезно использовать шаблоны оформления для подготовки компьютерной презентации.

Слайды желательно не перегружать текстом, лучше разместить короткие тезисы. На слайдах необходимо демонстрировать небольшие фрагменты текста доступные для чтения на расстоянии; 2-3 фотографии или рисунка. Наиболее важный материал лучше выделить.

Таблицы с цифровыми данными плохо воспринимаются со слайдов, в этом случае цифровой материал, по возможности, лучше представить в виде графиков и диаграмм.

Не следует излишне увлекаться мультимедийными эффектами анимации. Особенно нежелательны такие эффекты как вылет, вращение, волна, побуквенное появление текста и т.д. Оптимальная настройка эффектов анимации – появление, в первую очередь, заголовка слайда, а затем — текста по абзацам. При этом если несколько слайдов имеют одинаковое название, то заголовок слайда должен постоянно оставаться на экране.

Чтобы обеспечить хорошую читаемость презентации необходимо подобрать темный цвет фона и светлый цвет шрифта. Нельзя также выбирать фон, который содержит активный рисунок.

Желательно подготовить к каждому слайду заметки по докладу. Затем распечатать их и использовать при подготовке или на самой презентации. Можно распечатать некоторые ключевые слайды в качестве раздаточного материала.

Необходимо обязательно соблюдать единый стиль оформления презентации и обратить внимание на стилистическую грамотность.

Следует пронумеровать слайды. Это позволит быстро обращаться к конкретному слайду в случае необходимости.

Рекомендации по содержанию и структуре слайдов мультимедийной презентации:

1-й слайд (титульный), на фоне которого студент представляет тему проекта, ФИО и научного руководителя.

2-й слайд. Включает в себя объект, предмет и гипотезу исследования.

3-й слайд. Содержит цель и задачи исследования. Цель проекта должна быть написана на экране крупным шрифтом. Здесь же, если позволяет место, можно написать и задачи. Задачи могут быть представлены и на следующем слайде.

4-й - слайд. Содержит структуру работы, которую можно предоставить, например, в виде графических блоков со стрелками. А также – перечисление применяемых методов и методик.

5-й - слайд. Представляются содержание и теоретическая значимость проекта. Суть решаемой проблемы может быть представлена в виде схем, таблиц, диаграмм, графиков, фотографий, фрагментов фильмов и т.п. На теоретическую часть представления проекта должно быть создано несколько слайдов.

6-й - слайд. Возможности применения результатов работы на практике. На эту тему также должно быть несколько слайдов.

7-й слайд. Главные выводы, итоги, результаты проекта целесообразно поместить на отдельном слайде. При этом не следует перечислять то, что было сделано, а лаконично изложить суть значимости проекта или полученных результатов исследования.

Последний слайд. В конец презентации желательно поместить слайд с текстом «Спасибо за внимание!».

Методические рекомендации по написанию эссе

Эссе (от французского essai – опыт, набросок) – жанр научно-публицистической литературы, сочетающей подчеркнуто-индивидуальную позицию автора по конкретной проблеме.

Главными особенностями, которые характеризуют эссе, являются следующие положения:

собственная позиция обязательно должна быть аргументирована и подкреплена ссылками на источники, авторитетные точки зрениями и базироваться на фундаментальной науке. Небольшой объем (4–6 страниц), с оформленным списком литературы и сносками на ее использование;

стиль изложения – научно-исследовательский, требующий четкой, последовательной и логичной системы доказательств; может отличаться образностью, оригинальностью, афористичностью, свободным лексическим составом языка;

исследование ограничивается четкой, лаконичной проблемой с выявлением противоречий и разрешением этих противоречий в данной работе.

Оценивание письменной работы (реферат, эссе)

При оценке учитывается:
1. Правильность оформления
2. Уровень сформированности компетенций.
3. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
4. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
5. Логика, структура и грамотность изложения письменной работы.
6. Полнота изложения материала (раскрытие всех вопросов)
7. Использование необходимых источников.
8. Умение связать теорию с практикой.
9. Умение делать обобщения, выводы.

Шкала оценивания эссе

Критерии выставления оценки:
«Зачтено» - Обучающийся должен: - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; - показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; - уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.
«Не зачтено» - Обучающийся демонстрирует: - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материал

8.3. Промежуточный контроль знаний, умений и навыков

Рабочая программа предполагает текущий и промежуточный контроль знаний.

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля выступают устные и письменные *опросы на семинарских и практических занятиях, а также короткие (до 15 мин.) задания,* выполняемые студентами в начале лекции с целью проверки наличия знаний, необходимых для усвоения нового материала или в конце лекции для выяснения степени усвоения изложенного материала.

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом.

Промежуточный контроль - итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля.

Форма промежуточного контроля – зачет

Проведение текущего и промежуточного контроля по дисциплине осуществляется в

соответствии с Положением СОГУ.[2]

БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Макс. кол-во баллов
Текущая оценка студента за рубеж состоит из:	40
• Выполнения заданий на практических занятиях	10
• Выполнения домашних заданий	20
• Оценки самостоятельной работы	10
Итоговое рубежное тестирование	30
Итого	**70**

Аттестация студентов осуществляется согласно следующему графику:
7-й семестр: итоговая рубежная аттестация – последняя (предпоследняя) неделя семестра.

Методика формирования результирующей оценки

1. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала дисциплины, и, как правило, проводится в форме тестирования или письменной работы один раз в семестр на последней или предпоследней неделе семестра.

2. Контроль текущей работы обучающихся проводится регулярно в течение семестра в соответствии с рабочими программами дисциплин/практик и фондами оценочных средств.

3. Порядок оценивания академической успеваемости студентов:
текущий контроль успеваемости - максимально 70 баллов, из них:
от 0 до 30 баллов (РК) - рубежный контроль;
от 0 до 40 баллов (ТК) - контроль текущей работы в течение семестра;
промежуточная аттестация - 30 баллов.

4. Рейтинг обучающегося по дисциплине (модулю) за семестр определяется как сумма баллов, полученных им по всем формам текущего контроля успеваемости, и баллов за промежуточную аттестацию (при наличии). Максимальная сумма баллов, которую обучающийся может набрать по каждой дисциплине (модулю) в семестре, составляет 100 баллов.

Шкала итоговой академической успеваемости студентов по дисциплине

Система оценок СОГУ		
Форма контроля	**Сумма баллов**	**Название**
Экзамен	86 - 100	отлично
	71-85	хорошо
	50-70	удовлетворительно
Зачёт	50-100	зачтено
	0-49	не зачтено

[2] Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, магистратуры и специалитета в СОГУ (в последней редакции от 03.10.2024 г., пр. №241).

Подготовка к промежуточной аттестации

При подготовке к промежуточной аттестации необходимо повторить пройденный материал в соответствии с учебной программой, примерным перечнем вопросов, выносящихся на экзамен/зачет. Рекомендуется использовать конспекты лекций и источники, перечисленные в списке литературы в рабочей программе дисциплины, а также ресурсы электронно-библиотечных систем. Следует обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости можно обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Психопрофилактика и психогигиена»:
(оценка знаний, умений и навыков, формируемых в рамках ОПК-5)

1. Предмет и задачи психогигиены. История возникновения и развития психогигиены
2. Методы психогигиены
3. Предмет и задачи психопрофилактики. История возникновения и развития психопрофилактики
4. Уровни психопрофилактики: первичный, вторичный и третичный
5. Взаимосвязь психопрофилактики и психогигиены
6. Психогигиенический анализ влияния биопсихосоциальных факторов на процесс развития ребенка
7. Понятие психического здоровья. Критерии психического здоровья
8. Биомедицинская и биопсихосоциальная модели соотношения здоровья и болезни
9. Нормативные и ненормативные кризисы. Психогигиеническая помощь в кризисные периоды
10. Психогигиеническая характеристика причин психических и поведенческих расстройств
11. Депривация, ее виды. Реабилитация после депривации
12. Причины возникновения эмоциональных нарушений у детей
13. Проблемы детско-родительских отношений
14. Аддиктивное поведение
15. Этапы возникновения психических и поведенческих расстройств
16. Основные факторы возникновения психических и поведенческих расстройств
17. Понятие стресса. Общий адаптационный синдром
18. Стратегии совладания со стрессовой ситуацией
19. Психопрофилактика стрессовых состояний
20. Психогигиенические мероприятия на общегосударственном, организационном, семейном и личностном уровнях
21. Депривация, ее виды. Реабилитация после депривации
22. Причины возникновения эмоциональных нарушений у детей
23. Проблемы детско-материнских и детско-отцовских отношений
24. Влияние информационных технологий на психическое развитие ребенка. Интернет-аддикция
25. Возрастные и гендерные особенности девиантного поведения

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровень сформированности компетенций			
«Минимальный уровень не достигнут»	**«Минимальный уровень»**	**«Средний уровень»**	**«Высокий уровень»**
Компетенции не	*Компетенции*	*Компетенции*	*Компетенции*

сформированы.	*сформированы.*	*сформированы.*	*сформированы.*
Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.	Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; -непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов, присутствует неуверенность в ответах.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка	**Оценка**	**Оценка**	**Оценка**

«неудовлетворительно» /не зачтено	«удовлетворительно» / «зачтено»	«хорошо» / «зачтено»	«отлично» / «зачтено»

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) **основная литература:**

1. Психопрофилактика и психологическое просвещение в образовательной среде : учебник для вузов / под редакцией Д. В. Наумовой. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14817-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/568109 (дата обращения: 29.05.2026).
2. *Котелевцев, Н. А.* Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/566851 (дата обращения: 29.05.2026).
3. Ветошкин, С. А. Профилактика безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних : учебник для вузов / С. А. Ветошкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11171-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/565691 (дата обращения: 29.05.2026).
4. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514353 (дата обращения: 29.05.2026).
5. *Авдулова, Т. П.* Агрессивность в подростковом возрасте : практическое пособие / Т. П. Авдулова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 126 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-07820-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/515314 (дата обращения: 29.05.2026)
6. *Дереча, В. А.* Психология зависимостей : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 217 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16762-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/531658 (дата обращения: 29.05.2026).

б) дополнительная литература

7. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения : учебник и практикум для вузов / Ю. А. Клейберг. — 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 287 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16487-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/559774.
8. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье : учебное пособие для вузов / О. Г. Прохорова, В. С. Торохтий. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 152 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06227-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514229
9. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532004
10. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и

доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496333 .
11. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518417
12. Вакнин, Е. Е. Психология реабилитации зависимых : учебное пособие для вузов / Е. Е. Вакнин, В. В. Белоколодов. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13910-5. — URL : https://urait.ru/bcode/519725

в) Профессиональные базы данных и другие интернет-ресурсы:

Федеральный портал «Российское образование»	https://ro-edu.ru/
Портал «Цифровое образование»	http://www.digital-edu.ru
Научная педагогическая электронная библиотека	http://elib.gnpbu.ru
Педагогическая библиотека по разделам: Педагогика, Логопедия, Психология, Дефектология, Медицина, Филология, Управление образованием	http://pedlib.ru
Сайт научного деятеля педагогики Б.М. Бим-Бад. Педагогическая библиотека	http://www.bim-bad.ru/biblioteka/index.php
Электронная библиотека Московского государственного психолого-педагогического университета	http://psychlib.ru/index.php
Журнал «Современное дошкольное образование»	https://sdo-journal.ru/
ПРОФСТАНДАРТПЕДАГОГА.РФ	http://профстандартпедагога.рф/
Рособрнадзор	http://obrnadzor.gov.ru/ru/
Минпросвещения РФ	https://edu.gov.ru/

Библиотека Института психологии Российской академии наук	http://www.ipras.ru
Психологическая библиотека: книги, статьи, тесты, методические и научно-исследовательские материалы по детской психологии и педагогике	http://childpsy.ru
Психологический журнал	https://psychojournal.ru
Институт практической психологии и психоанализа	https://psychol.ru/
Институт психологии РАН	http://ipras.ru/
Практическая психология	http://psynet.narod.ru/
«Национальный психологический журнал»	http://npsyj.ru/
Журнал «Psychology in Russia: State of the Art»	https://psychologyinrussia.com/
«Теоретическая и экспериментальнаяпсихология»	https://tepsyj.ru/
Российскийпсихологическийжурнал	https://rpj.ru.com/index.php/rpj
Журнал «Вестник Московского университета. Серия 14. Психология»	http://msupsyj.ru/
Российское психологическое общество (РПО)	http://psyrus.ru/

г) программное обеспечение, ЭБС:

- необходимый для обеспечения данной дисциплины комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, а также электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор:

п/п	Наименование	№ договора(лицензия)	Страна-производитель
	Windows 10 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
	Корпоративная электронная почта (Яндекс.Почта)	№КИС-1965-2025 от 12.01.2026	Россия
	Программное обеспечение 1С: Предприятие. Бухгалтерский Учет. Типовая конфигурация 8 сетевая версия	№ СД/108 от 29.08.2017 «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно	Россия
	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат. ВУЗ»	№ SBR003-250010357500001от 05.02.2025 (действителен до 04.02.2026) с ОАО «АнтиПлагиат»	Россия
	Программное обеспечение 1С: Предприятие 8.3 Управление торговлей	№КП /108 от 29.08.2017 с ООО «Максимум» (бессрочно)	Россия
	Программное обеспечение 1С: Зарплата и кадры государственного учреждения 8	№СД. / №9., 08.06.2025 г. «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно	Россия
	1С: Бухгалтерия 8. Базовая версия	№9 от 21.05.2019, «МАКСИМУМ-СОФТ СОФТ» бессрочно	Россия
0.	Планы	№2191-24, от 09.01.2025 г. (тех.поддержка до 26.02.2026 г.) ООО ЛММИС	Россия
1.	ПО Лаборатории ММИС (Деканат, ПК, Ведомости, Тестирование, интернет расширение и др.)	№2435-24 от 04.03.2025 ООО ЛММИС	Россия
2.	VSDESK	№ 210406/01 от 06.04.2021г. ИП И,А.Сергеевич	Россия
3.	DIRECTUMRX – Система электронного документооборота	ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022	Россия
4.	MOODLE	Бесплатное	-
5.	ЭБС «Консультант студента»	http://www.studentlibrary.ru Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
6.	РусГард	Бесплатное	Россия
7.	Система веб-конференций (bigbluebutton)	Бесплатное	-
8.	Средства криптографической защиты (КриптоПро CSP, Крипто АРМ)	№120680, от 21.01.2025 ООО «Цифровые технологии»	Россия
9.	Средства криптографической защиты (ViPNet)	№0000-000008 от 17.01.2025 ООО Экспресс-линк	Россия
0.	Средства криптографической защиты (Континент TLS)	№25/08/22 СЛ от 04.09.2025 ООО СКБ-Сервис	Россия
1.	Kaspersky Endpoint Security	№ СФ00-001239 от 13.02.2025 ООО Системный Софт	Россия

Реестр электронных библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов, доступ к которым обеспечен для обучающихся по образовательным программам, реализуемым в 2026-2027 учебном году

Название базы данных	Платформа и (или) адрес в сети Интернет	Реквизиты	Правообладатель	Количество ключей
«Университетская библиотека Online» Базовая коллекция	https://biblioclub.ru Требуется регистрация.	Договор № 571-12/2025 от 12.01.2026 г. С 01.01.2026 г. - 31.12.2026 г.	ООО «НексМедиа»	Без ограничения количества пользователей
Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX: рефераты и полные тексты научных статей и публикаций, российские научные и научно-технические журналы	eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/org Требуется регистрация.	Лицензионный договор № 310-5051/2025 от 31.03. 2025 г. С 14.04.2025 г.-20.04.2026 г.	ООО «Научная лектронная библиотека eLibrary.ru»	Доступ по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей
eLIBRARY.RU - интегрированный научный информационный портал в российской зоне сети Интернет, включающий базы данных научных изданий и сервисы для информационного обеспечения науки и высшего образования.	eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/org Требуется регистрация.	Ресурс открытого доступа	ООО «Научная лектронная библиотека eLibrary.ru»	Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей
«Юрайт» - Учебники по всем специальностям и направлениям подготовки. - ЦУМК по федеральному проекту «Кадры для цифровой экономики»	«Юрайт» https://urait.ru/info/courses? utm_sour...m_campa Требуется регистрация.	Договор № 6237 от 05.12.2023 г. С 31.12.2023 - 31.12.2026 г.	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»	Доступ по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей
Универсальная база данных East View - полнотекстовый доступ к научным журналам	https://dlib.eastview.com Логин: Khetagurov. Пароль: Khetagurov.	№210-П от 12.01.2026 г. С 01.01.2026 г.-31.12.2026 г.	ООО «ИВИС»	Без ограничения количества пользователей
«SocHum» - электронная библиотека социогуманитарного знания (коллекция учебно-методической литературы и научных журналов социогуманитарной коллекции научно-исследовательских институтов РАН	https://sochum.ru	Ресурс открытого доступа	Государственный академический университет гуманитарных наук (ГАУГН)	Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей.
Polpred.com - открытая электронная библиотечная система и интернет-сервисы «Деловые средства	https://www.polpred.com/	Ресурс открытого доступа		Доступ осуществляется по IP адресам вуза без

массовой информации». Доступ к статьям 600 газет, журналов информагентств с архивом за 20 лет: - обзор СМИ; - Россия и зарубежье; - Федеральные округа РФ. - внешняя экономика, право.				ограничений по количеству пользователей.
Национальная электронная Библиотека «НЭБ»	https://rusneb.ru/ Требуется регистрация.	Договор № 4513-п от 26.12.2023 г. (на 10 лет с последующей автоматической пролонгацией) Без ограничения срока	Российская государственная библиотека	Доступ осуществляется по IP адресам вуза без ограничений по количеству пользователей

Электронные образовательные ресурсы

Наименование ресурса	Содержание ресурса	Ссылка на ресурс в сети Интернет
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	Каталог образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовая электронная учебно-методическая библиотека для общего и профессионального образования	https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/
«КиберЛенинка»	Собрание научных статей, в основном на русском языке, хотя есть и иностранные публикации.	https://cyberleninka.ru/
Всенаука	Естественные, гуманитарные и социальные науки, психология	Всенаукаhttps://vsenauka.ru/
Библиотекарь. Ру	Бесплатная интернет-библиотека. Книги, статьи, документы по русской и мировой истории, искусству, культуре, прикладным наукам, учебники, научные статьи, методические пособия. Электронные книги, учебники, периодика, графика, справочная и техническая литература. На сайте представлено около 10.000 книг доступных для онлайн чтения. - более 50 полнотекстовых справочников и энциклопедий; - Древнерусская литература - летописи, жития святых, воинские повести древней Руси; - сведения иностранных писателей о средневековой России; - большой раздел репринтов книг, газет и журналов 19 века; - биографии и труды русских учёных и писателей; - классическая литература. Мемуары, дневники; - учебники и научные работы по 20 дисциплинам; - более 15.000 картин и художественных изображений.	https://bibliotekar.ru/

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся: преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, мультимедийный комплекс (проектор, экран), ноутбук, колонки, программное обеспечение.
Библиотека, в том числе читальный зал: столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение.

Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- при наличии по дисциплине курсовой работы продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.