

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Институт философии  
Кафедра психологии и конфликтологии

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Скляр П. П.  
« 10 » 2023 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ПСИХОГИГИЕНА

По направлению подготовки: 37.03.02 Конфликтология

Профиль: «Конфликтология»

Луганск – 2023

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Психогигиена» по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтологии. – \_\_\_\_ с.

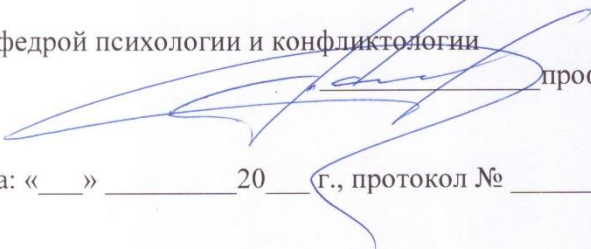
Рабочая программа учебной дисциплины «Психогигиена» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтологии, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 840.

СОСТАВИТЕЛЬ:

старший преподаватель Райф Л.С.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии и конфликтологии «18» 04 2023 г., протокол № 9

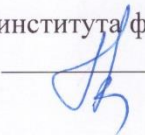
Заведующий кафедрой психологии и конфликтологии

 проф. Скляр П. П.

Переутверждена: «  » \_\_\_\_\_ 20   г., протокол № \_\_\_\_\_

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии «20» 04 2023 г., протокол № 7.

Председатель учебно-методической комиссии института философии

 Пидченко С. А.

## Структура и содержание дисциплины

### 1.Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель изучения дисциплины «Психогигиена» является ознакомление студентов с теоретическими основами и прикладными аспектами психогигиены как науки: возрастной психогигиеной, психогигиеной труда и обучения, психогигиеной быта, психогигиеной семьи и половой жизни, психогигиеной больного человека.

#### Задачи:

повысить психогигиеническую компетентность студентов;  
дать знания о здоровье и здоровом образе жизни, об устранении неконструктивных форм взаимоотношений в семье, быту, производстве, школе, вузах и у людей разного возраста;  
сформировать навыки оздоровительного поведения;  
ознакомить с формами санитарного просвещения и эффективными способами преодоления жизненных трудностей.

### 2.Место дисциплины в структуре ООП ВО. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Дисциплина «Психогигиена» относится к блоку 1 обязательной части дисциплин. Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания об обеспечении, сохранении, укреплении и поддержания психического здоровья человека; умения применять в профессиональной деятельности знания о критериях и уровнях психического здоровья; владеть навыками сохранения и укрепления психологического здоровья людей.

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов
УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9.1. Знает основные принципы и подходы формирования инклюзивной компетентности, психологические закономерности и особенности возрастного и личностного развития в условиях инклюзивной образовательной среды;	Знать: базовые, естественнонаучные категории и концепции; психогигиены и психопрофилактики; особенности работы с различными возрастными группами, влияния на организм природных социально-бытовых и физиологических факторов; приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
	УК-9.2. Умеет использовать методические приемы формирования инклюзивной компетентности в профессиональной деятельности с учетом особенностей лиц с ОВЗ и	Уметь: решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и психогигиенической

	<p>принципами инклюзивного образования; УК-9.3. Способен реализовывать различные способы взаимодействия с учетом дефектологических знаний между всеми субъектами в социальной и профессиональной сферах.</p>	<p>культуры; организовать психогигиеническую и психопрофилактическую работу среди различных групп населения, осуществлять различные методы и формы психогигиенической и психопрофилактической деятельности, применять их в профессиональной деятельности;</p>
		<p>Владеть: используемыми в современной психогигиене методами диагностики стресса, психологического просвещения и психопрофилактики, навыками психологической помощи человеку или группе в оптимизации психоэмоционального состояния и поведения, навыками профессиональной и социально-психологической реабилитации.</p>
<p>ПК-1 Способен разрабатывать и организовать необходимые мероприятия, направленные на конфликтологическое сопровождение персонала и руководства организаций включая: информирование/ конфликтологическое просвещение, принятие превентивных мер социального контроля возникновения конфликтов в организации и работу с существующими конфликтами</p>	<p>ИПК-1.1. Использует знания принципов/ методов организации конфликтологического сопровождения персонала и руководства организаций. ИПК-1.2. Применяет различные методы и технологии работы с конфликтами в организации (прогнозирование, урегулирование, разрешение) ИПК-1.3. Осуществляет конфликтологическое сопровождение персонала и руководства организаций</p>	<p>Знать: основные понятия психогигиены (теории стресса, конфликтов, нормального и отклоняющегося развития личности); особенности работы с различными возрастными группами подходы к восстановлению психического здоровья человека;</p>
		<p>Уметь: проводить психопрофилактику аддиктивного поведения и конфликтов, организовать психогигиеническую и психопрофилактическую работу среди различных групп населения, анализировать природу возникновения нервно-психических расстройств;</p>
		<p>Владеть: используемыми в современной психогигиене</p>

		методами диагностики стресса, копинг-стратегий, релаксации, аутогенной тренировки, психологического просвещения и психопрофилактики.
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)		
	Очная форма	Очно-заочная форма	
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108</b> (3 зач. ед)	<b>108</b> (3 зач. ед)	
<b>Обязательная контактная работа (всего)</b> <b>в том числе:</b>	<b>68</b>		
Лекции	34		
Семинарские занятия			
Практические занятия	34		
Лабораторные работы	-		
Курсовая работа (курсовой проект)			
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п.</i> )	-		
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>40</b>		
Форма аттестации	экзамен		

##### 4.2. Содержание разделов дисциплины

###### Тема 1. Предмет и задачи психогигиены

Определение психогигиены как научной отрасли гигиены. Предмет и объект исследования психогигиены. Общее и психическое здоровье человека и его критерии. Задачи психогигиены как науки и пути ее развития. Методы исследования психогигиены. История возникновения данной научной отрасли. Связь психогигиены с другими науками.

###### Тема 2. Понятие и основные задачи психопрофилактики

Психогигиена и психопрофилактика. Психопрофилактика: первичная психопрофилактика, вторичная психопрофилактика третичная психопрофилактика Основные принципы реабилитации: Психотерапия ее виды. Семейная психопрофилактика. Комплексность в осуществлении психогигиенических и психопрофилактических мероприятий.

###### Тема 3. Психогигиена и психопрофилактика стресса

Стресс и связанные с ним заболевания. Значение психопрофилактических мероприятий в предупреждении стресса.

Психопрофилактические мероприятия коллективного характера.  
Психопрофилактические мероприятия индивидуального характера.

#### **Тема 4. Основные симптомы и синдромы психических расстройств**

Неблагоприятные психические состояния и их причины. Неврозы и невротические реакции. Астенический синдром. Навязчивости. Аффективные синдромы. Ипохондрический синдром. Иллюзии. Бредовые расстройства. Кататонические синдромы. Синдромы помрачения сознания. Психогигиенические мероприятия по предупреждению и преодолению нервно-психических нарушений: экологические, социально-психологические, медицинские, педагогические, религиозные.

#### **Тема 5. Сравнительно-возрастные особенности психогигиены**

Этапы и особенности психофизиологического развития ребенка. Внутриутробное развитие плода. Влияние экзогенных и эндогенных факторов на формирование нервной системы плода. Изучение раннего психического онтогенеза. Анатомо-физиологические характеристики полноценного развития ребенка в младенческом, дошкольном, младшем школьном, подростковом и юношеском возрастах. Влияние биологических и социальных факторов на формирование психики. Критические периоды в психофизиологическом развитии детей и подростков. Условия предупреждения кризисных состояний детей и подростков. Психологическая помощь детям в критические периоды жизни, консультирование родителей.

#### **Тема 6. Сравнительно-возрастные особенности психогигиены**

Кризисные периоды во взрослом возрасте. Факторы сохранения и укрепления нервно-психического здоровья. Коррекция настроения и контроль эмоций. Психогигиена половой жизни. Сексуальная гармония и дисгармония. Физиологическая характеристика. Интеллект. Сексуальность. Ценностно-смысловая сфера.

#### **Тема 7. Сравнительно-возрастные особенности психогигиены**

Психогигиена пожилого и старческого возраста. Характеристика пожилого, старческого возраста и возраста долгожителей. Психофизиологические кризисы. Психологическое реагирование на болезнь у лиц старших возрастных групп. Проблема адаптации лиц пожилого возраста в домах для престарелых. Психогигиена и психологическая реабилитация людей пожилого и старческого возраста.

#### **Тема 8. Психогигиена труда, обучения и воспитания**

Основные задачи психогигиены труда и обучения. Профориентация на службе психогигиены. Психологические характеристики школьного класса, Адаптация к обучению в школе. Уровни здоровья детей. Психологическая готовность к обучению в школе. Адаптация к обучению в вузе. Сложность адаптации. Признаками неуспешной адаптации. Условия сохранения благоприятного психологического климата в группе. Стрессовые ситуации в сфере труда. Воспитание стрессоустойчивости. Ургентные аддикции, и в частности – работоголизм, их предупреждение.

#### **Тема 9. Психогигиена быта**

Задачи психогигиены быта. Механизация домашнего труда.

Рациональное распределение времени и обязанностей между членами семьи, правильное соотношение времени, отводимого на бытовые, хозяйственные дела и досуг.

#### **Тема 10. Психогигиена семьи и половой жизни.**

Характеристика семьи. Гармонизация семейных взаимоотношений. Психологический климат в семье. Виды неблагополучных семей: неполная, созависимая, «алкогольная» семьи. Влияние неблагоприятной семейной обстановки на развитие ребенка. Работа психолога с неблагополучными семьями. Выбор правильной копинг-стратегии при решении семейных проблем как психопрофилактическое мероприятие.

#### **Тема 11. Психогигиена больного человека**

Болезнь как психологическая проблема. Характеристики хронических больных. Психогигиенический подход к болезни: болезнь как кризисная ситуация. Лечение и лекарства. Человек и боль. Охрана психического здоровья больного, врача и обслуживающего персонала. Некоторые психотерапевтические аспекты лечебной деятельности из области нейролингвистического программирования, аутогенной тренировки, самовнушения и терапии, центрированной на клиенте.

#### **Тема 12. Психогигиена профессиональной деятельности**

Основные задачи психогигиены профессиональной деятельности. Влияние негативных факторов деятельности на личность профессионала. Личностные факторы возникновения неврозов в профессиональной деятельности. Психологическая коррекция в профессиональной психогигиене и психопрофилактике.

#### **Тема 13. Понятие «физическое здоровье»**

Сущность понятия «физическое здоровье». Основные факторы физического здоровья. Сущность понятия «физическое развитие», «физическая подготовленность», «функциональная подготовленность». Физические свойства организма. Самоорганизация организма. Факторы физического здоровья. Адаптационные резервы организма. Двигательная активность и физическое здоровье.

#### **Тема 14. Психогигиена вредных привычек**

Психологические основы первичной профилактики зависимостей. Профилактические модели и базовые принципы первичной профилактики. Психологические модели аддиктивного поведения и пристрастия к наркотикам зависимостей.

#### **Тема 15. Методы психокоррекции в психогигиене**

Аутогенная тренировка и другие виды релаксационных упражнений. Адресность психокоррекции: выявление потребностей в психопрофилактических и коррекционных мероприятиях на основе диагностики уровня стресса, копинг-стратегий.

### **4.3. Лекции**

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	
1	Предмет и задачи психогигиены	2		
2	Понятие и основные задачи психопрофилактики	2		
3	Психогигиена и психопрофилактика стресса	2		
4	Основные симптомы и синдромы психических расстройств	2		
5	Сравнительно-возрастные особенности психогигиены	2		
6	Сравнительно-возрастные особенности психогигиены	2		
7	Сравнительно-возрастные особенности психогигиены	2		
8	Психогигиена труда, обучения и воспитания	2		
9	Психогигиена быта	2		
10	Психогигиена семьи и половой жизни.	2		
11	Психогигиена больного человека	2		
12	Психогигиена профессиональной деятельности	2		
13	Понятие «физическое здоровье»	2		
14	Психогигиена вредных привычек	4		
15	Методы психокоррекции в психогигиене	4		
<b>Итого:</b>		<b>34</b>		

#### 4.4. Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов		
		Очная форма	Очно-заочная форма	
1	Предмет и задачи психогигиены	2		
2	Основные симптомы и синдромы психических расстройств	2		
3	Понятие и основные задачи психопрофилактики	2		
4	Психогигиена и психопрофилактика стресса	2		
5	Сравнительно-возрастные особенности психогигиены	2		
6	Психогигиена труда, обучения воспитания	2		
7	Психогигиена быта	2		
8	Психогигиена семьи и половой жизни.	2		



9	Психогигиена больного человека	4		
10	Психогигиена профессиональной деятельности	2		
11	Понятие «физическое здоровье»	4		
12	Психогигиена вредных привычек	4		
13	Методы психокоррекции в психогигиене	4		
<b>Итого:</b>		<b>34</b>		

**4.5. Лабораторные работы** не предусмотрены учебным планом.

**4.6. Самостоятельная работа студентов**

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов		
			Очная форма	Очно- заочная форма	
1	Исторический аспект становления психогигиены.	Подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний, умений и навыков;			
2	Роль отечественных ученых, заложивших основы психогигиены	Подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний, умений и навыков;			
	Психогигиеническая мотивация к сохранению здоровья	Подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний, умений и навыков;			
	Психогигиенический аспект уменьшения негативных последствий психотравм.	Подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний, умений и навыков;			

	Освоение приемов саморегуляции и владения собой в трудных ситуациях	Подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний, умений и навыков;			
	Формирование навыков оздоровительного поведения, т.е. поведения, нацеленного на здоровье.	Подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний, умений и навыков;			
	Основные задачи психогигиены XXI века.	Подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний, умений и навыков;			
	Психологическое благополучие личности.	Подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний, умений и навыков;			
	Психологическое неблагополучие личности	Подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний, умений и навыков;			
	Основные задачи психопрофилактики в дошкольных учреждениях.	Подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний, умений и навыков;			
	Семейный психогигиенический фактор, определяющий	Подготовка к практическим занятиям, к текущему			

	реакцию индивида на психическую травму.	контролю знаний, умений и навыков;			
<b>Итого:</b>			<b>40</b>		

**4.7. Курсовые работы/проекты по дисциплине «Психогигиена» не предполагаются учебным планом.**

## **5. Образовательные технологии**

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся используются следующие образовательные технологии:

*технологии проблемного обучения*, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

*технологии развивающего обучения*, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

*технологии концентрированного обучения*, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

Используемые образовательные технологии и методы направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активизацию и реализацию личностного потенциала каждого студента.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

**6. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины:**

### **а) основная литература:**

1. Кучма В.Р., ред. Руководство по гигиене детей и подростков, медицинскому обеспечению обучающихся в образовательных организациях: модель организации, федеральные рекомендации оказания медицинской помощи обучающимся. Издание 2-е, дополненное. Том I. М.: НМИЦ здоровья детей Минздрава России; 2019.-491с.

2. Все секреты здорового питания, Базеко Н.П., Пиманов С.И., 2018.-176 с.

3.Ключкова Е.В., Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни / Ключкова Е.В. - М. : Теревинф, 2015. - 273 с. - ISBN 978-5-4212-0224-0 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785421202240.html>

5.Лайфхаки о здоровом теле и позитивном мышлении, как познать ЗОЖ, быть здоровым и не сойти с ума, Михайленко Т.А., 2019.-233 с.

6.Малах, О. Н. Валеология : курс лекций / О. Н. Малах, А. Н. Дударев. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – 119 с.

7.Основы психогигиены / под. ред. Ю.Г. Каменщикова, М.Р. Багаутдинова. – Ижевск, 2015 – 124 с.

8.Розин, В.М. Психика и здоровье человека / В.М. Розин. - М.: КД Либроком, 2018. - 224 с

9.С возрастом только лучше, технологии успешного старения, Кастел А.Д., Капанадзе А.Л., 2020.-319 с.

10.Фролова Ю.Г., Психология здоровья : пособие / Ю.Г. Фролова - Минск : Выш. шк., 2014. - 255 с. - ISBN 978-985-06-2352-2 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. –

URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850623522.html>

#### **б) дополнительная литература:**

1 Болотов, Б. Здоровье человека в нездоровом мире / Б. Болотов. - СПб.: Питер, 2018. - 512 с.

2.Копытин А.И., Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / Копытин А.И. - М. : Когито-Центр, 2014. - 203 с. - ISBN 978-5-89353-420-7 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785893534207.html>

3.Пахальян В.Э. Психопрофилактика в практической психологии образования: методология и организация [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пахальян В.Э.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2018.— 233 с.— Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/76803.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Педагогическая профилактика профессионального здоровья студентов на основе ресурсного подхода [Электронный ресурс] : монография / О.В. Бажук. - М. : ФЛИНТА, 2015. - 115 с.

5.Пить или не пить, Новая наука об алкоголе и вашем здоровье, Натт Д., 2021. .-328 с.

#### **в) методические рекомендации:**

1.Методические рекомендации к выполнению контрольных работ по дисциплине «Психогигиена» для студентов заочной формы обучения направления подготовки 37.03.02 «Конфликтология» / Сост.: Райф Л.С.— Луганск: Изд-во ЛНУ им. В. Даля, 2020. – 14 с.

2.Методические рекомендации к изучению дисциплины «Психогигиена» для студентов бакалавриата всех форм обучения направления подготовки 37.03.02 Конфликтология/ Сост.: Райф Л.С., Райф К.С. – Луганск: ЛГУ им. В. Даля, 2020. – 39 с.

### г) интернет-ресурсы:

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации – <http://минобрнауки.рф/>

Федеральная служба по надзору в сфере высшего образования и науки – <http://obrnadzor.gov.ru/>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

#### Электронные библиотечные системы и ресурсы

Электронно-библиотечная система «Консультант студента» – <http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» – [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red)

#### Информационный ресурс библиотеки образовательной организации

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Психогигиена» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Лекционные занятия: академические аудитории.

Практические занятия: академические аудитории, рабочие места студентов.

Прочее: рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение:

Функциональное назначение	Бесплатное программное обеспечение	Ссылки
Офисный пакет	Libre Office 6.3.1	<a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>
Операционная система	UBUNTU 19.04	<a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a> <a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>
Браузер	Firefox Mozilla	<a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>
Браузер	Opera	<a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>
Почтовый клиент	Mozilla Thunderbird	<a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>

Файл-менеджер	Far Manager	<a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>
Архиватор	7Zip	<a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>
Графический редактор	GIMP (GNU Image Manipulation Program)	<a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a> <a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a>
Редактор PDF	PDFCreator	<a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>
Аудиоплеер	VLC	<a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>

## 8. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине

#### «Психогигиена»

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины (модуля) или практики

№ п/п	Код контролируемой компетенции	Формулировка контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Контролируемые темы учебной дисциплины, практики	Этапы формирования (семестр изучения)
1	УК-9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	УК-9.1. УК-9.2. УК-9.3.	Тема 1 Предмет и задачи психогигиены	1
				Тема 2 Понятие и основные задачи психопрофилактики	1
				Тема 3 Психогигиена и психопрофилактика стресса	1
2.	ПК-1	Способен разрабатывать и организовать необходимые мероприятия, направленные на конфликтологическое сопровождение персонала и руководства организаций включая: информирование/ конфликтологическое просвещение, принятие превентивных мер социального контроля возникновения конфликтов в организации и работу с существующими конфликтами	ИПК-1.1. ИПК-1.2. ИПК-1.3.	Тема 1 Предмет и задачи психогигиены	1
				Тема 2 Понятие и основные задачи психопрофилактики	1
				Тема 3 Психогигиена и психопрофилактика стресса	1

**Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал  
оценивания**

№ п/ п	Код контролируемой компетенции	Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине)	Перечень планируемых результатов	Контролируемые темы учебной дисциплины	Наименовани е оценочного средства
1.	УК-9	УК-9.1. УК-9.2. УК-9.3.	<p>Знать: базовые, естественнонаучные категории и концепции; психогигиены и психопрофилактики; особенности работы с различными возрастными группами, влияния на организм природных социально-бытовых и физиологических факторов; приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;</p> <p>уметь: решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и психогигиенической культуры; организовать психогигиеническую и психопрофилактическую работу среди различных групп населения, осуществлять различные методы и формы психогигиенической и психопрофилактической деятельности, применять их в профессиональной деятельности;</p> <p>владеть: используемыми в современной психогигиене методами диагностики стресса, психологического</p>	<p>Тема 1,</p> <p>Тема 2,</p> <p>Тема 3,</p> <p>Тема 4,</p> <p>Тема 5,</p> <p>Тема 6,</p> <p>Тема 7,</p> <p>Тема 8,</p> <p>Тема 9,</p> <p>Тема 10,</p> <p>Тема 11,</p> <p>Тема 12</p> <p>Тема 13</p> <p>Тема 14</p> <p>Тема 15</p>	Вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений), рефераты, контрольные работы.



			просвещения и психопрофилактики, навыками психологической помощи человеку или группе в оптимизации психоэмоционального состояния и поведения, навыками профессиональной и социально-психологической реабилитации.		
2.	ПК-1	ИПК-1.1. ИПК-1.2. ИПК-1.3.	Знать: основные понятия психогигиены (теории стресса, конфликтов, нормального и отклоняющегося развития личности); особенности работы с различными возрастными группами подходы к восстановлению психического здоровья человека; уметь :проводить психопрофилактику аддиктивного поведения и конфликтов, организовать психогигиеническую и психопрофилактическую работу среди различных групп населения, анализировать природу возникновения нервно-психических расстройств; владеть: используемыми в современной психогигиене методами диагностики стресса, копинг-стратегий, релаксации, аутогенной тренировки, психологического просвещения и психопрофилактики.	Тема 1, Тема 2, Тема 3, Тема 4, Тема 5, Тема 6, Тема 7, Тема 8, Тема 9, Тема 10, Тема 11, Тема 12 Тема 13 Тема 14 Тема 15	Вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений), рефераты, контрольные работы.

## **Фонды оценочных средств по дисциплине «Психогигиена»**

### **Вопросы для обсуждения на практических и семинарских занятиях (в виде докладов и сообщений)**

#### **Вопросы для обсуждения (в виде докладов и сообщений):**

1. Психогигиена стресса.
2. Первичная профилактика нервно-психических заболеваний.
3. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе.
4. Кризис подросткового возраста и его преодоление.
5. Девиантное поведение детей и подростков и его предупреждение.
6. Психосексуальное развитие детей и подростков и проблемы просвещения.
7. Кризисные периоды жизни во взрослом возрасте и условия их преодоления.
8. Суицид как форма девиантного поведения.
9. Нормальное и патологическое старение.
10. Профориентация на службе психогигиены.
11. Обеспечение благоприятного психологического климата в коллективе.
12. Психогигиена общения.
13. Аддиктивное поведение и его предупреждение.
14. Психогигиена материнства.
15. Психогигиена отцовства.
16. Психогигиена детско-родительских отношений.
17. Психогигиена супружеских отношений.
18. Проблема семейного алкоголизма.
19. Психологический климат в семье.
20. Семейные конфликты.
21. Человек и боль.
22. Отношение человека к смерти.
23. Йога и техника медитации на службе психогигиены.
24. Аутогенная тренировка (метод И.Г. Шульца).
25. Предмет и задачи психогигиены. История возникновения и развития психогигиены
26. Методы психогигиены
27. Предмет и задачи психопрофилактики. История возникновения и развития психопрофилактики
28. Уровни психопрофилактики: первичный, вторичный и третичный
29. Психогигиенические мероприятия на общегосударственном, организационном, семейном и личностном уровнях
30. Психогигиенический анализ влияния биопсихосоциальных факторов на процесс развития ребенка
31. Понятие психического здоровья
32. Биомедицинская и биопсихосоциальная модели соотношения здоровья и болезни
33. Критерии психического здоровья
34. Понятия адаптации и дезадаптации

35. Анализ понятий «норма», «патология», «расстройство», «болезнь», «здоровье»
36. Нормативные и ненормативные кризисы. Психогигиеническая помощь в кризисные периоды
37. Психогигиеническая характеристика причин психических и поведенческих расстройств
38. Этапы возникновения психических и поведенческих расстройств
39. Основные факторы возникновения психических и поведенческих расстройств
40. Психогигиеническая характеристика гиперкинетического расстройства и дефицита внимания (ГРДВ)
41. Психогигиеническая характеристика аутизма
42. Психогигиеническая характеристика тревожных расстройств
43. Психогигиеническая характеристика умственной отсталости
44. Психогигиеническая характеристика расстройств настроения (депрессии)

#### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «доклад, сообщение»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.)
4	Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)
3	Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)
2	Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

#### Вопросы к контрольным работам

1. Психогигиена как наука.
2. Понятия «общее здоровье» и «психическое здоровье».
3. Основные разделы психогигиены.
4. Детерминанты гармонического психического и физического развития.

5. Общее представление о неблагоприятных психических состояниях и их причинах.
6. Стресс и связанные с ним заболевания.
7. Неврозы и невротические реакции.
8. Истерический невроз и его предупреждение.
9. Неврастения и ее профилактика.
10. Профилактика неврозов навязчивых состояний.
11. Возрастная психогигиена как отрасль психогигиены.
12. Понятие о психологических кризисах развития.
13. Психогигиена раннего и дошкольного возраста.
14. Психогигиена школьника.
15. Психогигиена взрослого человека.
16. Психогигиена пожилого и старческого возраста.
17. Основные задачи психогигиены труда и обучения.
18. Психологические характеристики школьного класса.
19. Психологические характеристики студенческой группы.
20. Психологические характеристики трудового коллектива.
21. Стрессовые ситуации в сфере труда и методы их предотвращения.
22. Профилактика ургентных аддикций и работоголизма.
23. Психогигиена быта.
24. Семья, семейные взаимоотношения и психологический климат.
25. Виды неблагополучных семей и работа социального педагога с ними.
26. Копинг-стратегии поведения в семье.
27. Любовь и интимно-брачные отношения.
28. Психопатология любви и брака, ее предупреждение.
29. Болезнь как психологическая проблема и кризисная ситуация.
30. Охрана психического здоровья больного, врача и обслуживающего персонала.
31. Преодоление стресса и боли при помощи психологического консультирования.
32. Терапия, центрированная на клиенте.
33. Самовнушение и аутогенная тренировка.

#### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «контрольная работа»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Контрольная работа выполнена на высоком уровне (правильные ответы даны на 90-100% вопросов/задач)
4	Контрольная работа выполнена на среднем уровне (правильные ответы даны на 75-89% вопросов/задач)
3	Контрольная работа выполнена на низком уровне (правильные ответы даны на 50-74% вопросов/задач)

2	Контрольная работа выполнена на неудовлетворительном уровне (правильные ответы даны менее чем на 50%)
---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Темы рефератов**

1. Исторический аспект становления психогигиены.
2. Роль отечественных ученых, заложивших основы психогигиены.
3. Саногенные установки психогигиены.
4. Психологическое отношение к здоровью как к ценности (самоценности).
5. Психогигиеническая мотивация к сохранению здоровья.
6. Психологические знания, умения и навыки укрепления психического здоровья.
7. Психогигиенический аспект уменьшения негативных последствий психотравм.
8. Поиск и раскрытие потенциалов психогигиенического саморазвития.
9. Освоение приемов саморегуляции и владения собой в трудных ситуациях.
10. Активность (практические действия) по оздоровлению и изменению образа жизни в саногенном направлении.
11. Распространение знаний о здоровье и здоровом образе жизни..
12. Формирование навыков оздоровительного поведения, т.е. поведения, нацеленного на здоровье.
13. Чем мы можем помочь национальной психогигиене?
14. Основные психологические проблемы организационной психогигиены.
15. Основные психологические проблемы психогигиены личности.
16. Основные задачи психогигиены XXI века.
17. Роль СМИ в распространении знаний о психогигиене.
18. Психологический аспект структуры психогигиены и ее уровней.
19. Психологическое благополучие личности.
20. Психологическое неблагополучие личности.
21. Общие вопросы психопрофилактики и психогигиены в быту.
22. Связь психопрофилактики с психогигиеной.
23. Основные задачи психопрофилактики в дошкольных учреждениях.
24. Общие вопросы структуры психопрофилактики.
25. Психологическая характеристика первичной психопрофилактики.
26. Психологическая характеристика вторичной психопрофилактики.
27. Психологическая характеристика третичная психопрофилактики.
28. Социально-экономические меры психопрофилактики.
29. Психологический аспект медицинских мер психопрофилактики.
30. Основные положения государственного уровня психопрофилактики.
31. Основные положения общественного уровня психопрофилактики.
32. Индивидуальный уровень психопрофилактики – залог нашего здоровья.
33. В чем сила психопрофилактики?

34. Психологический аспект психопрофилактики труда и отдыха.
35. Психологический аспект психопрофилактики общения.
36. Психопрофилактический аспект донозологических состояний психической деятельности.
37. Психогигиеническая и психопрофилактическая роль психической адаптации.
38. Психическая дезадаптация – главная причина в развитии психосоматических заболеваний.
39. Роль психопрофилактики в устранении психической дезадаптации.
40. Нервно-психическая неустойчивость и психогигиена.
41. Нервно-психическая неустойчивость и психопрофилактика.
42. Психогигиеническая и психологическая компетентность личности.
43. Черты психологической и психогигиенической культуры современной России.
44. Роль и значимость психопрофилактики в психологической устойчивости личности.
45. Психогигиеническая направленность сознания и ресурсы психологической устойчивости.
46. Преодоление трудных жизненных ситуаций и их психогигиенические ресурсы.
47. Феномены преодоления психогигиенических трудностей.
48. Основные психогигиенические критерии оценки психического здоровья.
49. Психогигиена – важнейшая часть профессиональной реабилитации.
50. Психопрофилактический и психогигиенический аспект социально-психологической реабилитации.
51. Связь психопрофилактики с психокоррекцией и психотерапией.
52. Специфические психогигиенические проблемы периодизации индивидуального развития взрослого человека.
53. Роль и значимость психопрофилактики в преодолении критических ситуаций.
54. Роль и значимость психопрофилактики в "Биографических кризисах".
55. Роль и значимость психопрофилактики в проявлениях острого стресса.
56. Роль и значимость психопрофилактики в проявлениях затяжного стресса.
57. Психопрофилактический и психогигиенический аспект эмоциональной нагрузки и фрустрации.
58. Психопрофилактический и психогигиенический аспект в ликвидации семейного источника психической травмы.
59. Психопрофилактические и психогигиенические пути выявления семейно-обусловленных психотравмирующих состояний.
60. Семейный психогигиенический фактор, определяющий реакцию индивида на психическую травму.
61. Психопрофилактический и психогигиенический аспект семейной психотерапии.

62. Системный подход в оптимизации структуры психотерапевтической службы и семейного консультирования.
63. Особенности психопрофилактической и психокоррекционной работы с разводящимися парами.
64. Семейная психогигиена и психотерапия в профилактике рецидивов алкоголизма.
65. Охрана психического здоровья детей и их психопрофилактика.
66. Психогигиенические аспекты воспитания детей и подростков.
67. Психопрофилактические аспекты возрастной динамики страхов у детей и подростков.
68. Проблемы психогигиены и психопрофилактики школьников.
69. Особенности нервно-психической патологии у студентов и их психопрофилактика.
70. Проблемы психогигиены и психопрофилактики студентов.
71. Проблемы психопрофилактики в вузах.
72. Проблемы психогигиены и психопрофилактики различных слоев населения.
73. Психогигиена и психопрофилактика труда операторов-мирокалькуляторов.
74. Психогигиена и психопрофилактика труда судоводителей.
75. Теоретические методологические и методические подходы в решении психогигиены и психопрофилактики.
76. Методы психологической поддержки, влияние на личность в ходе психопрофилактики.
77. История становления психологии здоровья.
78. Методы оценки и критерии психического здоровья.
79. Задачи и сущность понятий психогигиены и психопрофилактики.
80. Факторы здорового образа жизни.
81. Психогигиена здоровья и её составляющие.
82. Средства сохранения психического здоровья личности по В.М.Бехтереву.
83. Современное состояние прикладных исследований в области психогигиены и психопрофилактики.
84. Содержание и направления деятельности прикладных исследований.
85. Сфера деятельности и функциональные обязанности психолога по психогигиене и психопрофилактике.
86. Деятельность социально-психологической службы по психогигиене и психопрофилактике.
87. Общие стратегии психопрофилактической работы: первичная, вторичная, третичная психопрофилактика. психологического консультирования.
88. Методы профилактики и коррекции нервно-психического состояния.
89. Виды психологической поддержки, методы регуляции психического состояния: НЛП, гипноз, библиотерапия, логотерапия, имаготерапия, виды медитации: мандала и др.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «реферат»

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
5	Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.). Оформлен в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ.
4	Реферат представлен на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ.
3	Реферат представлен на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ.
2	Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)**

1. Определение понятия психогигиены, краткая историческая справка.
2. Основы психогигиены.
3. Виды (разделы) психогигиены.
4. Систематика разделов психогигиены.
5. Задачи психогигиены.
6. Структура психогигиены, ее уровни.
7. Психологическое благополучие личности.
8. Психологическое неблагополучие личности.
9. Определение понятия психопрофилактика, общие вопросы.
10. Связь психопрофилактики с психогигиеной.
11. Основные задачи психопрофилактики.
12. Структура психопрофилактики (общие вопросы – виды, меры, уровни и силы).
13. Первичная психопрофилактика.
14. Вторичная психопрофилактика.
15. Третичная психопрофилактика.



16. Социально-экономические меры психопрофилактики.
17. Медицинские меры психопрофилактики.
18. Государственный уровень психопрофилактики.
19. Общественный уровень психопрофилактики.
20. Индивидуальный уровень психопрофилактики.
21. Силы психопрофилактики.
22. Психопрофилактика труда и отдыха.
23. Психопрофилактика общения.
24. Понятие о донозологических состояниях психической деятельности (предболезнь).
25. Психическая адаптация.
26. Психическая дезадаптация.
27. Нервно-психическая неустойчивость.
28. Психогигиеническая и психологическая компетентность личности.
29. Черты психологической культуры современной России.
30. Понятие психологической устойчивости личности.
31. Направленность сознания и ресурсы психологической устойчивости.
32. Преодоление трудных жизненных ситуаций и их ресурсы.
33. Феномены преодоления трудностей и некоторые расстройства психики.
34. Понятие, критерии оценки и классификация уровней психического здоровья.
35. Профессиональная реабилитация.
36. Социально-психологическая реабилитация.
37. Связь психопрофилактики с психокоррекцией и психотерапией.
38. Специфические проблемы периодизации индивидуального развития взрослого человека.
39. Преодоление критических ситуаций.
40. Биографические кризисы".
41. Определение понятия "стресс", острый стресс, признаки и проявления.
42. Затяжной стресс, признаки и проявления.
43. Общие и личностные причины стресса.
44. Интуитивные суждения о стрессе.
45. Эмоциональная нагрузка и фрустрация.
46. Семья как источник психической травмы.
47. Пути выявления семейно-обусловленных психотравмирующих состояний.
48. Семья как фактор, определяющий реакцию индивида на психическую травму.
49. Функции семьи.

50. Структура семьи.
51. Динамика семьи.
52. Динамика "образа семьи".
53. Семейная психотерапия.
54. Системный подход в оптимизации структуры психотерапевтической службы и семейного консультирования.
55. Семейная психотерапия в профилактике рецидивов алкоголизма.
57. Охрана психического здоровья детей и их психопрофилактика.
58. Психогигиенические аспекты воспитания детей и подростков.
59. Психопрофилактические аспекты возрастной динамики страхов у детей и подростков.
60. Проблемы психогигиены и психопрофилактики школьников.
61. Особенности нервно-психической патологии у студентов.
62. Проблемы психогигиены и психопрофилактики студентов.
63. Проблемы психопрофилактики в вузах.
64. Проблемы психогигиены и психопрофилактики различных слоев населения.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточный контроль («экзамен»)

Шкала оценивания (интервал баллов)	Критерий оценивания
отлично (5)	Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач.
хорошо (4)	Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.
удовлетворительно (3)	Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.
неудовлетворительно (2)	Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы

## Лист изменений и дополнений

№ п/п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)