

**Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края**

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)



УТВЕРЖДАЮ

Ректор ГБОУ ИРО
Краснодарского края

Т.А. Гайдук

«04» апреля 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины
«ПСИХОПРОФИЛАКТИКА И ОСНОВЫ ПСИХОГИГИЕНЫ»
дополнительной профессиональной программы профессиональной
переподготовки «Психология»**

Рассмотрена и утверждена
на заседании Ученого
совета
протокол № 2
от «04» апреля 2022 г.

Программа обсуждена
на заседании кафедры
протокол № 2
от «17» января 2022 г.

Автор (составитель):

Ерохина Татьяна Геннадьевна, старший преподаватель кафедры психологии,
педагогике и дополнительного образования

Краснодар, 2022

Внутренний рецензент: Чиркова Татьяна Николаевна – старший преподаватель кафедры психологии, педагогики и дополнительного образования ГБОУ ИРО Краснодарского края

Внешний рецензент: Нуштайкина Алина Васильевна – старший преподаватель кафедры дополнительного и профессионального образования ГБУ ДПО РМ «Центр непрерывного повышения профессионального мастерства педагогических работников – «Педагог 13.РУ»

Структура

1. Общая характеристика программы (пояснительная записка)	4
1.1. Обоснование актуальности и ее практической значимости	4
1.2. Цель и задачи реализации программы	4
1.3. Планируемые результаты обучения	5
1.4. Целевая аудитория (контингент слушателей)	5
1.5. Трудоемкость обучения	5
1.6. Форма обучения	5
2. Содержание программы	6
2.1. Учебный план	6
2.2. Учебно-тематический план	10
2.3. Календарный учебный график	10
2.4. Рабочая программа	10
3. Материалы контроля качества освоения программы	11
3.1. Итоговая аттестация	11
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	13
4.1. Кадровые условия (составители программы)	13
4.2. Материально-технические условия	13
4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы	13
5. Список рекомендованной литературы	13

1. Общая характеристика программы

1.1 Обоснование актуальности и практической значимости программы

На современном этапе развития нашего общества одной из первостепенных задач психологии является формирование, укрепление и сохранение психического здоровья человека.

Данный курс «Психопрофилактика и основы психогигиены» направлен на формирование научного представления о методах предотвращения психических и психосоматических заболеваний, а также облегчения острых психотравматических реакций.

Методы психогигиены включают психокоррекционную работу в рамках консультативных центров, «телефонов доверия» и других организаций, ориентированных на психологическую помощь здоровым людям; массовые обследования с целью выявления так называемых групп риска и профилактической работы с ними; информацию населения и т. д.

Практическую ценность данному курсу придает рассмотрение таких вопросов психопрофилактики, как становление личности, развитие самосознания и самоконтроля, активизация личностного потенциала и овладение эффективными средствами коммуникации.

1.2. Цель и задачи реализации программы

Цель освоения дисциплины: формирование представлений об основных факторах и условиях окружающей среды, неблагоприятно влияющих на психическое здоровье человека, а также о принципах профилактики психических и психосоматических нарушений.

Задачи изучения дисциплины:

1. Формирование знаний о влиянии факторов окружающей среды на здоровье человека, его психическое благополучие.
2. Формирование представлений о принципах предотвращения психических расстройств, вызванных условиями труда и быта.
3. Понимание роли психолога в сохранении психического здоровья населения.
4. Формирование умения разработки психопрофилактических и психогигиенических мероприятий, а также претворения их в практической деятельности в сфере психотерапии, психологического консультирования.

Достижение поставленных целей и задач обеспечивается последовательным изложением теоретических проблем курса, решением практических задач; самостоятельной познавательной деятельностью слушателей, текущим и итоговым контролем за знаниями, умениями и

навыками.

1.3. Планируемые результаты обучения

По окончании курса обучающийся должен:

Знать:

- основные понятия психогигиены и психопрофилактики, показатели и критерии психического здоровья, используемые для определения здоровья человека;
- виды и формы психологической помощи и психолого-педагогической поддержки.

Уметь:

- диагностировать нарушения психологического здоровья, деформирующие факторы профессиональной деятельности, признаки профессионального «выгорания»;
- подбирать адекватные методы психологической помощи при деформациях личности.

1.4 Целевая аудитория

Категория обучающихся: к освоению профессиональной переподготовки допускаются лица, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.5. Трудоемкость обучения

Продолжительность обучения: 40 часов

1.6. Форма обучения

Форма обучения: очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий

2. Содержание программы

2.1. Учебный план дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки

«Психопрофилактика и основы психогигиены»

Полное название организации и структурного подразделения: кафедра психологии, педагогики и дополнительного образования

Цель обучения по ДПП ПП: формирование представлений об основных факторах и условиях окружающей среды, неблагоприятно влияющих на психическое здоровье человека, а также о принципах профилактики психических и психосоматических нарушений.

Категория обучающихся: к освоению профессиональной переподготовки допускаются лица, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Форма обучения: очно-заочная

Режим занятий: 8 часов по расписанию

№ п/п	Наименование модулей и разделов	Всего, час	В том числе по видам занятий			Из них дистанционно**	Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	*Самостоятельная работа		
1.	Модуль 1. Введение в основы психогигиены и психопрофилактики	20	0	4	8	8	
2.	Модуль 2. Методы психогигиены и психопрофилактики	20	0	4	8	8	
	Итоговая аттестация:						Зачет
	Итого:	40	0	8	16	16	

Учебный план профессиональной переподготовки по направлению
«Психопрофилактика и основы психогигиены»

Полное название организации и структурного подразделения: кафедра психологии, педагогики и дополнительного образования

Цель обучения по ДПП ГП: формирование представлений об основных факторах и условиях окружающей среды, неблагоприятно влияющих на психическое здоровье человека, а также о принципах профилактики психических и психосоматических нарушений.

Категория обучающихся: к освоению профессиональной переподготовки допускаются лица, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Продолжительность обучения: 8 часов

Форма обучения: очно-заочно

Режим занятий: 8 часов по расписанию

№ п/п	Наименование дисциплин и видов учебной работы	Объем работы слушателя (час.)					Экзамен (сессия)	Зачеты (сессия)	Курсовые работы (сессия)	Распределение по сессиям																								Форма итогового контроля																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
		Всего часов	аудиторные занятия							самостоятельная работа	1 сессия								2 сессия								3 сессия								4 сессия								5 сессия								6 сессия								7 сессия								8 сессия																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
			Лекции	Семинарские занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа					1 сессия				2 сессия				3 сессия				4 сессия				5 сессия				6 сессия				7 сессия				8 сессия																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
											Лекции	Семинарские	Практические	Самостоятельная	Лекции	Семинарские	Практические	Самостоятельная	Лекции	Семинарские	Практические	Самостоятельная	Лекции	Семинарские	Практические	Самостоятельная	Лекции	Семинарские	Практические	Самостоятельная	Лекции	Семинарские	Практические		Самостоятельная	Лекции	Семинарские	Практические	Самостоятельная																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Модуль 1. Введение в основы психогигиены	20	4			4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		</

2.2 Учебно-тематический план

Цель обучения по ДПП ГП: формирование представлений об основных факторах и условиях окружающей среды, неблагоприятно влияющих на психическое здоровье человека, а также о принципах профилактики психических и психосоматических нарушений.

Категория обучающихся: к освоению профессиональной переподготовки допускаются лица, имеющие или получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Форма обучения: очно-заочная

№ раздела	Наименование модуля	Всего часов	В том числе				Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Из них Дистанционно	
1	Модуль 1. Введение в основы психогигиены и психопрофилактики	20	0	4	8	8	
1.1	Общие вопросы психогигиены	10	0	2	4	4	
1.2	Психопрофилактика как часть психогигиены	10	0	2	4	4	
2	Модуль 2. Методы психогигиены и психопрофилактики	20	0	4	8	8	
2.1	Особенности психопрофилактических мероприятий в психогигиене	10	0	2	4	4	
2.2	Основные особенности исследования физического, психического и нравственного здоровья	10	0	2	4	4	
Итого часов по дисциплине		40	0	8	16	16	Зачет

Режим занятий: 8 часов по расписанию

2.3. Календарный учебный график.

2.4. Рабочая программа дисциплины (модуля)

«Психопрофилактика и основы психогигиены»

Раздел 1. Введение в основы психогигиены и психопрофилактики

Тема 1.1 Общие вопросы психогигиены. Практическое занятие 2 часа. Самостоятельная работа 4 часа.

Практическое занятие. Психогигиена: предмет исследования, задачи, история развития, место среди других наук.

Самостоятельная работа. Проанализируйте значимость психогигиены в

формировании успешной личности.

Тема 1.2 Психопрофилактика как часть психогигиены. Практическое занятие 2 часа. Самостоятельная работа 4 часа.

Практическое занятие. Психологические основы первичной, вторичной и третичной психопрофилактики. Выяснение оптимальных условий в социальных отношениях.

Самостоятельная работа. Проанализируйте роль психологов в разработке и проведении психопрофилактических мероприятий.

Раздел 2. Методы психогигиены и психопрофилактики

Тема 2.1 Особенности психопрофилактических мероприятий в психогигиене. Практическое занятие 2 часа. Самостоятельная работа 4 часов.

Практическое занятие. Виды психотерапии, используемой в психогигиене. Важность борьбы с психоэмоциональным стрессом как фактором развития психосоматических, инфекционных и онкологических заболеваний и расстройств психической адаптации, а также роль психолога в психопрофилактике стресса.

Самостоятельная работа. Проанализируйте влияние стресса на соматическое здоровье человека.

Тема 2.2 Основные особенности исследования физического, психического и нравственного здоровья. Практическое занятие 2 часа. Самостоятельная работа 4 часов.

Практическое занятие. Обсуждение темы «Самореализация, самоактуализация и самотрансценденция личности».

Самостоятельная работа. Проанализируйте влияние стресса на соматическое здоровье человека.

3. Материалы контроля качества освоения программ

3.1 Итоговая аттестация

Форма: зачет

Описание и требования к выполнению. Зачет проводится в форме теста. За каждый правильный ответ – 1 балл. Для оценки «зачтено» нужно набрать не менее 6 баллов.

Тест.

1 Психическое здоровье — это:

- а) отсутствие выраженных психических расстройств у людей;
- б) состояние равновесия и гармонии между человеком и окружающей средой;

в) способность устанавливать конструктивные отношения и отвечать на каждодневные требования жизни;

г) следование принципам здорового образа жизни;

д) соблюдение законов рационального, адекватного питания.

2 Психогигиена — раздел общей гигиены, которая:

а) является отраслью медицинских знаний;

б) изучает влияние пищи на психическое развитие человека;

в) изучает влияние городской среды на психическое здоровье человека;

г) изучает факторы и условия окружающей среды, влияющие на психическое развитие и психическое состояние человека;

д) разрабатывает рекомендации по сохранению и укреплению психического здоровья.

3 Основной целью психогигиены является:

а) сохранение физического здоровья человека;

б) сохранение психического здоровья и душевного равновесия;

в) оказание помощи человеку при неблагоприятных воздействиях, опасных для психического здоровья;

г) обучение методикам преодоления стресса;

д) использование для оздоровления специальных рационов питания.

4 Психопрофилактика — это:

а) комплекс мероприятий, обеспечивающий укрепление физического состояния человека;

б) раздел общей профилактики;

в) комплекс мероприятий, обеспечивающий устранение причин, которые могут привести к возникновению психических заболеваний;

г) система социальных, гигиенических, воспитательных и медицинских мер, направленных на предотвращение психических заболеваний;

д) система мероприятий, направленных на изучение выносливости психики к воздействию вредных агентов окружающей среды.

5 Первичная психопрофилактика не включает:

а) охрану будущего поколения;

б) диспансеризацию здорового населения и психокоррекцию в группах риска;

в) профилактику эндогенных заболеваний;

г) профилактику рецидивов и обострений заболевания;

д) профилактику социальных конфликтов.

6 Вторичная психопрофилактика направлена на (укажите неверный ответ):

а) раннее выявление заболеваний;

б) раннюю диагностику заболеваний;

в) профилактику инвалидизации;

г) психокоррекцию лиц с соматогениями;

д) применение эффективных методов, способов и средств лечения.

7 Третичная психопрофилактика не включает:

а) профилактику рецидивов и обострений;

б) профилактику потери трудоспособности;

в) профилактику осложнений эндогенных заболеваний;

г) профилактику пограничных психических расстройств;

д) профилактику инвалидизации при хронических заболеваниях.

8 Задачами психогигиены не являются:

а) позитивные и негативные психо-социальные факторы;

б) условия окружающей среды и образа жизни, влияющие на состояние человека;

в) психокоррекция межличностных отношений;

г) регламентация условий окружающей среды и обучения;

д) рекомендации по здоровому образу жизни.

9 В направления психогигиены не входят:

а) психогигиена семьи и семейного воспитания;

б) создание здорового психологического климата в коллективе;

в) предупреждение эндогенных заболеваний;

г) оптимизация режима лечебных учреждений;

д) предупреждение экзогенных заболеваний.

10 – это раздел общей профилактики, включающий совокупность мероприятий, которые обеспечивают психическое здоровье, включая профилактику личностных и профессиональных кризисов, предупреждение возникновения и распространения нервно-психических заболеваний.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Кадровые условия (составители программы)

В качестве лекторов привлекаются специалисты с высшим психолого-педагогическим образованием, ведущие специалисты в области психологии личности.

4.2. Материально-технические условия

Компьютерное оборудование, видео- аудиовизуальные средства обучения: интерактивная доска, проектор. Наличие доступа к сети Интернет.

4.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Учебно-методический комплект ДПП ПП.

5. Список литературы и нормативно-правовых актов*

1. Алмазов Б.Н. Психологические основы педагогической реабилитации [Электронный ресурс]: учеб.пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Соц. педагогика» / Б.Н. Алмазов. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2008 — 285 с.– Режим доступа: ЭБС :<http://www.knigafund.ru/>

2. Базылевич Т. Ф. Психология высших достижений личности (психовакмеология) [Электронный ресурс]: Монография / Т.Ф. Базылевич. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2013 - 331 с. – Режим доступа: ЭБС <http://znanium.com>

3. Большаков В.Ю. Психотренинг, социодинамика : учебное пособие Большаков В.Ю., – СПб.: , 2008 – 100 с.

4. Вачков И.В. Психологический тренинг: учебное пособие / Вачков И.В. – М.: Эксмо, 2019 – 560 с.

5. Мандель Б. Р.Общая психокоррекция [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Б.Р. Мандель. – М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2017 – 349 с. – Режим доступа: электронная библиотечная система <http://znanium.com>

6. Погодин И.А. Психотерапия, фокусированная на диалоге [Электронный ресурс]: учеб.пособие / ИА Погодин. – М.: Флинта: НОУ ВПО «МПСиВ», 2019 - 280 с. – Режим доступа: ЭБС: <http://www.knigafund.ru/>

7. Полякова О.Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности : учебное пособие / Полякова О.Б. – М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008 - 304 с

8. Соколова Е.Т. Психотерапия : теория и практика : учебное пособие / Соколова Е.Т. – М.: Академия, 2019 – 368 с.