

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.06.11 Психопрофилактика

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Наименование направленности (профиля) Практическая психология

(наименование направленности (профиля / профилей) / магистерской программы))

высшее образование – бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

очная

форма обучения

2022

год набора

Составитель:

Кобзева О.В., канд. психол. наук, до-
цент кафедры ПсихП

Утверждена на заседании кафедры ПсихП
Психолого-педагогического института
(протокол № 8 от 23.03.2022 г.)

Зав. кафедрой

_____ Афонькина Ю.А.
подпись Фамилия И.О.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) – формирование компетенций в области психопрофилактики.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

- способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач (УК-1);
- способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6);
- способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам (ОПК-6).

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	1.1. Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие. Осуществляет декомпозицию задачи. Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, требуемую для решения поставленной задачи. 1.2. Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи. 1.3. Рассматривает различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки. 1.4. Грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности. 1.5. Определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи.	Знать: базовые составляющие психопрофилактики
		Уметь: определять, интерпретировать и ранжировать информацию, требуемую для решения задач психопрофилактики, находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения задач психопрофилактики, рассматривать различные варианты решения задач психопрофилактики, оценивая их достоинства и недостатки, определять и оценивать практические последствия возможных решений задач психопрофилактики
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на ос-	6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.	Владеть: навыками грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки,
		Знать: инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач психопрофилактики, требования рынка труда и предложения образовательных услуг для вы-

нове принципов образования в течение всей жизни	6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста.	страивания траектории собственного профессионального роста
	6.3. Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста.	Уметь: определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста
	6.4. Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.	Владеть: методами определения профессионального развития
ОПК-6. Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам	ОПК-6.1. Демонстрирует знание потребностей и запросов целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам.	Знать: потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям
	ОПК-6.2. Умеет осуществлять оценку запросов целевой аудитории для определения уровня информированности о психологической практике и услугах.	Уметь: осуществлять оценку запросов целевой аудитории для определения уровня информированности о психологической практике и услугах
	ОПК-6.3. Владеет способами оценки и удовлетворения потребностей и запросов целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам.	Владеть: способами оценки и удовлетворения потребностей и запросов целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психопрофилактика» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) Практическая психология.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы или 72 часа (из расчета 1 ЗЕ = 36 часов)

Курс	Сессия	Трудоемкость в ЗЕ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них:		Кол-во часов на СРС		Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ		В интерактивной форме*	В форме практической подготовки*	Общее количество часов на СРС	из них – на курсовую работу		
3	6	2	72	30	38		68	18		4			зачет
Итого:		2	72	30	38		68	18		4			зачет

Интерактивная форма реализуется в виде кейс-заданий.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них:		Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ		В интерактивной форме*	В форме практической подготовки*		
1	Теоретико-методологические основы психопрофилактики	12	14		26	8		2	
2	Программы и технологии психопрофилактики	18	24		42	10		2	
	Зачет								
	Итого за 6 семестр:	30	38		68	18		4	
	ИТОГО:	30	38		68	18		4	

Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Теоретико-методологические основы психопрофилактики

Специфика, цели, виды психопрофилактической деятельности психолога. Здоровье личности как предмет науки и практики. Психическое и психологическое здоровье. Основные критерии психического здоровья. Психологическое здоровье как динамическая совокупность психических свойств индивида. Уровни психического здоровья. Факторы риска нарушения психического здоровья. Современное состояние психопрофилактики и психологического просвещения в Российской Федерации. Медико-психологические основы психопрофилактики и психогигиены.

Проблемы организации психопрофилактической работы. Нормативные документы и этические принципы, регламентирующие психопрофилактическую и просветительскую деятельность психолога. Уровни психопрофилактики. Первичная психопрофилактика и ее

задачи. Вторичная психопрофилактика и ее задачи. Третичная психопрофилактика и ее задачи.

Тема 2. Программы и технологии психопрофилактики

Программы психопрофилактики. Принципы построения профилактических программ. Требования к составлению психопрофилактических программ.

Образовательная среда и психологические аспекты предупреждения неблагополучия личности. Проблемы разработки и внедрения психопрофилактической работы в образовании. Основные требования к разработке программ психопрофилактической работы в дошкольной образовательной организации. Основные требования в разработке психопрофилактической работы в общеобразовательной организации.

Профилактика нарушений социализации и адаптации у обучающихся. Технологии психопластики личности подростка. Технологии профилактики употребления психоактивных веществ. Программы профилактики алкоголизма. Психопрофилактика отклоняющегося поведения.

Здоровьеформирующая и здоровьесберегающая среда образовательной организации. Образовательная среда и психологические аспекты предупреждения неблагополучия развития личности. Здоровьесберегающие технологии в образовании обучающихся.

Профессиональные деформации. Профессиональный стресс и его профилактика.

Общие вопросы профессиональной деформации педагогов образовательных организаций. Классификация деформаций в педагогической деятельности. Психологическая устойчивость педагога. Технологии сохранения психоэмоциональной уравновешенности педагога.

Профилактика психосоматических и невротических расстройств.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная литература:

1. Кобзева, О. В. Психологическая профилактика употребления алкоголя в вузе : учеб. пособие [по направл. подгот. бакалавриата «Психология», «Психол.-пед. Образование», «Спец. (дефектол.) образование», «Пед. Образование»] / О. В. Кобзева, А. В. Прялухина, И. Б. Храпенко ; ФГБОУ ВО «Мурм. арктический гос. ун-т». - Красноярск : Научно-инновационный центр, 2018. - 106 с.

2. Пахальян, В.Э. Психопрофилактика в практической психологии образования: учебное пособие / В.Э. Пахальян. – Москва: ПЕР СЭ, 2003. – 208 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=233273>

3. Психопрофилактика и психологическое просвещение в образовательной среде : учебник для вузов / Д. В. Наумова [и др.] ; под редакцией Д. В. Наумовой. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14817-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/497160>

4. Психологическая профилактика профессиональной деформации личности в сфере служебной деятельности : учебное пособие / Н. И. Корытченкова, Н. К. Будницкая, Т. И. Кувшинова, С. С. Смагина. — Кемерово : КемГУ, 2016. — 140 с. — ISBN 978-5-8353-2043-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/92371>

5. Цветкова, Л.А. Профилактические проекты в сфере здоровья: разработка, внедрение, оценка эффективности: [16+] / Л.А. Цветкова, Н.А. Антонова, К.Ю. Ерицян; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2018.

– 82 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577510>

6. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова; под общ. ред. Е.А. Левановой; учред. Московский педагогический государственный университет; Факультет педагогики и психологии. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. – 148 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794>

Дополнительная литература:

1. Буйневич, Т. В. Психопрофилактическая и психокоррекционная работа с учащимися девиантного поведения : методическое пособие : [16+] / Т. В. Буйневич, Э. Л. Ратникова. – 2-е изд., стер. – Минск : РИПО, 2014. – 88 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485919>

2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/492275>

3. Неретина, Т.Г. Профилактика профессиональной деформации педагогов: учебное пособие: [16+] / Т.Г. Неретина. – Москва; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 225 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=602398>

4. Психологическая профилактика профессиональной деформации личности в сфере служебной деятельности : учебное пособие / Н. И. Коротченко, Н. К. Будницкая, Т. И. Кувшинова, С. С. Смагина. — Кемерово : КемГУ, 2016. — 140 с. — ISBN 978-5-8353-2043-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/92371>

5. Савостьянов, А. И. Основы практической психогигиены: пособие для школьных психологов, учителей и родителей : методическое пособие : [16+] / А. И. Савостьянов. – Санкт-Петербург : КАРО, 2008. – 224 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=462596>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используются:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ.

Допускает замена оборудования его виртуальными аналогами.

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства: Kaspersky Anti-Virus.

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства: Corel Draw, MS Office, Windows 7 Professional, Windows 10.

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства: 7Zip.

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства: Adobe Reader, FlashPlayer, Google Chrome, Mozilla FireFox.

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

1. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>
2. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>

7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus
3. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре». <http://www.informio.ru/>
3. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://uisrussia.msu.ru>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.