*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет*

*имени Коста Левановича Хетагурова»*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАМА ДИСЦИПЛИНЫ**

«**Психологическая профилактика**»

**Направление** **подготовки** 37.04.01 Психология  
Психология семьи и семейное психоконсультирование

**Квалификация (степень) выпускника** – Магистр

**Форма обучения – очная**

Год начала подготовки - 2023

Утверждена в составе ОПОП.

Составитель: к.п.н, доцент кафедры психологии Э.Л. Быдтаева

Владикавказ

2023

**1. Структура и общая трудоемкость дисциплины**

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

|  |  |
| --- | --- |
|  | Очная Форма обучения |
| Курс | 1 |
| Семестр | 1 |
| 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**

Целью освоения дисциплины «Психологическая профилактика» познакомить студентов с проблематикой данной области, изложить основные теоретические подходы и эмпирические исследования, а также показать прикладные аспекты данной дисциплины и наметить перспективы ее развития

**3. Место дисциплины в структуре ОПОП:**

Дисциплина «Психологическая профилактика» относится к дисциплинам Блок 1.Дисциплины (модули) . Обязательная часть Б1.О.08

**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 вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей (ОПК-7).

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Компетенции** | | **Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП** | | |
| **Код** | **Формулировка** |
| **Знать:** | **Уметь** | **Владеть:** |
| ОПК-7 | Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей | способы ведения просветительской и психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей | вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей | навыками ведения просветительской и психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей |
| ПК-3 (А/08.7) | Разработка и реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения | способы разработки и реализации программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения | разрабатывать и реализовывать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения | навыками разработки и реализации программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения |

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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер недели** | **Наименование тем (вопросов),**  **изучаемых по данной**  **дисциплине** | **Занятия** | | **Самостоятельная работа**  **студентов** | | **Формы контроля** | **Литература** |
| л | пр | Содержание | Часы |
|  | Определение понятий, цели и задачи психогигиены  и психопрофилактики | 2 | 2 | Структура и современное состояние психогигиены. Обыденная психология и психогигиена. Психогигиена как часть общей гигиены. | 6 | Устный опрос | **1-12** |
|  | Психопрофилактика девиантного, делинквентного поведения | 2 | 2 | Психологический контекст психогигиенических проблем | 2 | Устный опрос | **1-12** |
|  | Психопрофилактика аддикций | 2  2 | 2  2 | Психическое здоровье как основа физического и эмоционального самочувствия. | 2 | Устный опрос  Письменная работа | **1-12** |
|  | Психопрофилактика суицидального поведения | 2 | 2  2 | Функции практического психолога и виды оказания психологической помощи | 2 | Устный опрос | **1-12** |
|  | Психопрофилактика стресса | 2 | 2 |  |  | Устный опрос | **1-12** |
|  | Психопрофилактика эмоционального выгорания | 2 | 2 | Внедрение в практику мероприятий по укреплению нервнопсихического здоровья. | 2 | Устный опрос | **1-12** |
|  | Психопрофилактика детско - родительских конфликтов в семье | 2 | 2 | Психогигиена общения и межличностных отношений. Особенности психогигиены общения. Психогигиена межличностных отношений. | 6 | Устный опрос | **1-12** |
|  | Психопрофилактика аутоагрессивного поведения детей. | 2 | 2 | Аддиктивное поведение как основное нарушение психологического здоровья в развитие школьника | 4 | Устный опрос | **1-12** |
|  | Психопрофилактика социальной и школьной дезадаптации детей | 2 | 2 | Сравнительно-возрастные особенности психогигиены | 2 | Устный опрос | **1-12** |
|  | Психологические механизмы сохранения профессионального здоровья |  | 2 | . |  | Устный опрос | **1-12** |
|  | Профилактика профессиональных заболеваний |  | 2 | Современные достижения психологии в предупреждении нарушений психического здоровья у детей и подростков Психогигиеническая характеристика причин психических и поведенческих расстройств. Коррекция нарушенного психического здоровья детей и подростков | 8 | Устный опрос | **1-12** |
|  | Профилактика нарушений психического здоровья |  | 2 | Психоэмоциональная саморегуляция. | 4 | Устный опрос | **1-12** |
|  | Основы оказания психологической помощи |  | 2 | Составляющие здорового образа жизни: условия жизнедеятельности и оптимальный режим; отдых, сон и питание; физические нагрузки, гипоксическая тренировка и гигиена тела | 6 | Устный опрос | **1-12** |
|  | Психогигиена сна |  | 2 |  |  | Устный опрос | **1-12** |
|  | Возрастная психогигиена |  | 2 | Психогигиена половой жизни. | 2 | Устный опрос | **1-12** |
|  | Психогигиена труда, отдыха и быта |  | 2 |  |  | Устный опрос | **1-12** |
|  | Психогигиена воспитания и обучения |  | 2 | Ранний детский возраст. Психогигиена подросткового возраста. Психогигиена юношеского возраста. Психогигиена зрелого возраста. Психогигиена старости | 6 | Устный опрос | **1-12** |
|  | Психогигиена межличностного общения |  | 2 |  |  | 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 обучени**я (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**](https://dvs.rsl.ru/)**(ЭБД РГБ)**
2. [**ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»**](https://biblioclub.ru/)
3. [**ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»**](http://elibrary.ru/)
4. [**Универсальная база данных East View**](https://dlib.eastview.com/)
5. [**ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям**](http://www.biblio-online.ru/)**.**

.

**Методические указания для преподавателей**

**по проведению практических занятий по дисциплине**

**«Риторика»**

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.

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

Практические задания для самостоятельной работы

(для формирования умений и навыков в рамках ОПК-7, ПК-3 (А/08.7))

**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.

*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 младшем школьном возрасте.

**Психопрофилактика эмоционального выгорания**

**Упражнения для снятия эмоционального напряжения**

1. Вначале 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.

***Практические методы преодоления стресса***

В практической психологии разработаны методы, позволяющие человеку «сбрасывать" внутреннее напряжение и успокаиваться.

Основные методы снятия стресса – это релаксация, аутогенная тренировка (аутогенная сила исходит изнутри, т.е. это форма самовнушения) и дыхательные упражнения.

В стрессовых ситуациях **дыхание** учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению этого жизненно важного газа в мозг и во все клетки в нужных объемах.

Попробуйте расслабить плечи и верхние мышцы груди, когда дышите. Делайте это сознательно при каждом выдохе. Дело в том, что в стрессовых ситуациях, когда человек напряжен, для дыхания не используются *мышцы диафрагмы.*

**Дыхательная релаксация**

*Цель:* научиться справляться с тревогой, используя дыхание.

Наиболее простой способ — это дыхание на счет.

Примите удобную позу, положите расслабленные руки на колени и закройте глаза сосредоточьтесь на дыхании.

На четыре счета делайте вдох, на четыре счета задержите дыхание, на четыре счета — выдох. Сделайте 3-5 вздохов – выдохов.

*Анализ:* — Как меняется ваше состояние? — Возникали ли трудности при выполнении упражнения?

**Упражнения для снятия эмоционального напряжения**

**Упражнение выдохнуть стресс**

Цель: восстановить в организме баланс кислорода и углекислого газа.

Зажмите правую ноздрю и сделайте глубокий вдох левой. Задержать воздух на мгновение, теперь зажмите левую ноздрю и выдохните через правую.

Анализ: как поменялось ваше состояние? Почувствовали себя лучше?

***Упражнения для снятия стресса***

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения не потребуется ничего, кроме стены.

Сядьте поудобнее. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд.

Теперь повторяем упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду.

*Анализ:* — Что чувствуем? Какие ощущения возникают?

2. Крепко зажмуриться, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабиться — тоже на 10 секунд.

Повторить упражнение быстрее - интервалом в 1 секунду.

*Анализ:* — А сейчас что чувствуем? Какие ощущения возникают?

3. Наморщить нос на 10 секунд. Расслабить. Повторить быстрее.

4. Крепко сжать губы. Расслабиться. Повторить быстрее.

*Анализ:* —Ваши ощущения опишите

***Упражнение***

Если обстановка вокруг накалена и чувствуется, что теряется самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

Сядьте поудобнее.

1. Так сильно, как только можно, напрягите пальцы ног. Подержите их секунду. Расслабьте пальцы.

2. Напрячь и расслабить ступни ног и лодыжки.

3. Напрячь и расслабить икры.

4. Напрячь и расслабить колени.

5. Напрячь и расслабить бедра.

6. Напрячь и расслабить ягодичные мышцы.

7. Напрячь и расслабить живот.

8. Расслабить спину и плечи.

9. Расслабить кисти рук.

10. Расслабить предплечья.

11. Расслабить шею.

12. Расслабить лицевые мышцы.

13. Посидеть спокойно несколько минут, постарайтесь насладиться полным покоем…

Когда появится состояния медленного плавания — это означает полное расслабление.

*Анализ:* —Ваши ощущения опишите

***Упражнение***

*Цель*: снижение стресса перед экзаменом или серьезным выступлением

Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на землю и **найти глазами предмет**, на котором можно ***сосредоточить свое внимание***.

1. Начать считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)

*Чтобы найти нужный ритм счета, нужно дышать медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения*

2. ***Закройте глаза***. Снова посчитать от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете на 1 секунду. *Медленно выдыхать, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение*.

3. Не раскрывая глаз, считать от 10 до 1. Теперь представьте, что *выдыхаемый воздух окрашен в теплые пастельные тона*. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Этот метод очень хорошо ослабляет стресс.

Через неделю можно начать считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

*Анализ:* —Ваши ощущения опишите

***Упражнения, которые помогают избавиться от волнения***

Цель: устранить психическое напряжение, нервное раздражение

Большим пальцем правой руки слегка нажать **точку концентрации внимания,** которая расположена в середине левой ладони. Повторить **пять раз**. То же самое проделать левой рукой на правой ладони. Выполнять упражнение спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии — выдох, при ослаблении — вдох.

Сжать пальцы в кулак, загнув внутрь большой палец, он связан с сердечно-сосудистой системой. Сжимать кулак *с усилием, спокойно, не торопясь,* **пять раз**. *При сжатии* — *выдох*, при *ослаблении — вдох*.

Если выполнять с закрытыми глазами, эффект удваивается.

Это упражнение способствует запоминанию важных вещей, поэтому оно уместно, **например**, перед началом *экзамена или перед ответственным выступлением.* Помогает устранить психическое напряжение, нервное раздражение *и упражнение с орехами*.

Ладонью правой руки слегка прижать орех к левой ладони и делать круговые движения против часовой стрелки по всей ладони, начиная со стороны мизинца. И так 2—3 минуты. То же проделать 2—3 минуты на правой ладони, вращая орех левой ладонью, но уже по часовой стрелке.

В завершение успокоительной гимнастики слегка помассировать кончики мизинцев

*Упражнение*

Методы **заземления** используются для: - достижения психической **опоры** через ощущение **опоры** физической (в осознании с поверхностью земли); - способности находиться в контакте с телом, эмоциями, сознанием.

Встаньте… закройте глаза… определите центр тяжести тела (он находится в районе солнечного плетения) … положите на него ладонь...

1. Сделайте глубокий вдох…задержите дыхание… выдох…И еще 2 раза – вдох… задержите дыхание… выдох…и еще разок- вдох… задержите дыхание… выдох…

Почувствуйте свое тело… и попытайтесь определить, какую его часть вы сейчас чувствуете лучше всего... найдите эту часть…Представьте себе, что вы издаете ею какой-нибудь звук...

Вытяните руки перед собой…( не открывая глаз)… пальцы вперед пальцы к себе…покрутите кистями… локтями…плечами… Наклонитесь вперед…, вбок…, в другой бок….

Встаньте прямо… руки опустите…Повращайте ступней…, теперь второй…, ногами в коленях…, одной сначала… теперь другой…. Бедрами…,

Если теряете равновесие, вы всегда можете открыть глаза и остановиться…

Поднимите руки… и вращайте тазом по кругу… в одну сторону…, теперь – в другую…..

Потрясите кистями перед собой…, руками в локтях…, в плечах…. Потрясите коленями…. Потрясите головой…. и сделайте «бр-р-р-р-р-р».

А теперь трясите всем, чем можете, сразу (и ушами тоже!).

Прислушайтесь к своему телу…. Постарайтесь не блокировать дыхание.

А теперь откройте глаза… Ноги поставьте на ширину плеч…, стопы параллельно…. Покачайтесь вперёд…назад…вбок… Определите, что вам легче и приятнее….

Попробуйте покачаться по кругу…; если вы ощутили напряжение в бедрах, это хорошо… Раскачивайтесь слева направо, удерживая равновесие в крайних положениях….

А теперь разбейтесь на пары... «Поклюйте» партнера сложенными в горсть пальцами. Похлопайте по всему телу ладонями. Постучите кулаками по всему телу. Поменяйтесь ролями.

Вы молодцы! Вы справились, вы поработали со своей опорой, заземлением и расслабили свое тело.

Анализ: какие ощущения? Что вы сейчас чувствуете? И в заключение проведем Медитативное упражнение

*Горная вершина*

Ведущий предлагает участникам занятия сесть поудобнее, при желании закрыть глаза, глубоко вдохнуть несколько раз и расслабиться.

Ведущий говорит:

Вообразите сейчас, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи.

Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться на вершине. И вам не нужно добираться туда, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать.

Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение — и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них...

Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу — игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные люди... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените — стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами? Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучивших вас проблем... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

(Пауза.)

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

*Если кто-то хочет поделится своими ощущениями, вы это можете сделать. Если нет, сохраните эти приятные ощущения.*

Упражнение ***Групповая работа: «Причины психоэмоционального напряжения»***

Участники делятся на две подгруппы, по очереди называют причины эмоционального перенапряжения. Выигрывает команда, назвавшая больше причин.

*Факторы, способствующие возникновению стресса на рабочем месте:*

длительная или сверхурочная работа;

работа в перерывах или работа на дому;

сменная работа;

нехватка времени, слишком тяжелая или слишком быстрая работа или нереальные цели;

ограниченный контроль над тем, как вы делаете свою работу;

отсутствие достаточной поддержки от руководителей, менеджеров и / или коллег;

отсутствие уверенности в рабочем месте;

высокие умственные требования, работа, требующая принятия ответственных решений;

отсутствие понимания своей ответственности;

конфликт с коллегами или менеджерами;

запугивание;

низкий уровень признания и вознаграждения;

эмоциональное выгорание;

отсутствие справедливости;

дискриминация по признаку пола, этнической принадлежности, расы или сексуальности.

*Причины напряженности педагога:*

Высокая ответственность за жизнь и здоровье воспитанников;

Загруженность рабочего дня;

Необходимость сдерживать собственные чувства при общении с детьми и родителями;

Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;

Неблагоприятные социальные условия;

Психологическая обстановка дома или на работе;

Требование творческого отношения к профессиональной деятельности;

Ответственность перед администрацией, коллегами, обществом в целом за результат своего труда;

Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния, тревожность, невротизм, низкая самооценка;

Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с родителями, коллегами, администрацией;

Неумение выплескивать негативные эмоции, избавляться от них.

***Упражнение «Благодарность»***

Цель: развитие позитивного мышления.

Напишите на листках не менее 15 пунктов, за что вы можете быть благодарны жизни.

Комментарии ведущего:

Сознание человека - самое эффективное средство избавления от психоэмоционального напряжения и стресса. От умения человека находить в жизни позитив, зависит не только его эмоциональное и психическое состояние, но и в целом улучшается само качество жизни. Когда человек способен радоваться мелочам: тёплому солнышку, щебетанию птиц, шелесту ветра в листве, каплям дождя на лице, он открывает для себя смысл существования, жизнь его становится прекрасна и удивительна, в ней каждый день находится место для чуда

**Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Психологическая профилактика»:**

(ОПК – 7, ПК-3 (А/08.7))

1. Определение понятий, цели и задачи психопрофилактики
2. Взаимосвязь психопрофилактики и психогигиены
3. Психопрофилактика девиантного, делинквентного поведения
4. Психопрофилактика аддикций
5. Психопрофилактика суицидального поведения
6. Психопрофилактика стресса
7. Психопрофилактика эмоционального выгорания
8. Психопрофилактика детско - родительских конфликтов в семье
9. Психопрофилактика аутоагрессивного поведения детей.
10. Психопрофилактика социальной и школьной дезадаптации детей
11. Психологические механизмы сохранения профессионального здоровья
12. Профилактика профессиональных заболеваний
13. Профилактика нарушений психического здоровья
14. Основы оказания психологической помощи
15. Психогигиена сна
16. Возрастная психогигиена
17. Психогигиена труда, отдыха и быта
18. Психогигиена воспитания и обучения
19. Психогигиена межличностного общения

**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 сформированы.*  Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы. | *Компетенции*  *сформированы.*  Сформированы базовые структуры знаний.  Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер.  Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка. | *Компетенции*  *сформированы.*  Знания обширные, системные.  Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий.  Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка. | *Компетенции*  *сформированы.*  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**  **«неудовлетворительно» /не зачтено** | **Оценка**  **«удовлетворительно» / «зачтено»** | **Оценка**  **«хорошо» / «зачтено»** | **Оценка**  **«отлично» / «зачтено»** |

**9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

а) **основная литература:**

1. Психопрофилактика и психологическое просвещение в образовательной среде : учебник для вузов / Д. В. Наумова [и др.] ; под редакцией Д. В. Наумовой. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14817-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520268> .
2. Никольский, А. В.  Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/518417 (дата обращения: 13.08.2023).
3. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496332>
4. Байкова, Л. А.  Психология здоровья: социальное здоровье детей и молодежи : учебное пособие для вузов / Л. А. Байкова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 216 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10465-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495073>.

**б) дополнительная литература**

1. Полянцева, О. И. Психология для медицинских колледжей : учебник / О. И. Полянцева ; под ред. Б. В. Кабарухина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2020. – 431 с. : ил. – (Среднее медицинское образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=601611> . – Библиогр. : с. 428-429. – ISBN 978-5-222-35178-9. – Текст : электронный.
2. 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>
3. Котелевцев, Н. А.  Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518873>
4. 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, 2022. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496333> .
5. Тихомирова, Л. Ф.  Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516502>
6. Одинцова, М. А.  Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 291 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16913-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/532004>
7. Водопьянова, Н. Е.  Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебное пособие для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07711-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514352> ..
8. Психология: учебник / И. В. Островская. - 2-е изд., испр. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2023. Режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970475423.html>

**в) программное обеспечение, ЭБС, профессиональные базы и Интернет-ресурсы:**

**- 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 04.2016г | США |
|  | Windows 7 Professional | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г | США |
|  | OfficeStandard 2016 | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г | США |
|  | Система тестирования SunravWEBClass | №468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т.(бессрочно) | Россия |
|  | Программное обеспечение 1C: Предприятие. Бухгалтерский Учет. Типовая конфигурация 8 сетевая версия | № СД/108 от 29.08.2017 (максимум-софт) бессрочно | Россия |
|  | Система компьютерной верстки MikTex | Лицензия FSF/Debian (Свободное программное обеспечение) (бессрочно) |  |
|  | KasperksyEndpoint Security | До 22.01.2024 | Россия |
|  | Программное обеспечение для редактирования химических формул IsisDraw | Свободное программное обеспечение (бессрочно) | США |
|  | Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ» | № 6262 от 09.01.2023 (действителен до 31.12.2023г) с ОАО «Анти-Плагиат» | 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 гос.учреждения8 | №СД./ №126., 01.07.2020г. «МАКСИМУМ-  СОФТ» бессрочно | Россия |
|  | Программное обеспечение 1С:бюджет. | №СД/76 01.03.2017г. «максимум-софт» (бессрочно) | Россия |
|  | Автоматизированная система «Управление –Деканат БРС» | Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611830 от 06.02.2015г.(бессрочно) | СОГУ |
|  | Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний» | Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015г. (бессрочно) | СОГУ |
|  | Планы | №8867, от09.01.2023г. (09.01.2023г. до 31.12.2023г.) ООО ЛММИС | Россия |
|  | VSDESK | № 210406/01 от 06.04.2021г. ИП И,А.Сергеевич Тех.под. 07.04.2022 | Россия |
|  | «Галактика» | от 14.03.2022г (примерная дата) | Россия |
|  | DIRECTUMRX – Система электронного документооборота | ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022(примерная дата) | Россия |
|  | Услуги связи (доступ к сети интернет) | ООО Алком № АL-0044 от 01.02.2022г -31.12.2022г | Россия |
|  | MOODLE | Бесплатное российское | США (бесплатное российское) |
|  | «Галактика РУЗ» | Лицензия бессрочная  Тех.сопровождение от 14.03.2022 г | Россия |
|  | Личный кабинет абитуриента | Лицензия бессрочная  Тех.сопровождение от 14.03.2022 г | Россия |
|  | Личный кабинет студента/сотрудника | Лицензия бессрочная  Тех.сопровождение от 14.03.2022 г | Россия |
|  | Электронная библиотека диссертации и авторефератов РГБ(ЭБД РГБ) | [https://dvs.rsl.ru](https://dvs.rsl.ru/)  Требуется регистрация в библиотеке СОГУ | Россия |
|  | ЭБС "Университетская библиотека ONLINE" | [https://biblioclub.ru](https://biblioclub.ru/)  Требуется регистрация в библиотеке СОГУ | Россия |
|  | ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru» | [http://elibrary.ru](http://elibrary.ru/).  Требуется регистрация в библиотеке СОГУ | Россия |
|  | Универсальная баз данных EastView | [https://dlib.eastview.com](https://dlib.eastview.com/) | США |
|  | ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом. | [http://www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru/)  Требуется регистрация в библиотеке СОГУ | Россия |
|  | ЭБС «Юрайт» - образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям | [www.biblio-online.ru](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fwww.biblio-online.ru&post=392944111_228&cc_key=)  Требуется регистрация в библиотеке СОГУ | Россия |
|  | Университетская библиотека online [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. | – URL: <http://www.biblioclub.ru> | Россия |
|  | КЭП (домен на Яндексе) | бесплатное | Россия |
|  | РусГард | бесплатное | Россия |
|  | ViPNet | бесплатное | Россия |

**10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Занятия по дисциплине проводятся в аудиториях, обеспеченных ноутбуками, имеющими доступ к сети Интернет, интерактивными досками и мультимедийным оборудованием (проектор, экран), , колонкамии, лицензионным программным обеспечением: Adobe flash player 31; Adobe reader 10; Java 6.0; K-Lite Codec Pack; Win rar; Microsoft Office 10; Microsoft Visio 10; Microsoft Visual studio; Kaspersky Endpoint Security для бизнеса. Google Chrome; Yandex Browser; OperaBrowser.