

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Горбунов Алексей Александрович

Должность: Заместитель начальника университета по учебной работе

Дата подписания: 25.07.2025 12:06:17

Уникальный программный ключ:

286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОПРОФИЛАКТИКА И ПСИХОГИГИЕНА

Специалитет по специальности

37.05.02 Психология служебной деятельности

**специализация «Морально-психологическое обеспечение служебной
деятельности»**

Санкт-Петербург

1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины:

– формирование у обучающихся способностей реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп, разрабатывать и реализовывать программы, направленные на психологическую профилактику или психогигиену психических и аддиктивных расстройств, то есть предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации, а также осуществлять пропаганду психологических знаний среди сотрудников, военнослужащих и служащих.

В процессе освоения дисциплины обучающийся формирует и демонстрирует нормативно заданные компетенции.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Компетенции	Содержание
ОПК-13	Способен осуществлять психологическую профилактику отклонений в личностном развитии сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, которые приводят к риску профессиональной деформации или асоциального поведения
ПК-4	Способен разрабатывать и реализовывать программы психологической профилактики и психолого-педагогического просвещения должностных лиц МЧС России

Задачи дисциплины:

– Формирование у обучающихся необходимых знаний, умений и навыков реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья, профилактику психических и аддиктивных расстройств индивидов и групп

– Формирование у обучающихся необходимых знаний, умений и навыков разрабатывать и реализовывать программы, направленные на предупреждение нарушений и отклонений в социальном и личностном статусе, психическом развитии сотрудников, военнослужащих и иных лиц, рисков асоциального поведения, профессиональных рисков, профессиональной деформации

– Формирование у обучающихся необходимых знаний, умений и навыков осуществлять пропаганду психологических знаний среди сотрудников, военнослужащих и служащих.

2. Перечень планируемых результатов обучения дисциплины, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-13.1. Знать: факторы риска и механизмы развития профессиональной деформации личности, профессиональных деструкций и асоциального поведения в служебной деятельности. ОПК-13.2. Уметь: оперировать диагностическими критериями деструктивных проявлений в поведении сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц. ОПК-13.3. Владеть: навыками организации психопрофилактической работы в формате супервизорской поддержки и тренингов психологической саморегуляции в индивидуальном и групповом формате.	Знает факторы риска и механизмы развития профессиональной деформации личности, профессиональных деструкций и асоциального поведения в служебной деятельности. Предиспонирующие факторы развития психических расстройств в профессиональной и служебной деятельности. Умеет выявлять деструктивные проявления в поведении сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц. Выявляет предиспонирующие факторы развития психических расстройств в профессиональной и служебной деятельности. Владеет навыками организации психопрофилактической работы в формате психо-коррекционной поддержки и тренингов психологической саморегуляции в индивидуальном и групповом формате, а также в рамках клинического психолога, дифференцирующего необходимость получения специализированной психолого-психиатрической помощи.
ПК-4.1. Знать: принципы, формы, методы, приемы разработки программ психологической профилактики и психолого-педагогического просвещения. ПК-4.2. Уметь: разрабатывать программы психологической профилактики и психолого-педагогического просвещения должностных лиц МЧС России	Знает принципы, формы, методы, приемы разработки программ психологической профилактики и психолого-педагогического просвещения в области обеспечения морально-психологического обеспечения служебной деятельности Умеет разрабатывать программы психологической профилактики и психолого-педагогического просвещения должностных лиц МЧС России

3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина относится к основной части основной профессиональной образовательной программы по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, специализации «Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности».

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы – 108 часов.

4.1 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

для очной формы обучения

Вид учебной деятельности	Всего часов	Семестр
		8
Общая трудоёмкость дисциплины в часах	108	108
Общая трудоёмкость дисциплины в зачётных единицах	3	3
Контактная работа (включая аудиторную работу)	48	48
Лекции	12	12
Практические занятия	36	36
Консультация		
Самостоятельная работа	60	60
Зачёт	+	+

4.2 Темы дисциплины и виды занятий 8 семестр

п/п	Наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий		Контроль	Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	7	8
1	Разделы психогигиены и виды психопрофилактики.	14	2	2		10
2	Психологическое благополучие как основа профессионального здоровья специалистов экстремального профиля деятельности.	16	2	4		10
3	Профессиональные деструкции помогающих специалистов.	16	2	4		10
4	Функциональные резервы человеческой психики.	16	2	4		10
5	Методы психологического самовоздействия в профилактике профессиональных деструкций.	22	2	4		10
6	Организация системы психопрофилактики в МЧС России.	24	2	18		10
	Зачёт	+		+		
	Итого по дисциплине	108	12	36		60

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1: Разделы психогигиены и виды психопрофилактики.

Лекция. Определение понятия психогигиены, краткая историческая справка. Основы психогигиены; виды (разделы) психогигиены; систематика разделов и задачи психогигиены. Характеристика основных отраслей психогигиены: возрастной, семейной, труда, обучения и быта, больного человека.

Определение понятия психопрофилактика, общие вопросы, связь с психогигиеной, основные задачи. Первичная психопрофилактика; вторичная психопрофилактика; третичная психопрофилактика.

Практическое занятие: Структура и уровни психогигиены. Психологические аспекты психопрофилактики. Психопрофилактика труда и отдыха.

Самостоятельная работа. История возникновения психогигиены как научной отрасли. Связь психогигиены с другими науками: психологией, педагогикой, медициной и др. Психопрофилактика общения.

Рекомендуемая литература:

основная [1-2];

дополнительная [1-2].

Тема 2. Психологическое благополучие как основа профессионального здоровья специалистов экстремального профиля деятельности.

Лекция: Профессиональное, психологическое и психическое здоровье. Понятие нервно-психической и психологической устойчивости личности. Психогигиена и психологическая компетентность личности. Черты психологической культуры современной России. Направленность сознания и факторы психологической устойчивости. Психологическое благополучие как индикатор психологического здоровья.

Практическое занятие: Средства оценки психологического благополучия и нервно-психической устойчивости личности. Опыт преодоления экстремальных ситуаций и его ресурсы.

Самостоятельная работа. Изучение результатов научных исследований по теме.

Рекомендуемая литература:

основная [1-2];

дополнительная [1-2].

Тема 3. Профессиональные деструкции помогающих специалистов

Лекция: Понятие профессиональной деформации и профессиональных деструкций. Стресс-факторы профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля деятельности. Деструктивные последствия воздействия стресс-факторов профессиональной деятельности.

Синдром профессионального выгорания. Симптомы истощения.

Симптомы дегуманизации. Симптомы деперсонализации.

Физиологические симптомы стресса. Психосоматические расстройства желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

Синдром посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Симптомы избегания. Симптомы возвращения. Симптомы повышенной возбудимости.

Вторичная (викарная) травма

Алкогольная зависимость. Варианты зависимости от алкоголя. Злоупотребление алкоголем и зависимость, стадии. Принципы проведения психопрофилактики и психогигиены, связанные с гендерными различиями и возрастом при хроническом алкоголизме.

Виды химических зависимостей. Виды нехимических зависимостей. Игровая зависимость. Компьютерная.

Программы психопрофилактики и психогигиены страдающих аддиктивными нарушениями.

Практическое занятие.

Факторы уязвимости к формированию зависимого поведения. Понятие со-зависимости в отношениях.

Самостоятельная работа.

Изучить инновационные методы психогигиены и психопрофилактики органических психических расстройств и рекомендуемую литературу. 12-шаговая программа реабилитации.

Рекомендуемая литература:

основная [1-2];

дополнительная [1-2].

Тема 4. Функциональные резервы человеческой психики.

Лекция. Человек как биосоциальная система. Адаптационные резервы человеческого организма. Структурные и функциональные резервы. Виды функциональных ресурсов: биохимические, физиологические и психологические.

Ресурсы стрессоустойчивости личности: внутренние и внешние.

Психологическая самопомощь и самовоздействие.

Практическое занятие.

Опыт проявления резервов человеческой психики: в собственном опыте, в искусстве и литературе.

Самостоятельная работа.

Изучить: научные исследования по теме за последние 5 лет.

Рекомендуемая литература:

основная [1-2];

дополнительная [1-2].

Тема 5. Методы психологического самовоздействия в профилактике профессиональных деструкций.

Лекция. Феномены, лежащие в основе методов психологического

самовоздействия: самонаблюдение, осознанность, рефлексия, самомониторинг, интроспекция.

Этапы психологической саморегуляции: самооценка уровня психического напряжения, определение цели самовоздействия, выбор метода саморегуляции, применение метода саморегуляции.

Практическое занятие. Методы управления дыханием. Методы управления вниманием. Самовнушение. Аутогенная тренировка.

Практическое занятие. Физическое самовоздействие. Нервно-мышечная релаксация. Классический вариант НМР. Метод прогрессивной НМР по Джекобсону. Самомассаж.

Практическое занятие. Методы эмоционального самовоздействия: звукового, цветового, образного. Методы визуализации и направленного воображения. Метод внутреннего диалога.

Самостоятельная работа.

Изучить: научные публикации по теме за последние 5 лет.

Рекомендуемая литература:

основная [1-2];

дополнительная [1-2].

Тема 6. Организация системы психопрофилактики в МЧС России.

Лекция. Регламентация системы психопрофилактики в МЧС России. Цели и задачи психологической профилактики в МЧС России. Направления психологической профилактики в МЧС России: групповая психологическая профилактика, индивидуальная консультация, краткосрочная (однодневная) программа оперативного восстановления работоспособности.

Практическое занятие. Тренировка навыков проведения элементов программы группового психопрофилактического занятия.

Практическое занятие. Тренировка навыков проведения элементов программы группового психопрофилактического занятия.

Практическое занятие. Тренировка навыков проведения элементов программы группового психопрофилактического занятия.

Самостоятельная работа. Разработать программу группового психопрофилактического занятия по заданной теме.

Рекомендуемая литература:

основная [1-2];

дополнительная [1-2].

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При реализации программы дисциплины используются лекционные и практические занятия.

Общими целями занятий являются:

– обобщение, систематизация, углубление, закрепление теоретических знаний по конкретным темам дисциплины;

- формирование умений применять полученные знания на практике, реализация единства интеллектуальной и практической деятельности;
- выработка при решении поставленных задач профессионально значимых качеств: самостоятельности, ответственности, точности, творческой инициативы.

Целями лекции являются:

- Дать систематизированные научные знания по дисциплине, акцентируя внимание на наиболее сложных вопросах;
- Стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся, способствовать формированию их творческого мышления.

В ходе **практического занятия** обеспечивается процесс активного взаимодействия обучающихся с преподавателем; приобретаются практические навыки и умения.

Цель практического занятия: углубить и закрепить знания, полученные на лекции, формирование навыков использования знаний для решения практических задач; выполнение тестовых заданий по проверке полученных знаний и умений.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубление и закрепление знаний, полученных на лекциях и других занятиях, выработку навыков самостоятельного активного приобретения новых, дополнительных знаний, подготовку к предстоящим занятиям.

6. Оценочные материалы по дисциплине

Оценочные средства дисциплины включают в себя следующие разделы:

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, проводится в соответствии с содержанием дисциплины по видам занятий в форме устного опроса и контрольных работ.

Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, проводится в форме зачёта.

6.1. Примерные оценочные материалы

6.1.1. Текущего контроля

Типовые вопросы для устного опроса:

1. Как называется наука о достижении и сохранении психического здоровья?
2. Что включает вторичная профилактика аддитивного поведения?
3. Назовите понятие, определяемое как «Комплексная система государственных, социально-экономических, медико-санитарных, психолого-педагогических мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний, на всемерное улучшение здоровья населения»?

4. Насколько важны при проведении психогигиенической работы: возрастной аспект? Пол? Фактор семьи? Производственный фактор? Политические взгляды?
5. Какими факторами определяется психологическая устойчивость личности?

Типовые задания для контрольных работ:

1. В качестве главных критериев психологического здоровья можно выделить следующие:

- А) Умение решать возникающие задачи
- *Б) Позитивное самоощущение (позитивный основной эмоциональный фон настроения), позитивное восприятие окружающего мира.
- *В) Наличие стремления улучшать качество основных видов деятельности.
- Г) Собранность и настойчивость

2. Методы развития и изменения сознательных и бессознательных сторон психики личности посредством разных форм и видов искусств, основной целью которого является гармонизация внутреннего состояния человека, восстановление его способности находить оптимальное, способствующее активному продолжению жизни состояние равновесия, это –

- *А) арт-терапия
- Б) аутогенная тренировка
- В) кинезиология
- Г) физическая рекреация

3. Эмоциональное выгорание и посттравматическое стрессовое расстройство помогающих специалистов, возникшие в результате вовлеченности в профессиональную деятельность, можно объединить в категорию:

- А) профессиональные деформации личности
- *Б) профессиональные деструкции личности

4. Психологическое здоровье — это:

- А) отсутствие психических заболеваний
- *Б) динамическая совокупность психических свойств, обеспечивающих гармонию между различными сторонами личности человека, между человеком и обществом, а также возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности
- В) процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и эмоционального благополучия, обеспечивающих высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную продолжительность жизни

5. Травматический синдром, возникающий в психике помогающего специалиста в результате эмпатической вовлеченности в работу с клиентом, переживающим последствия психологической травмы, называется:

- А) посттравматическое стрессовое расстройство

- Б) вторичная травма
- *В) викарная травма
- Г) нет верного ответа

6. Интегративный подход, в котором для диагностики используется мышечное тестирование, а для коррекции – система различных методов, упражнений и техник воздействия на физическом, психоэмоциональном и духовном уровнях, называется:

- *А) кинезиология
- Б) гидротерапия
- В) прогрессивная мышечная релаксация
- Г) психосоматика

6.1.2. Промежуточного контроля

Примерный перечень вопросов для зачёта по дисциплине «Психопрофилактика и психогигиена»

1. Виды и задачи психогигиены.
2. Определение понятия психопрофилактика, общие вопросы.
3. Связь психопрофилактики с психогигиеной.
4. Индивидуальный уровень психопрофилактики.
5. Психопрофилактика труда и отдыха.
6. Психопрофилактика общения.
7. Психогигиеническая и психологическая компетентность личности.
8. Направленность сознания и ресурсы психологической устойчивости.
9. Преодоление трудных жизненных ситуаций и их ресурсы.
10. Профессиональная деформация и профессиональные деструкции.
11. Стресс-факторы профессиональной деятельности специалистов экстремального профиля деятельности.
12. Деструктивные последствия воздействия стресс-факторов профессиональной деятельности.
13. Профилактика синдрома профессионального выгорания.
14. Профилактика психосоматических расстройств.
15. Профилактика синдрома посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
16. Профилактика вторичной (викарной) травмы.
17. Профилактика аддиктивных нарушений.
18. Связь психопрофилактики с психокоррекцией и психотерапией.
19. Эмоциональная нагрузка и фрустрация.
20. Проблемы психогигиены и психопрофилактики различных слоев населения.

21. Профессиональное, психологическое и психическое здоровье.
22. Понятие нервно-психической и психологической устойчивости личности.
23. Психогигиена и психологическая компетентность личности.
24. Направленность сознания и факторы психологической устойчивости.
25. Психологическое благополучие как индикатор психологического здоровья.
26. Феномены, лежащие в основе методов психологического самовоздействия.
27. Этапы процесса психологической саморегуляции.
28. Методы управления дыханием.
29. Методы управления вниманием.
30. Самовнушение. Аутогенная тренировка.
31. Нервно-мышечная релаксация. Классический вариант.
32. Метод прогрессивной релаксации по Джекобсону.
33. Самомассаж.
34. Методы звукового самовоздействия.
35. Методы цветового самовоздействия.
36. Методы образного самовоздействия.
37. Метод внутреннего диалога.
38. Регламентация системы психопрофилактики в МЧС России.
39. Цели и задачи психологической профилактики в МЧС России.
40. Направления психологической профилактики в МЧС России.

6.2. Показатели и критерии оценивания промежуточной аттестации

Система оценивания включает:

Форма контроля	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка
Зачёт	Правильность и полнота ответа	Дан правильный, полный ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов; могут быть допущены недочёты, исправленные самостоятельно в процессе ответа; дан правильный, недостаточно полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи; могут быть допущены недочёты, исправленные с	Зачтено

		помощью преподавателя; дан недостаточно правильный и полный ответ; логика и последовательность изложения имеют нарушения; в ответе отсутствуют выводы.	
		Ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы не приводят к коррекции ответа на вопрос.	Не зачтено

7. Ресурсное обеспечение дисциплины

7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

- Adobe Acrobat Reader DC – Приложение для создания и просмотра электронных публикаций в формате PDF [Бесплатная]; ПО-F63-948
- Microsoft Windows 7 Professional – Системное программное обеспечение. Операционная система. [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-72B-264;
- Microsoft Windows 8 Professional – Системное программное обеспечение. Операционная система. [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-842-573;
- Microsoft Windows Professional, Russian – Системное программное обеспечение. Операционная система. [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-BE8-834;
- Microsoft Office Standard (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) – Пакет офисных приложений [Коммерческая (Volume Licensing)]; ПО-D86-664;
- 7-Zip – Файловый архиватор [Бесплатная]; ПО-F33-948;
- Apache OpenOffice – Пакет офисных приложений [Открытая]; ПО-EB7-115;
- Google Chrome – Браузер [Открытая]; ПО-F2C-926;
- LibreOffice – Пакет офисных приложений [Открытая]; ПО-CBV-979;
- Альт Образование 8 – Системное программное обеспечение. Операционная система. [Открытая]; ПО-534-102.

7.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

При реализации дисциплины используются следующие современные базы данных и информационно-справочные системы, обеспечивающие индивидуальный неограниченный доступ:

Информационная справочная система — Сервер органов государственной

власти Российской Федерации <http://россия.рф/> (свободный доступ); профессиональные базы данных — Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru/> (свободный доступ); федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> (свободный доступ); система официального опубликования правовых актов в электронном виде <http://publication.pravo.gov.ru/> (свободный доступ); федеральный портал «Совершенствование государственного управления» <https://ar.gov.ru> (свободный доступ); электронная библиотека университета <http://elib.igps.ru> (авторизованный доступ); электронно-библиотечная система «ЭБС IPR BOOKS» <http://www.iprbookshop.ru> (авторизованный доступ); КонсультантПлюс студенту и преподавателю <http://www.consultant.ru/edu/student/study> (свободный доступ); база профессиональных данных «Мир психологии» <http://psychology.net.ru> (свободный доступ); портал психологических изданий <https://psyjournals.ru/team/index.shtml> (свободный доступ); сайт Федерации психологов образования России <https://rospsy.ru> (свободный доступ); сайт Российского общества психиатров <https://psychiatr.ru> (свободный доступ); Официальный сайт ФГБНУ НЦПЗ <https://www.psychiatry.ru> (свободный доступ).

7.3. Литература

Основная литература:

1. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Ю. В. Бессонова, В. А. Бодров, И. И. Ветрова [и др.] ; под редакцией А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 512 с. — ISBN 978-5-9270-0222-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88392.html>
2. Кататимно-имагинативная психотерапия (КИП) / Х. Ульманн [и др.].. — Москва : Когито-Центр, 2022. — 186 с. — ISBN 978-5-89353-649-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — Режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/123779.html>

Дополнительная литература:

1. Здоровьесберегающие психологические технологии в подготовке специалистов помогающих профессий: учебное пособие : [гриф МЧС] / Д. Н. Церфус [и др.] ; ред. Э. Н. Чижиков ; МЧС России. - СПб. : СПбУ ГПС МЧС России, 2017. - 166 с. <http://elib.igps.ru/?19&type=card&cid=ALSFR-08964b64-a2e7-47b9-a4ee-c0ba367ab607&remote=false>
2. Фомина Е.В. Физическая антропология. Дыхание, кровообращение, иммунитет [Электронный ресурс] : учебное пособие для бакалавриата / Е.В. Фомина, А.Д. Ноздрачев. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2017. — 188 с. — 978-5-4263-0480-2. — Режим доступа:

7.4. Материально-техническое обеспечение

Учебные аудитории (специальные помещения) для проведения предусмотренных программой занятий, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения: столы, стулья, доска (меловая или маркерная, или интерактивная); набор демонстрационного оборудования (ТСО): персональный компьютер, мультимедийный проектор и экран, служащие для предоставления информации большой аудитории;

учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности (уровень специалитета), специализация «Психология безопасности».

Автор: доценты кафедры педагогики и психологии экстремальных ситуаций, к.пс.н. Тарадина Ю.М.