

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт педагогики и психологии  
Кафедра дефектологии и психологической коррекции**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Института педагогики и психологии

Рудь М.В.

« 14 » февраля 20 16 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психопрофилактика и психогигиена психических расстройств**

**По направлению подготовки 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование (уровень магистратуры)**

**Программа магистратуры – Нейродефектология. Клиническая психология**

**Квалификация выпускника – магистр**

**Форма обучения – очная, заочная**

**Курс 1 (1 семестр ОФО); 1 (1 триместр ЗФО)**

Луганск, 20 16



Рабочая программа учебной дисциплины «Психопрофилактика и психогигиена психических расстройств» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование, программа магистратуры «Нейродефектология. Клиническая психология» очной и заочной формы обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – **магистратура** по направлению подготовки 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 128 (с изменениями и дополнениями), Профессиональным стандартом, утвержденным Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544-н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)"» (с изменениями и дополнениями), Профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» от 24 июля 2015 г. № 514-н, Профессиональным стандартом «Педагог-дефектолог» от 13.03.2023 г. № 136-н.

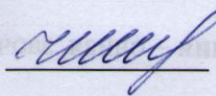
**СОСТАВИТЕЛЬ:**

канд. мед. наук, доцент кафедры дефектологии и психологической коррекции  
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»  
Суворова-Григорович Анна Александровна

Утверждена на заседании кафедры дефектологии и психологической коррекции

Протокол от «16» июля 2026 г. № 5

Заведующий кафедрой дефектологии  
и психологической коррекции

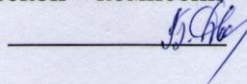


Чубова И.И.

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии


Протокол от «14» августа 2026 г. № 15

Председатель учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии



Дьяченко Б.А.

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор департамента образования  Савенков В.В.

## **Структура и содержание дисциплины**

### **1. Цели и задачи дисциплины.**

#### **Цели и задачи учебной дисциплины:**

Целями освоения учебной дисциплины «Психопрофилактика и психогигиена психических расстройств» являются:

- получение обучающимися системных теоретических, научных и прикладных знаний о психологических причинах психических расстройств, о методах средствах его сохранения, укрепления и развития;
- формирование компетенций в области психопрофилактики и психогигиены психических расстройств.

Задачами освоения учебной дисциплины «Психопрофилактика и психогигиена психических расстройств» являются:

- развитие профессионально важных качеств личности, значимых для реализации формируемых компетенций;
- формирование системных теоретических, научных и прикладных знаний о профилактике психических болезней и расстройств, психологических технологиях и средствах формирования здорового образа жизни; психологических механизмах здорового поведения;
- формирование и развитие умений и навыков применения методов диагностики, оценки и самооценки психического и социального здоровья; определение путей и условий для самореализации, самоосуществления, раскрытия творческого и духовного потенциала личности;
- формирование опыта практической деятельности по разработке индивидуально ориентированных оздоровительных программ с учетом состояния здоровья, половых, возрастных и личностных особенностей человека.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО.**

Учебная дисциплина «Психопрофилактика и психогигиена психических расстройств» входит в обязательную часть учебных дисциплин подготовки студентов магистратуры по направлению подготовки 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование, программа магистратуры «Нейродефектология. Клиническая психология».

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания истории и философии специальной педагогики и психологии психологии высшей школы, актуальных проблем коррекционного образования; умения самостоятельно изучать и понимать специальную (отраслевую) научную литературу, связанную с проблемами нарушений психического развития, использовать различные научные методы для решения профессиональных задач; навыки организации самостоятельной работы, самообразования, самосовершенствования, развития профессионального мышления, рефлексивных умений и творческих способностей, взаимодействия с различными субъектами психокоррекционного и педагогического процесса.

Основывается на базе дисциплин программы подготовки бакалавриата.

Является основой для изучения следующих дисциплин: «Психология девиантного поведения», «Основы суицидологии».

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Профессиональные		
ПК-2 Способен к использованию современных коррекционно-развивающих технологий в комплексном сопровождении лиц с ограниченными возможностями здоровья	<p>ПК-2.1. Знает современные коррекционно-развивающие технологии, используемые в сопровождении лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>ПК-2.2. Демонстрирует готовность к планированию и применению современных технологий в комплексном сопровождении лиц с ограниченными возможностями здоровья</p> <p>ПК-2.3. Демонстрирует готовность к реализации современных технологий в комплексном сопровождении лиц с ограниченными возможностями здоровья</p>	<p><b>Знать:</b> закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций; признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи; современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития; теории и методы предотвращения "профессионального выгорания" специалистов, причины возникновения, методы предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива; основы возрастной физиологии и гигиены обучающихся,</p>

		<p>обеспечения их безопасности в образовательном процессе; превентивные методы работы с обучающимися "группы риска" (из неблагополучных семей, находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к суициду и другим формам аутоагрессии)</p> <p><b>Уметь:</b> планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии обучающихся, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации; разрабатывать психологические рекомендации по соблюдению в образовательной организации психологических условий обучения и воспитания, необходимых для нормального психического развития обучающихся на каждом возрастном этапе; вырабатывать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам образовательных организаций по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды; проводить мероприятия по формированию у обучающихся навыков</p>
--	--	--

		<p>общения в разновозрастной среде и в среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной среде</p> <p><b>Владеть:</b> навыками выявления условий, неблагоприятно влияющих на развитие личности обучающихся; разработки психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития обучающегося на каждом возрастном этапе, для своевременного предупреждения нарушений в развитии и становлении личности, ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер; владеть опытом практических действий в сфере планирования и реализации совместно с педагогом превентивных мероприятий по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения; владеть навыками разъяснения субъектам образовательного процесса необходимости применения сберегающих технологий, оценка результатов их применения; навыками разработки рекомендаций субъектам образовательного процесса по вопросам психологической готовности и адаптации к новым образовательным условиям</p>
--	--	--



		(поступление в дошкольную образовательную организацию, начало обучения, переход на новый уровень образования, в новую образовательную организацию); разработки рекомендаций для педагогов, преподавателей по вопросам социальной интеграции и социализации дезадаптивных обучающихся и воспитанников, обучающихся с девиантными и аддиктивными проявлениями в поведении; навыками ведения профессиональной документации (планы работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты).
--	--	--

Перечисленные результаты обучения являются основой для формирования ряда компетенций

**Общепрофессиональные компетенции:**

ПК-2 – Способен к использованию современных коррекционно-развивающих технологий в комплексном сопровождении лиц с ограниченными возможностями здоровья.

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	Объем часов (зач. ед.)
	Очная форма	заочная форма
<b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>	<b>72 (2 зач. ед)</b>	<b>72 (2 зач. ед)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
Лекции	8	8
Семинарские занятия	-	-
Практические занятия	16	16
Лабораторные работы	-	-
Контрольные работы	-	-
Курсовая работа / курсовой проект	-	-

Другие формы организации учебного процесса	4	4
<b>Самостоятельная работа студента (всего часов)</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
Форма аттестации	зачет	зачет

#### **4.2. Содержание разделов дисциплины**

##### **Раздел 1. Теоретические основы психогигиены и психопрофилактики.**

###### **Тема 1. Введение в психогигиену.**

Определение психогигиены как научной отрасли гигиены. Предмет исследования психогигиены. Задачи психогигиены. Связь психогигиены с другими науками: психиатрией, психологией, патопсихологией, педагогикой и др. Разделы психогигиены. Методы психогигиены. Перспективы развития психогигиены. История становления психогигиены как научной дисциплины. Научные основы психогигиены: нейрофизиологические, психологические, педагогические. Понятие об уровнях практической психогигиены (по Л.В. Куликову): национальный, организационный, семейный, личностный. Характеристика целей и задач уровней психогигиены. Классификация психогигиенических мероприятий по предупреждению и коррекции психических и поведенческих расстройств: экологические, социально-психологические, медицинские, педагогические мероприятия; их характеристика и содержание. Комплексность в осуществлении психогигиенических мероприятий.

###### **Тема 2. Введение в психопрофилактику.**

Психопрофилактика как система государственных, общественных, медицинских и психологических мер, направленных на обеспечение высокого уровня психологического благополучия и предупреждение возникновения психических расстройств. Уровни психопрофилактики: первичный, вторичный и третичный (по классификации Всемирной Организации Здравоохранения). Связь психопрофилактики и психогигиены. История возникновения и развития психопрофилактики

##### **Раздел 2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.**

###### **Тема 3. Феноменология здоровья человека.**

Современные подходы к определению здоровья: эволюционистский, нормоцентрический, социально-ориентированный, кросс-культурный, феноменологический, аксиологический, комплексный, дискурсивный, акмеологический. Отношение к здоровью как один из элементов самосохранительного поведения. Стресс, как нарушение в функционировании физиологических механизмов. Оценка и самооценка физического здоровья. Оценка и самооценка психического здоровья. Структура и признаки психологического здоровья личности. Критерии и оценка социального здоровья. Влияние информационных технологий на психическое развитие ребенка. Интернет-аддикция. Психогигиенические



воздействия при психических расстройствах, учет индивидуальных и типологических особенностей. Специфика воздействия факторов риска возникновения психических и поведенческих расстройств на различных стадиях онтогенетического развития. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Ресурсы укрепления психического здоровья. Преодоление психологических барьеров профессионального развития в студенческом возрасте.

Тема 4. Психогигиена труда, семейных отношений, психопрофилактика стресса.

Научная организация труда. Человек как биосоциальное существо и труд. Концепция психологического обеспечения профессиональной деятельности. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности. Психическое здоровье и выход на пенсию. Современные представления о старости и старении. Психологические черты личности, играющие роль в формировании феномена долгожительства. Генетические, экологические, этнокультурные факторы долгожительства. Особенности психического старения человека. Психологические характеристики старения. Факторы образа жизни, влияющие на скорость процессов старения, профилактика старения. Понятие стресса, его виды. Психофизиологические основы стресса. Общий адаптационный синдром. Роль эмоций в формировании стресса. Гендерная специфика реакций на стресс. Механизмы действия стресса в разные возрастные периоды. Стрессоустойчивость. Диагностика и коррекция стрессовых состояний. Подходы к коррекции стресса методами психической саморегуляции. Аутогенная тренировка. Биологически обратная связь. Медитация. Йога. Необходимость физической активности, физкультуры, закаливания, водных процедур, ароматерапии. Основные элементы профилактики и коррекции стресс-реакций.

### **Раздел 3. Психогигиена профессионального здоровья. Психопрофилактика профессиональных заболеваний.**

Тема 5. Психологические механизмы сохранения профессионального здоровья.

Назначение эго-защитных механизмов (психологической защиты) и их формирование. Психологическая защита как регулятор здорового поведения. Особенности различных видов психологических защит и границы их использования с позиций эффективности в поддержании психического здоровья. Понятие стресса и особенности психологического стрессора. Копинг-поведение как активный механизм сохранения профессионального здоровья. Копинг-стратегии и копинг-ресурсы. Пути позитивного воздействия социальных отношений и поддержки на формирование копинг-поведения.

Тема 6. Профилактика профессиональных заболеваний.

Понятие здоровой личности в различных психологических теориях. Цели психологической профилактики как системы мероприятий сохранения

и повышения уровня здоровья. Специфическая и неспецифическая психопрофилактика. Разновидности факторов риска возникновения психических расстройств. Методы психологического вмешательства с профилактическими целями (информирование, консультирование, тренинги, интервенции, ориентированные на окружение, кризисные интервенции). Специфические профилактические программы. Реабилитационная психология. Психологическая характеристика различных видов реабилитации.

### 4.3. Лекции

№ п/п	Название темы	Объем часов	Объем часов
		Очная форма	заочная форма
Раздел 1. Теоретические основы психогигиены и психопрофилактики.			
1	Введение в психогигиену.	2	-
Раздел 2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.			
2	Психогигиена труда, семейных отношений, психопрофилактика стресса.	2	2
3	Становление специального образования в Германии.	2	-
4	Английский опыт обучения детей с сенсорными и интеллектуальными нарушениями.		-
5	Специальное образование в Европе в конце XIX – начале XX века.	2	-
Раздел 3. Психогигиена профессионального здоровья. Психопрофилактика профессиональных заболеваний			
3	Психологические механизмы сохранения профессионального здоровья.	2	2
4	Профилактика профессиональных заболеваний.		

<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
---------------	----------	----------

#### 4.4. Практические занятия/ семинарские занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	Объем часов
		Очная форма	заочная форма
Раздел 1. Теоретические основы психогигиены и психопрофилактики.			
1	Введение в психогигиену.	2	2
2	Введение в психопрофилактику.	2	
Раздел 2. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования.			
3	Феноменология здоровья человека.	2	2
4	Психогигиена труда, семейных отношений, психопрофилактика стресса.	4	
Раздел 3. Психогигиена профессионального здоровья. Психопрофилактика профессиональных заболеваний			
8	Психологические механизмы сохранения профессионального здоровья.	4	-
9	Профилактика профессиональных заболеваний.	4	-
Итого:		18	18

#### 4.5. Лабораторные работы – не предусмотрены

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

п/п	Название раздела / темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	Объем часов
			Очная форма	заочная форма
	Раздел 1. Теоретические основы психогигиены и психопрофилактики.	- подготовить реферат; подготовить ответы на вопросы; - проверка обзора периодики - постройте схему по данной теме	12	18
	Раздел 2. Здоровье человека как предмет	- подготовка реферата согласно	12	18

	комплексного междисциплинарного исследования.	требованиям к его написанию; - подготовка научного доклада и презентации по теме реферата		
	Раздел 3. Психогигиена профессионального здоровья. Психопрофилактика профессиональных заболеваний	- подготовить ответы на вопросы; - проверка обзора дополнительной периодики; - подготовка доклада и презентации по данной теме	12	18
<b>Итого:</b>			<b>68</b>	<b>92</b>

#### 4.7. Курсовые работы (не предусмотрены).

### 5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Технология проблемно-диалогического обучения применяется в процессе лекционной работы над учебным материалом в течение всего периода изучения курса. Лекционное изложение проводится с использованием мультимедийных презентаций.

Технология обучения в сотрудничестве с применением командных, групповых видов работы.

Технология исследовательской деятельности используется как основа для организации самостоятельной работы студентов в объеме учебных тем.

Предусмотрено использование активных форм и методов учебной деятельности, в том числе: учебные дискуссии, беседы, «мозговой штурм».

### 6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Психопрофилактика и психогигиена психических расстройств» производится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- оформление конспектов лекционных и практических занятий (текущий контроль);
- ответы и доклады на практических занятиях (текущий контроль);
- выполнение контрольной работы (рубежный контроль);
- выполнение заданий самостоятельной работы студентов (текущий контроль).

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме письменного зачета.



## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

### **а) основная литература:**

1. Якуничева, О. Н. Медицинская психология. Курс лекций : учебное пособие для вузов / О. Н. Якуничева. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 176 с. — ISBN 978-5-507-56081-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/513779> (дата обращения: 29.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Зорина, И. Г. Гигиенические навыки здорового образа жизни : учебное пособие для вузов / И. Г. Зорина, В. Д. Соколов, К. Н. Засекина. — Санкт-Петербург : Лань, 2026. — 228 с. — ISBN 978-5-507-53582-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/510253> (дата обращения: 29.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Попов, В. В. Психологические основы здоровья человека : учебное пособие / В. В. Попов, И. А. Новикова. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. — 303 с. — ISBN 978-5-299-00855-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/114913> (дата обращения: 29.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **б) дополнительная литература:**

1. Овчинников, Б. В. Практическая психогигиена : учебно-методическое пособие / Б. В. Овчинников, И. Ф. Дьяконов, Т. И. Дьяконова. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2017. — 127 с. — ISBN 978-5-299-00908-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/114849> (дата обращения: 29.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Шамрей, В. К. Медицинская психология : учебное пособие / В. К. Шамрей. — Санкт-Петербург : СпецЛит, 2019. — 233 с. — ISBN 978-5-299-01024-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/159126> (дата обращения: 29.04.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **в) Интернет-ресурсы:**

1. ЭБС ЮРАЙТ <https://urait.ru/>
2. ЭБС ЛАНЬ <https://e.lanbook.com/>
3. МЭБ НГПУ <https://icdlib.nspu.ru/>
4. ЭБС ПОЛПРЕД <http://polpred.com/catch.html>
5. НЭБ eLIBRARY.RU <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Лекционные занятия: мультимедийная аудитория: компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением: проектор, колонки,

программа для просмотра видеофайлов, система видеомонтажа, интерактивная доска, электронные презентации по темам дисциплины.

Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника (компьютер, проектор, экран), банк профессионально-педагогических и коррекционных задач.

В том числе: лекционная аудитория, рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером, рабочие места студентов, канцелярское оснащение учебного процесса.

Методические пособия и разработки для проведения практических занятий.

