

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.02.01  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Психология личностного и профессионального здоровья 2**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки  
37.04.01 Психология

направленность (профиль)  
Психология здоровья

Форма обучения: заочная

Год набора: 2020

Общая трудоемкость: 5 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	2	Итого
Форма контроля	Зачет	
Вид занятий		
Лекции	8	8
Лабораторные		
Практические	20	20
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	28,25	28,25
Самостоятельная работа	148	148
Контроль	3,75	3,75
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>180</b>

Рабочую программу составил(и):

Профессор, докт.псих.наук, профессор Виноградова Г.А.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

---

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 37.04.01 Психология, направленность (профиль) Психология здоровья.

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2023 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

---

(протокол заседания № 2 от «03» сентября 2019 г.).

### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – изучение основных подходов к исследованию проблемы психологии здоровья, получение знаний о системе условий, обеспечивающих личностное и профессиональное здоровье человека, ознакомление со здоровьесберегающими технологиями.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Психология здоровья 1», «Психология здоровья 2», «Психология здоровья 3»,

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Современные технологии сохранения здоровья», «Теория и практика психологического тренинга».

### 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
- готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2)	-	Знать: особенности и специфику применения психологического тренинга.
		Уметь: прогнозировать последствия применения тренингов с учетом индивидуальной особенности человека и его личности.
		Владеть: способностью нести ответственность за возможные негативные последствия применения психологических тренингов.
- способностью к самостоятельному поиску, критическому анализу, систематизации и обобщению научной информации, к постановке целей исследования и выбору оптимальных методов и технологий их достижения (ОПК-3)	-	Знать: теорию и практику применения научной информации к задачам разработки программ психологических тренингов.
		Уметь: подбирать и разрабатывать тренинговые программы с учетом конкретной специфики ситуации.
		Владеть: способностью теоретического обоснования применения различных форм тренинга.
- готовностью к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности	-	Знать: необходимые и возможные ограничения в применении тренинговых программ.
		Уметь: дифференцировать тренинговые программы с учетом нормы и патологии.
		Владеть: методическим аппаратом

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
<p>человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-5)</p>		<p>при диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний.</p>
<p>- способностью создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария (ПК-6)</p>	<p>-</p>	<p>Знать: особенности профессиональных рисков, как основы для выбора видов психологического тренинга.</p>
		<p>Уметь: разрабатывать программы психологических тренингов для лиц с неклиническими расстройствами.</p>
		<p>Владеть: психологическим инструментарием, как основой для применения программ психологического тренинга.</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Лек., Пр.	Тема 1. Стрессы в профессиональной деятельности. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.	2	8	25	-	Реферат
	Лек., Пр.	Тема 2. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Копинг-ресурсы.	2	8	25	-	Реферат
	Лек., Пр.	Тема 3. Особенности психологической диагностики личностного и профессионального здоровья.	2	6	25	-	Реферат
	Лек., Пр.	Тема 4. Психогигиена личности. Методы профилактики и коррекции эмоционального выгорания, оптимизации личностного и профессионального здоровья.	2	6	25	-	Реферат
Самостоятельная работа				148			
ПА				0,25			
Контроль				3,75			
<b>Итого:</b>				<b>180</b>	<b>100</b>		

## **5. Образовательные технологии**

а) формы, направленные на теоретическую подготовку:

- лекция;
- самостоятельная аудиторная работа;
- самостоятельная внеаудиторная работа;
- консультация;

б) формы, направленные на практическую подготовку:

- практическое занятие;
- индивидуальные домашние задания.

в) инновационные оценочные средства:

- контекстное обучение – система дидактических форм, методов и средств, направленная на моделирование содержания будущей профессиональной деятельности специалиста. Формы: семинар с использованием кейс-метода. Кейс-метод - учебный материал подается студентам виде проблем (кейсов), а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.

- интерактивные технологии – способы активизации деятельности субъектов в процессе взаимодействия (обучение в процессе общения). Формы: «круглый стол», работа в группах.

- модульное обучение – организация учебного процесса для полного овладения содержанием образовательных программ на основе независимых учебных модулей с учетом индивидуальных интересов и возможностей субъектов образовательного процесса. Формы: самостоятельная работа. Самостоятельная аудиторная и внеаудиторная работа студентов при освоении учебного материала. Самостоятельная работа может выполняться студентом в читальном зале библиотеки, в учебных кабинетах (лабораториях), компьютерных классах, а также в домашних условиях. Организация самостоятельной работы студента должна предусматривать контролируемый доступ к лабораторному оборудованию, приборам, базам данных, к ресурсу Интернет. Необходимо предусмотреть получение студентом профессиональных консультаций, контроля и помощи со стороны преподавателей.

Самостоятельная работа студентов должна подкрепляться учебно-методическим и информационным обеспечением, включающим учебники, учебно-методические пособия, конспекты лекций, учебным программным обеспечением.

Данный курс состоит из трех основных разделов. В первом разделе дается общее представление о личностном здоровье, выделяются критерии личностного здоровья и анализируются факторы, обеспечивающие субъективное благополучие личности. На практических занятиях происходит знакомство с основными подходами к понятию «личностное здоровье», анализируются вопросы гармонии и смысла жизни, выделяются и диагностируются составляющие благополучия личности, изучается саногенный потенциал, методы диагностики личностного здоровья. Второй раздел посвящен вопросам профессионального здоровья. Анализируются критерии и факторы здоровья в профессиональной деятельности, рассматриваются вопросы работоспособности, профессиональных стрессов и стрессоустойчивости, выгорания и профессионального долголетия. Рассматриваются стратегии преодоления стрессовых ситуаций и копинг-ресурсы. На практических занятиях происходит диагностика индивидуальных стратегий преодоления и в результате групповой тренинговой работы выявляются копинг-ресурсы, то есть те личностные особенности, которые способствуют конструктивному преодолению стрессовых ситуаций и снижают риск профессионального выгорания. В третьем разделе происходит знакомство с комплексной психологической диагностикой, коррекцией и профилактикой отдельных аспектов личностного и профессионального здоровья. В ходе практической и самостоятельной работы студенты знакомятся с основными методическими приемами (конкретные упражнения) коррекции и профилактики эмоционального и

профессионального выгорания, стрессовых состояний. Итоговой работой данного раздела является разработка студентами программы коррекции (по результатам индивидуальной диагностики) отдельных состояний личности (устойчивости, благополучия, настроения, выгорания, истощения и т.п.) или профилактики личностного и профессионального здоровья.

Весь материал в целом разбит на 4 темы. К зачету студенты допускаются после сдачи практических работ

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Дисциплина «Психология профессионального и личностного здоровья 2» реализуется с применением форм контактной работы и самостоятельной подготовки, включает лекционные и практические занятия. В освоении дисциплины важное место занимают практические занятия, на которых студенты овладевают компетенциями, поэтому часть практических занятий проводится с применением оценочных средств. Для подготовки к практическим занятиям студентам предлагаются методические рекомендации, в которых по каждой теме представлены:

- описание формы проведения практического занятия, в том числе с применением интерактивных технологий и оценочных средств;
- перечень вопросов, подлежащих самостоятельному изучению студентами и обсуждению на практическом занятии;
- индивидуальные домашние задания (ИДЗ), позволяющие студентам осмыслить изучаемый материал и использовать его для решения профессионально ориентированных задач;
- список рекомендуемых для изучения источников, включая ссылки на Интернет-ресурсы;
- критерии и нормы оценки.

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине осуществляется в форме зачета.

## **7. Оценочные средства**

### **7.1. Паспорт оценочных средств**

<b>Семестр</b>	<b>Код контролируемой компетенции (или ее части)</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1	ОК-2	Вопросы к экзамену №1-10
1	ОК-3	Вопросы к экзамену №11-20
1	ОПК-3	Вопросы к экзамену №21-30
1	ПК-5	Вопросы к экзамену №31-35
1	ПК-6	Вопросы к экзамену №35-40

## 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

### 7.2.1. Реферат (наименование оценочного средства)

#### Типовые примеры заданий Темы письменных работ

№ п/п	Темы
1	Отношение к действительности, осмысленность бытия и саморазвитие как факторы личностного здоровья.
2	Психопрофилактика и коррекция стресса. Общая классификация методов борьбы со стрессом
3	Способы психогигиены и психопрофилактики личностного здоровья.
4	Факторы, способствующие преодолению стрессовых ситуаций.

#### Краткое описание и регламент выполнения

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

#### Критерии оценки:

оценка «отлично» - выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;

оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы;

оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод;

оценка «неудовлетворительно» - тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.



### 7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

#### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр \_\_\_\_2\_\_\_\_

№ п/п	Вопросы к зачету
1	Здоровье в структуре ценностных ориентаций личности.
2	Основные критерии и характеристики здоровья.
3	Понятие гармонии личности в трактовке здоровья.
4	Развитие личности с позиций здоровья.
5	Согласованность жизненных процессов личности.
6	Проблема благополучия личности.
7	Эмоциональная составляющая личности в трактовке понятий здоровья.
8	Проблема психологической устойчивости личности.
9	Составляющие саногенного потенциала личности.
10	Проблема понятия профессионального здоровья.
11	Личностные факторы в профессиональном здоровье.
12	Понятие профессиональной адаптации.
13	Здоровье и профессиональная работоспособность.
14	Экстремальные и неэкстремальные условия профессиональной деятельности.
15	Проблема стресса в профессиональной деятельности.
16	Природа профессионального выгорания.
17	Проблема противодействие профессиональному выгоранию.
18	Личностные деформации при профессиональном выгорании.
19	Стрессоустойчивость и профессиональное выгорание.
20	Индивидуальные стили в преодолении стресса.
21	Факторы, определяющие ресурсы стрессоустойчивости.
22	Методы диагностики эмоционального и профессионального выгорания.
23	Личностное здоровье в проекции психопрофилактики.
24	Личностное здоровье как следствие рассудочного отношения к действительности.
25	Борьба со стрессом как составляющая личностного здоровья.
26	Борьба со стрессом как составляющая профессионального здоровья.
27	Техники саморегуляции в противодействии стрессу.
28	Смысл и природа психокоррекционного подхода в противодействии стрессу.
29	Природа стрессовых факторов.
30	Психофизиологический подход к природе стресса.
31	Аутотренинг как техника саморегуляции.
32	Природа трансцендентной медитации.
33	Природа дзен-медитации.
34	Возможности гипноза в профилактике стресса.
35	Депрессия как фактор сопровождения стресса.
36	Игровые формы в профилактике стресса.
37	Музыкотерапия и стресс.
38	Терапия танцем в стрессе.
39	Ролевые игры в профилактике стресса.
40	Сексуальные проблемы при стрессе.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
2	Зачет	«зачтено»	глубокое усвоение материала, грамотное и логическое изложение, прослеживание взаимосвязи теории и практики, самостоятельная и грамотная разработка программы по профилактике или психокоррекции отдельных аспектов личностного и профессионального здоровья, знание дополнительной литературы, выполнение практических заданий.
		«не зачтено»	незнание значительной части программного материала, невыполнение практических заданий

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Мандель, Б.Р.	Психология стресса	Учебное пособие	2014	ЭБС Издательство «Лань»
2	Шабанова Т.Л.	Психология профессионального стресса и стресс-толерантности	Учебное пособие	2014	ЭБС «IPRbooks»
3	Копытин А.И.	Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса	Учебное пособие	2014	ЭБС «IPRbooks»

### 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Леонова, А. Б.	Психология труда и организационная психология: Современное состояние и перспективы развития	Хрестоматия	1995	2
2	Сокольская, М. В.	Личностное здоровье профессионала // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2009.№5. С.21-29.	Статья	2009	1

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- Web of Science [Электронный ресурс]: мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016–. – Режим доступа: [apps.webofknowledge.com](http://apps.webofknowledge.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus [Электронный ресурс]: реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004–. – Режим доступа: [scopus.com](http://scopus.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000–. – Режим доступа: [elibrary.ru](http://elibrary.ru). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]: научно-образовательный ресурс содержит учебники и учебные пособия, монографии, производственно-практические, справочные издания, а также деловую литературу для практикующих специалистов за последние 5 лет по гуманитарным, социальным и экономическим наукам, по остальным отраслям знания - за последние 10 лет: всего более 15 тыс. изданий. – Электрон. дан. – Саратов, [2010]— . — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно
2	OfficeStandart	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Аудитория вебконференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. (УЛК-807)	Экран телевизионный, ширмы, прожектор на штативе, стол преподавательский, стулья преподавательские, транспарант-перетяжка, системный блок.
2	Компьютерный класс. Помещение для самостоятельной работы. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная	Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет.

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (Г-401)	