

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.01.01
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология личностного и профессионального здоровья 1

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки, специальности в соответствии с ФГОС ВО)

Психология здоровья

(направленность (профиль)/специализация)

Форма обучения: заочная (с применением ДОТ)

Год набора: 2018

Распределение часов дисциплины по семестрам и видам занятий (по учебному плану)

Количество ЗЕТ	3						
Часов по РУП	180						
Виды контроля на курсах	Экзамены	Зачеты	Курсовые проекты	Курсовые работы	Контрольные работы (для заочной формы обучения)		
		1					
	№№ курса						
	1	2	3	4	5	6	Итого
ЗЕТ по курсам	3						3
Лекции	8						8
Лабораторные							
Практические	20						20
Контактная работа	28,25						28,25
Сам. работа	76						76
Контроль	3,75						3,75
Итого	108						108

Тольятти, 2018

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

(код и наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС ВО)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Учебная (рабочая) программа одобрена на заседании кафедры «Дошкольная педагогика, прикладная психология» (протокол заседания № 25 от «14» июня 2018 г.).

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень)

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

(И.О. Фамилия)

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2021 г.

Информация об актуализации рабочей программы дисциплины:

Протокол заседания кафедры № 2 от «03» сентября _____ 2019 г.

Протокол заседания кафедры № 1 от «28» августа _____ 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой «Дошкольная педагогика, прикладная психология»
(выпускающей направление (специальность))

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

О.В. Дыбина
(И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ
дисциплины (учебного курса)
Б1.В.ДВ.01.01 Психология личностного и профессионального здоровья 1
(индекс и наименование дисциплины (учебного курса))

1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)

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

Задачи:

1. Определить основные критерии личностного здоровья человека, выделить факторы и способы его формирования.
2. Проанализировать проблему профессионального здоровья в жизнедеятельности человека и овладеть основными знаниями по психологии профессионального здоровья.
3. Изучить факторы, влияющие на профессиональное здоровье.
4. Проанализировать причины возникновения стрессовых состояний в профессиональной деятельности, особенности влияния стресса на поведение, профессиональное и личностное здоровье.
5. Познакомиться с психологическими методами диагностики, профилактики и психогигиены личностного и профессионального здоровья.

2. Место дисциплины (учебного курса) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (учебный курс) относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)» (вариативная часть, дисциплины по выбору).

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

Дисциплины и учебные курсы, для которых необходимы умения и навыки, приобретаемые в результате освоения данной дисциплины: «Современные технологии сохранения здоровья», «Теория и практика психологического тренинга».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (учебному курсу), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые и контролируемые компетенции	Планируемые результаты обучения
- готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2)	Знать: об особенностях, специфике и рисках нестандартных ситуаций для здоровья
	Уметь: предвидеть ближайшие и отдаленные последствия принятых решений в нестандартных ситуациях для личностного и профессионального здоровья
	Владеть: методами и приемами для снижения рисков для здоровья в нештатных рабочих ситуациях

- 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: настоящее состояние теоретических разработок в области проблем психологии профессионального здоровья
	Уметь: работать с информацией для целей научного исследования проблем психологии личностного и профессионального здоровья
	Владеть: способностью к теоретическому осмыслению современных проблем психологии профессионального здоровья
- готовностью к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности 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)	Знать: теоретические основы психологии профессионального здоровья в приложении к возрастным кризисам
	Уметь: применять гендерную и этническую специфику к задачам оценки уровня личностного здоровья
	Владеть: методическим аппаратом при диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний
- 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)	Знать: особенности профессиональных рисков, как области психологии здоровья
	Уметь: применять разнообразный психологический инструментарий для оценки Личностного и профессионального здоровья
	Владеть: способностью к созданию программ, направленных на предупреждение профессиональных рисков

Тематическое содержание дисциплины (учебного курса)

Раздел, модуль	Подраздел, тема
	Тема 1. Здоровье как социальный феномен. Здоровье в структуре ценностных ориентаций личности.
	Тема 2. Здоровье и гармония. Субъективное благополучие личности.
	Тема 3. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Работоспособность как критерий профессионального здоровья
	Тема 4. Стрессы в профессиональной деятельности. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления

Общая трудоемкость дисциплины (учебного курса) – 3 ЗЕТ.

4. Структура и содержание дисциплины (учебного курса) «Психология личностного и профессионального здоровья 1»

Курс обучения 1

Раздел, модуль	Подраздел, тема	Виды учебной работы							Необходимые материально- технические ресурсы	Формы текущего контроля (наименова ние оценочного средства)	Рекомендуем ая литература (№)
		Контактная работа (в часах)					Самостоятельная работа				
		всего			в т.ч. в интерактивной форме	Формы проведения лекций, лабораторных, практических занятий, методы обучения, реализующие применяемую образовательную технологию	в часах	формы организации самостоятельной работы			
		лекций	лабораторных	практи ческих							
	Тема 1. Здоровье как социальный феномен. Здоровье в структуре ценностных ориентаций личности.	2		2		Лекции по общим целям и по дидактическим задачам. Тематические, ориентационные и проблемные практические работы	20	Работа с литературой Творческие самостоятельные работы. Сообщение, психодиагностика	Раздаточный материал	Устно и письмен но	1; 5; 7; 8
	Тема 2. Здоровье и гармония. Субъективное благополучие личности.	2		4		Лекции по общим целям и по дидактическим задачам. Тематические, ориентационные и	20	Тренировочные самостоятельные работы. Реконструктивны е самостоятельные	Раздаточный материал	Устно, просмот р	1; 2; 3

						проблемные практические работы		работы. Творческие самостоятельные работы. Участие в исследовательско м проекте Работа с литературой, конспектирование статей	Раздаточный материал	Письмен но, устное обсужде ние	
	Тема 3. Саногенный потенциал личности.	2		6		Лекции по общим целям и по дидактическим задачам. Тематические, ориентационные и проблемные практические работы	20	Опробирование диагностического инструментария Сбор коррекционных упражнений.	Раздаточный материал	Проведение тренинга или отдельных упражнений	2; 3; 4; 6 2; 3; 4; 6
	Тема 4. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Работоспособность как критерий профессионального здоровья	2		6		Лекции по общим целям и по дидактическим задачам. Тематические, ориентационные и проблемные практические работы	16	Подготовка к разработке программы профилактики личностного и профессионального здоровья.	Раздаточный материал	Защита программы.	2; 3; 4; 6 2; 3; 4; 6
Контроль		4									
Итого:		8		20			76				
		108									

5. Критерии и нормы текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы текущего контроля	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
Опрос	Без особых условий	грамотное и логическое изложение материала курса, знание основных понятий курса
Беседа		грамотное и логическое изложение материала курса, прослеживание взаимосвязи теории и практики
Просмотр конспектов лекций		овладение навыками анализа научного материала и интерпретации экспериментальных данных
Разработка и написание программы по профилактике отдельных аспектов личностного и профессионального здоровья с последующим применением на практике в ходе тренинга		логическое изложение практического материала, знание основных требований к разработке психопрофилактических программ, умение применять эти программы в тренинговой групповой работе

Форма проведения промежуточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
Зачет - устно Цель зачета по дисциплине «Психология личностного и профессионального здоровья» состоит в определении качества усвоения полученных знаний и уровня сформированности навыков практической работы (психодиагностической, профилактической, коррекционной) и умения их применять в профессиональной деятельности психолога	Разработка и защита программы по профилактике личностного и профессионального здоровья или психокоррекции эмоционального выгорания.	«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, не выполнение практических заданий

6. Критерии и нормы оценки курсовых работ (проектов)

Учебным планом курсовая работа не предусмотрена

7. Примерная тематика письменных работ (курсовых, рефератов, контрольных, расчетно-графических и др.)

Контрольные работы, расчетно-графические работы не предусмотрены.

8. Вопросы к зачету

№ п/п	Вопросы
1	Здоровье как социальный феномен.
2	Понятие личностного здоровья.
3	Здоровье и гармония.
4	Гармония отношений – как характеристика здоровья.
5	Смысл жизни личности.
6	Субъективное благополучие личности: характеристики и определяющие факторы.
7	Настроение личности, причины эмоционального дискомфорта.
8	Составляющие и факторы психологической устойчивости личности.
9	Саногенный потенциал личности: характеристики и развитие.
10	Проблема здоровья в профессиональной деятельности.
11	Факторы, влияющие на профессиональное здоровье (социально-психологические, личностные, профессиональные).
12	Профессиональное самоопределение, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация.
13	Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности.
14	Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности.
15	Причины и виды стрессов в профессиональной деятельности.
16	Особенности развития личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса, синдром профессионального выгорания.
17	Причины выгорания, «душевные потери» и здоровье личности.
18	Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания (личностные, поведенческие и социальные).
19	Копинг-ресурсы. Факторы, способствующие преодолению стрессовых ситуаций.
20	Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости.
21	Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).

22	Диагностика синдрома выгорания: подходы и методы.
23	Профилактика эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.
24	Способы психогигиены и психопрофилактики личностного здоровья.
25	Отношение к действительности, осмысленность бытия и саморазвитие как факторы личностного здоровья.
26	Психопрофилактика и коррекция стресса. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
27	Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
28	Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.
29	Дефицит времени как стресс - фактор. Инструменты управления временем. Основы тайм-менеджмента.
30	Психофизические и психоэнергетические методы управления уровнем стресса.
31	Медитативные техники управления психическим состоянием.
32	История медитативных техник.
33	Вклад различных культур в развитие медитативных техник.
34	Психотехнические методы регуляции психических состояний и уровня напряженности.
35	Психофизиологические основы релаксации.
36	Основные подходы и техники достижения релаксационного состояния.
37	Психотерапевтический подход в понимании природы стресса.
38	Коррекция настроения.
39	Психологическая самопомощь в преодолении депрессивного состояния.
40	Понятия пола и гендера в проекции проблемы стрессоустойчивости.

9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

9.1. Паспорт фонда оценочных средств

п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
-----	--	--------------------------------	----------------------------------

		(или ее части)	
1	Тема 1. Здоровье как социальный феномен. Здоровье в структуре ценностных ориентаций личности.	- ОК-2 - ОК-3 - ОПК-3 - ПК-6 - ПК-5	Реферат. Доклад, Эссе.
2	Тема 2. Здоровье и гармония. Субъективное благополучие личности.	- ОК-2 - ОК-3 - ОПК-3 - ПК-6 - ПК-5	Реферат. Доклад, Эссе.
3	Тема 3. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Работоспособность как критерий профессионального здоровья	- ОК-2 - ОК-3 - ОПК-3 - ПК-6 - ПК-5	Реферат. Доклад, Эссе.
4	Тема 4. Стрессы в профессиональной деятельности. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	- ОК-2 - ОК-3 - ОПК-3 - ПК-6 - ПК-5	Реферат. Доклад, Эссе.

9.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

9.2.1. Перечень дискуссионных тем для круглого стола (дискуссии, полемика, диспуты, дебаты)

1. Здоровье – что это?
2. Здоровье и болезнь – кто кого... и когда?
3. Теории личности и здоровье.
4. Понятие профессиональной деятельности.
5. Деятельность – возраст - здоровье.
6. Нездоровье – это болезнь?
7. Виды профессиональной деятельности.
8. Психологические критерии в профессиональной деятельности
9. Психологические ограничения в профессиональной деятельности.

10. Физические ограничения в профессиональной деятельности.

Критерии оценки дискуссионно-полемиических качеств при работе за круглым столом:

№	Критерий оценки	Баллы
1	Студент выступает с проблемным вопросом, ведущем к заведомо неоднозначному ходу развития дискуссии	18
2	Высказывает собственное суждение по вопросу, аргументировано отвечает на вопросы оппонентов	16
3	Демонстрирует предварительную информационную готовность к обсуждению	14
4	Грамотно и четко формулирует вопросы к выступающему	14
5	Демонстрирует полное понимание обсуждаемой проблемы, высказывает собственное суждение по вопросу, аргументировано отвечает на вопросы участников, соблюдает регламент выступления	10
6	Понимает суть рассматриваемой проблемы, может высказать типовое суждение по вопросу, отвечает на вопросы участников, однако выступление носит затянутый или не аргументированный характер	8
7	Принимает участие в обсуждении, однако собственного мнения по вопросу не высказывает, либо высказывает мнение, не отличающееся от мнения других докладчиков	8
8	Демонстрирует базовую информированность в дискуссии	6
9	Испытывает затруднения в аргументации и ее применении	4
10	Не принимает участия в обсуждении	2

- оценка «отлично» выставляется студенту, если количество баллов соответствует значению более 80;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если количество баллов соответствует значению от 50 до 80;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если количество баллов соответствует значению от 20 до 50;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если количество баллов соответствует значению менее 20;

9.2.2. Тематика рефератов

1. Причины выгорания, «душевные потери» и здоровье личности.

2. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания ((личностные, поведенческие и социальные)).

3. Копинг-ресурсы. Факторы, способствующие преодолению стрессовых ситуаций.
4. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости.
5. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).
6. Диагностика синдрома выгорания: подходы и методы.
7. Профилактика эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.
8. Способы психогигиены и психопрофилактики личностного здоровья.
9. Отношение к действительности, осмысленность бытия и саморазвитие как факторы личностного здоровья.
10. Психопрофилактика и коррекция стресса. Общая классификация методов борьбы со стрессом.

Критерии оценки реферата

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.

- 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.

9.2.3. Тематика докладов и сообщений

1. Субъективное благополучие личности: характеристики и определяющие факторы.
2. Настроение личности, причины эмоционального дискомфорта.
3. Составляющие и факторы психологической устойчивости личности.
4. Саногенный потенциал личности: характеристики и развитие.
5. Проблема здоровья в профессиональной деятельности. Понятие и концепция профессионального здоровья.
6. Факторы, влияющие на профессиональное здоровье (социально-психологические, личностные, профессиональные).
7. Профессиональное самоопределение, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация.
8. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности.
9. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности.
10. Причины и виды стрессов в профессиональной деятельности.

Критерии оценки по докладам и сообщениям:

№	Критерий оценки	Баллы
1	Чёткость постановки проблемы в рамках заявленной темы	10
2	Умение оценить значимость теоретических данных в рамках заявленной темы	12
3	Умение оценить значимость теоретических данных для задач практического применения в рамках заявленной темы	10
4	Умение проиллюстрировать особенности излагаемого	8

	материала	
5	Глубина раскрытия проблемы и усвоения программного материала по заявленной теме	12
6	Умение корректно и качественно анализировать рассматриваемые процессы и события	10
7	Чёткость логики изложения и аргументации собственной позиции	8
8	Разнообразие привлекаемого материала и широта кругозора	10
9	Наличие навыков владения литературным языком.	7
10	Стиль и форма изложения материала	13

- оценка «отлично» выставляется студенту, если количество баллов соответствует значению более 80;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если количество баллов соответствует значению от 50 до 80;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если количество баллов соответствует значению от 20 до 50;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если количество баллов соответствует значению менее 20;

9.2.4. Тематика эссе.

1. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).
2. Диагностика синдрома выгорания: подходы и методы.
3. Профилактика эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.
4. Способы психогигиены и психопрофилактики личностного здоровья.
5. Отношение к действительности, осмысленность бытия и саморазвитие как факторы личностного здоровья.
6. Психопрофилактика и коррекция стресса. Общая классификация методов борьбы со стрессом.
7. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.
8. Оценка эффективности использования методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.
9. Дефицит времени как стресс - фактор. Инструменты управления временем. Основы тайм-менеджмента.
10. Психофизические и психоэнергетические методы управления уровнем стресса.

Критерии оценки эссе:

Критерии	Позиции по критериям	Баллы
Структура	Эссе соответствует теме	6
	Собственная точка зрения на проблему	6
Логика и аргументация изложения материала	Раскрытие актуальности выбранной темы	6
	Аргументы логически структурированы	6
	Факты представлены точно	6
	Строгий критический анализ ключевых понятий (концепций)	6
Новизна	Оригинально и творчески	10
Стиль	Аккуратное письмо	6
	Концентрированный текст	6
Оформление	Четко и хорошо оформленная работа	6
	Разумный объем	6
Грамотность	Грамматически правильные предложения	6
	Нет орфографических ошибок	6
	Эффективное использование схем / таблиц для подтверждения аргументов	6
Источники	Адекватное использование источников	6

- оценка «отлично» выставляется студенту, если количество баллов соответствует значению более 80;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если количество баллов соответствует значению от 50 до 80;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если количество баллов соответствует значению от 20 до 50;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если количество баллов соответствует значению менее 20;

10. Образовательные технологии и методические указания по освоению дисциплины (учебного курса)

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 8 тем. К зачету студенты допускаются после сдачи практических работ.

Методические указания по освоению дисциплины

Дисциплина «Психология профессионального и личностного здоровья 1» 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 устного опроса – зачета.

11. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (учебного курса)

11.1. Обязательная литература

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Количество в библиотеке
1	Мандель, Б.Р. Психология стресса. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 252 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/book/51882 — Загл. с экрана.	Учебное пособие	ЭБС Издательство «Лань»
2	Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шабанова Т.Л.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2015.— 121 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19530.html .— ЭБС «IPRbooks»	Учебное пособие	ЭБС «IPRbooks»
3	Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса [Электронный ресурс]/ Копытин А.И.— Электрон. текстовые данные.— М.: Когито-Центр, 2016.— 208 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/51928.html .— ЭБС «IPRbooks»	Учебное пособие	ЭБС «IPRbooks»

11.2. Дополнительная литература и учебные материалы (аудио-, видеопособия и др.)

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, аудио-, видеопособия и др.)	Количество в библиотеке
1	Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 3. Стратегии и стили преодоления стресса //Психологический журнал, 2006, том 27, № 3, с. 106-116.	Статья	1

№ п/п	Библиографическое описание	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, аудио-, видеопособия и др.)	Количество в библиотеке
2	Касл, С.В. Эпидемиологический подход к изучению стресса в труде. // В кн. «Психология труда и организационная психология. Хрестоматия» (под ред. А.Б. Леоновой и О.Н. Чернышевой). М., Радикс, 1995	хрестоматия	2
3	Кокс, Т., Маккей, К. Трансактный подход к изучению стресса. В кн. «Психология труда и организационная психология. Хрестоматия» (под ред. А.Б. Леоновой и О.Н. Чернышевой). М., Радикс, 1995.	хрестоматия	2
4	Леонова, А. Б. Психология труда и организационная психология: Современное состояние и перспективы развития: Хрестоматия / А. Б. Леонова, О. Н. Чернышова. - М. : Радикс, 1995. - 245 с.	хрестоматия	2
5	Леонова, А.Б. Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал, 2004, т. 25, с. 75-85	статья	1
6.	Сокольская, М. В. Личностное здоровье профессионала // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2009. №5. С.21-29.	статья	1

СОГЛАСОВАНО

Директор научной библиотеки

(подпись)

А.М. Асаева

(И.О. Фамилия)

«__» _____ 20__ г.

МП

- **другие фонды:**
не предусмотрено

11.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

- ЭБС «Лань»: e.lanbook.com

- ЭБС «РУКОНТ»: <http://rucont.ru/>
- ЭБС «БиблиоТех»: <http://www.bibliotech.ru/>
- ЭБС IPRbooks: <http://iprbookshop.ru/>

11.4. Перечень программного обеспечения

п/п	Наименование ПО	Количество лицензий	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
.	Windows	1398	Бессрочная
.	Office Standart	1398	Бессрочная

11.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др.	Площадь, м ²	Количество посадочных мест
1	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-507)	Переносной проектор, экран, музыкальный центр, столы ученические двухместные, стул ученические, стол преподавательский, стул преподавательский, зеркало Гезелла, ксерокс, эпипроектор.	445020 Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 16 в УЛК-507 (позиция по ТП № 38,5 этаж)	36,1	26
2	Аудитория вебконференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для	Экран телевизионный, ширма, прожекторы на штативе, стол преподавательский,	445020 Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 16 в (позиция	17,1	1

№ п/п	Наименование оборудо- ванных учебных кабине- тов, лабораторий, мастер- ских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий	Перечень основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов, лабораторий, мас- терских и др.	Площадь, м ²	Количество посадо-чных мест
	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)	стул преподавательский, транспарант- перетяжка, системный блок.	по ТП № 11, 8 этаж)		