

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: очная

Год набора: 2019

### 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					
	№.№ семестра						
	1	2	3	4	5	6	Итого
ЗЕТ по курсам	3						3
Лекции	12						12
Лабораторные							
Практические	24						24
Контактная работа	36,25						36,25
Сам. работа	71,75						71,75
Контроль							
Итого	108						108

Тольятти, 2019

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 № 14 от «12» февраля 2019 г.

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

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ 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	Апробирование 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	
<p>Зачет - устно</p> <p>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</p>	<p>Разработка и защита программы по профилактике личностного и профессионального здоровья или психокоррекции эмоционального выгорания.</p>	«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
<b>Структура</b>	Эссе соответствует теме	6
	Собственная точка зрения на проблему	6
<b>Логика и аргументация изложения материала</b>	Раскрытие актуальности выбранной темы	6
	Аргументы логически структурированы	6
	Факты представлены точно	6
	Строгий критический анализ ключевых понятий (концепций)	6
<b>Новизна</b>	Оригинально и творчески	10
<b>Стиль</b>	Аккуратное письмо	6
	Концентрированный текст	6
<b>Оформление</b>	Четко и хорошо оформленная работа	6
	Разумный объем	6
<b>Грамотность</b>	Грамматически правильные предложения	6
	Нет орфографических ошибок	6
	Эффективное использование схем / таблиц для подтверждения аргументов	6
<b>Источники</b>	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, 2014. — 252 с. — Режим доступа: <a href="http://e.lanbook.com/book/51882">http://e.lanbook.com/book/51882</a> — 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/19530.html">http://www.iprbookshop.ru/19530.html</a> .— 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, 2015.— 208 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/51928.html">http://www.iprbookshop.ru/51928.html</a> .— 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 <sup>2</sup>	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-505)	Столы ученические двухместные (моноблок), стол преподавательский, стулья преподавательский, доска аудиторная.	445020 Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 16 в (позиция по ТП № 37, 5 этаж)	86	66
2	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для	Переносной проектор, экран, музыкальный центр, столы ученические двухместные, стул ученические, стол	445020 Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 16 в УЛК-507 (позиция по ТП № 38,5 этаж)	36,1	26

№ п/п	Наименование оборудо- ванных учебных кабин- 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 <sup>2</sup>	Количество посадо-чных мест
	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)	преподавательский, стул преподавательский, зеркало Гезелла, ксерокс, эпипроектор.			
3.	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, ширма, прожекторы на штативе, стол преподавательский, стул преподавательский, транспарант-перетяжка, системный блок.	445020 Самарская область, г. Тольятти, ул. Белорусская, 16 в (позиция по ТП № 11, 8 этаж)	17,1	1