

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
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

37.04.01 Психология

направленность (профиль)

Психология здоровья

Форма обучения: очная

Год набора: 2020

Общая трудоемкость: 3 ЗЕ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	1	Итого
Форма контроля	Зачет	
Вид занятий		
Лекции	12	12
Лабораторные		
Практические	24	24
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	36,25	36,25
Самостоятельная работа	71,75	71,75
Контроль		
<b>Итого</b>	108	108

Рабочую программу составил(и):

Профессор, докт.псих.н., 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 2022 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: 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	-	Знать: теоретические основы психологии профессионального здоровья в приложении к возрастным кризисам.
		Уметь: применять гендерную и этническую специфику к задачам оценки уровня личностного

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
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)		здоровья.
		Уметь: применять гендерную и этническую специфику к задачам оценки уровня личностного здоровья.
- 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.

#### 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. Здоровье как социальный феномен. Здоровье в структуре ценностных ориентаций личности.	1	8	25	-	Реферат
	Лек.,Пр.	Тема 2. Здоровье и гармония. Субъективное благополучие личности.	1	8	25	-	Реферат
	Лек.,Пр.	Тема 3. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.	1	6	25	-	Реферат
	Лек., Пр.	Тема 4. Стрессы в профессиональной деятельности. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.	1	6	25	-	Реферат
<b>Итого:</b>				<b>108</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 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 зачета.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
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	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.

#### 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 1

№ 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.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1	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	Денисова Е. А.	Психология здоровья [Электронный ресурс] : электронное учеб. пособие / Е. А. Денисова [и др.] ; ТГУ ; Гуманит.-пед. ин-т ; каф. "Теорет. и прикладная психология". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2017. - 107 с. - Библиогр.: с. 100-102. - Глоссарий: с. 103-107. - ISBN 978-5-8259-1198-4 : 1-00.	Учебное пособие	2017	Репозиторий ТГУ
2	Мандель, Б.Р.	Психология стресса	Учебное пособие	2014	ЭБС Издательство «Лань»
3	Шабанова Т.Л.	Психология профессионального стресса и стресс-толерантности	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 //	Статья	2009	1

<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
		Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2009.№5. С.21-29.			

### 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.	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
	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 (Г-401)	