

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии образования и профессионального развития

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.ДВ.01.01 «ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ»**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль программы «Психология труда и организационная психология»

Автор(ы): канд. психол. наук, доцент, Е.В. Лебедева  
доцент

Одобрена на заседании кафедры психологии образования и профессионального развития. Протокол от «13» января 2022 г. №5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией института ППО РГППУ. Протокол от «20» января 2022 г. №5.

Екатеринбург  
2022

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Психология профессионального здоровья»: изучение специфики влияния профессиональной деятельности на ресурсы физического, социального, психического и психологического здоровья специалиста; выявление основных направлений формирования и поддержания профессионального здоровья.

Задачи:

- формирование представлений о теоретико-методологических основаниях психологии профессионального здоровья;
- ознакомление с принципами и методами исследования профессионального здоровья;
- подготовка студентов к самостоятельному исследованию в области психологии профессионального здоровья, оценке влияния различных факторов на здоровье личности в профессиональной деятельности, предупреждению развития симптомов деструктивного профессионального развития.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психология профессионального здоровья» относится к учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена.
2. Анатомия и физиология центральной нервной системы.
3. Общая психология.
4. Психология и физиология адаптивного поведения.
5. Технологии самоорганизации и саморазвития.
6. Дифференциальная психология.
7. Психофизиология.
8. Психология развития и возрастная психология.
9. Безопасность жизнедеятельности.
10. Клиническая психология.
11. Психология профессионального развития.
12. Основы психологического консультирования и психотерапии.
13. Психологический тренинг.
14. Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Профессиональное консультирование.



2. Психология труда, инженерная психология и эргономика.
3. Научно-исследовательская (квалификационная) практика.

### **3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
- УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов;
- ПКС-1 Способен принимать участие в разработке, организации и проведении мероприятий, направленных на профессиональное и карьерное сопровождение персонала организации;
- ПКС-4 Способен проводить процедуры диагностики и оценки психических процессов, свойств и состояний человека в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Историю становления и современное состояние проблемы профессионального здоровья; ;
32. Место и роль здоровья в профессиональной деятельности человека; ;
33. Факторы, оказывающие влияние на профессиональное здоровье личности;
34. Подходы к формированию профессионального здоровья и методы его укрепления.

Уметь:

- У1. Выявлять и анализировать факторы риска в профессиональной деятельности; ;
- У2. Проводить диагностику профессионального здоровья личности; ;
- У3. Осуществлять мероприятия по выработке стратегии и тактики сохранения здоровья в профессиональной деятельности и профилактике его расстройств.

Владеть:

- В1. Понятийно-категориальным, концептуальным аппаратом психологии профессионального здоровья;
- В2. Методами психологии профессионального здоровья, профессиональными знаниями и подходами при решении практических задач по сохранению здоровья личности в профессиональной деятельности;



В3. Навыками сохранения и поддержания физического и психического здоровья в профессиональной деятельности.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зач. ед. (144 час.), семестр изучения – 7, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	7 сем.
	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	144
Контактная работа, в том числе:	80
Лекции	16
Практические занятия	32
Текущее консультирование	16
Контроль самостоятельной работы	16
Самостоятельная работа студента	64
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет с оценкой	7 сем.

*\*Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

##### 4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	



1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования	7	24	4	4	-	16
2. Здоровье как многомерный феномен	7	28	4	8	-	16
3. Проблема профессионального здоровья в психологии труда	7	28	4	8	-	16
4. Психологическое обеспечение профессионального здоровья	7	32	4	12	-	16

*\*Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

### **4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин**

#### **Раздел 1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования**

Определение психологии здоровья и задачи ее исследования. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками. Направления исследований в психологии здоровья. Исторический аспект проблемы.

#### **Раздел 2. Здоровье как многомерный феномен**

Здоровье как многомерный феномен. Методологические основания психологического исследования здоровья. Модели и способы описания здоровья в отечественных и зарубежных исследованиях. современные подходы к определению здоровья. Уровни здоровья: физическое, психическое, психологическое, социальное, профессиональное. Понятие психологического здоровья в теориях личности. Критерии здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека: внешние (биологические, социальные, поведенческие), внутренние.

#### **Раздел 3. Проблема профессионального здоровья в психологии труда**

Проблема здоровья в профессиональной деятельности. Психология профессионального здоровья как новое научно-практическое направление в современной психологии. Концепции профессионального здоровья (В.М. Бехтерев, В.А.Пономаренко, С.А.Бугров, Г.С.Никифоров, М.Сокольская и др. Зарубежные подходы к пониманию феномена профессионального здоровья. Уровни профессионального здоровья. Перспективные направления исследований в психологии профессионального здоровья.

#### **Раздел 4. Психологическое обеспечение профессионального здоровья**

Факторы, влияющие на профессиональное здоровье. Социально-психологические факторы. Личностные факторы риска профессионального выгорания. Профессиональные факторы выгорания. Характеристики организационной среды Психологическая устойчивость личности. Цели и направления психологического обеспечения профессионального здоровья.



Основные виды психологической помощи: психологическое просвещение, психологическая диагностика, психологическая профилактика, психологическая коррекция, психологический тренинг. Теоретико-методологические основания и принципы разработки профилактических и коррекционных программ, направленных на укрепление и поддержание профессионального здоровья.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаёт быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Эвристическая беседа преподавателя и студентов, обсуждение заранее подготовленных сообщений, проектов по каждому вопросу плана занятия с единым для всех перечнем рекомендуемой обязательной и дополнительной литературы

3. Концепция построения образовательного процесса в системе высшего образования предполагает большой объем самостоятельной работы студента, что требует ее системной организации. С этой целью в рамках дисциплины предполагается создание концепции организации самостоятельной работы, которая включает в себя: информационно-методическую поддержку дисциплины, организацию мероприятий по самоконтролю, формирование дистанционной поддержки при помощи информационно-коммуникационных технологий.

Самостоятельная работа студента обеспечивает подготовку студента к текущим аудиторным занятиям и включает в себя: изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме; выполнение заданий, работу над отдельными темами учебных дисциплин в соответствии с учебно-тематическим планом, подготовку к различным видам аттестации.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде



(ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### ***6.1 Основная литература***

1. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. — Электрон. текстовые данные. — М. : Академический Проект, 2015. — 192 с. — 978-5-8291-0339-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36750.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни: руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов [Электронный ресурс] : рук. — Электрон. дан. — Москва : Теревинф, 2015. — 273 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/64298>. — Загл. с экрана.

3. Бажук, О.В. Педагогическая профилактика профессионального здоровья студентов на основе ресурсного подхода: монография [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 115 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/70315>. — Загл. с экрана.

### ***6.2 Дополнительная литература***

1. Основы здоровьесбережения : практикум : учеб. пособие для вузов [Гриф МПГУ] / Н. В. Третьякова ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2011. - 137 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/1293>.

2. Астапов, В.М. Психическое здоровье школьников: Уч. пособие [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.М. Астапов, Е.Е. Малкова. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2012. — 64 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/5790>. — Загл. с экрана.

3. Гараева Е. А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании : учебное пособие. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2013. - 175 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30107>.

4. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье личности в дошкольном и школьном возрасте [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Э. Пахальян. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование,



2015. — 235 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29300.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Цибульникова В. Е. Профессиональное здоровье работников образования : учебно-методическое пособие. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2016. - 60 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72509>.

6. Шаповал, И.А. Психологическое здоровье учителя: проблемы, ресурсы, риски [Электронный ресурс] : монография / И.А. Шаповал, О.В. Кузьменкова. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2017. — 324 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92928>. — Загл. с экрана.

7. Иванова, М.Г. Практические аспекты психологии здоровья [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2012. — 47 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/61415>. — Загл. с экрана.

### **6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Интернет-ресурсы:

1. Научная онлайн-библиотека Порталус. Режим доступа: <http://www.portalus.ru>

2. Научная электронная библиотека. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>

4. Журнал "Психологические исследования". Режим доступа: <http://psystudy.ru/index.php/about.html>

5. Сайт "Экзистенциальная и гуманистическая психология". Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/humanistic/>

Программное обеспечение:

1. Браузер Yandex Browser.
2. Операционная система Windows.
3. Офисная система OpenOffice.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:





1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
2. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
3. Помещения для самостоятельной работы.

