

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ
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.01.02 ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Профиль подготовки: Психологическая диагностика и консультирование

Формы обучения: очная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Объем: в зачетных единицах: 4 з.е.
в академических часах: 144 ак.ч.

Проректор по образовательной
деятельности

Л. К. Габышева

Разработчики:

Доцент кафедры психологии образования и профессионального развития, кандидат психологических наук, доцент Лебедева Е. В.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

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

Задачи изучения дисциплины:

- 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, консультативной деятельности в целях предупреждения развития симптомов деструктивного профессионального развития.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-6.1 Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни

Знать:

УК-6.1/Зн2 Механизмы, принципы и закономерности процессов самоорганизации, самообразования и саморазвития

Уметь:

УК-6.1/Ум1 Осуществлять самоанализ и рефлекссию собственного жизненного и профессионального пути

Владеть:

УК-6.1/Нв1 Методиками саморегуляции эмоционально-психологических состояния в различных условиях деятельности, приемами самооценки уровня развития своих индивидуально-психологических особенностей

ПК-П1 Способен к оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам

ПК-П1.1 Проводит психологическое обследование населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами

Знать:

ПК-П1.1/Зн7 Психологические проблемы межличностных отношений в трудовых коллективах и методы их выявления

ПК-П1.1/Зн8 Методы диагностики стресса, трудностей социальной, профессиональной и личностной адаптации

ПК-П1.1/Зн9 Методы анализа деятельности профессионала на личностно-

мотивационном, компетентно-целевом, информационном, структурно-функциональном и индивидуально-психологическом уровнях

ПК-П1.1/Зн10 Факторы, условия возникновения, виды и негативные последствия психологических травм

Уметь:

ПК-П1.1/Ум2 Подбирать и применять комплекс диагностических методик для проведения психологического обследования граждан и трудовых коллективов в соответствии с содержанием их психологических проблем и целями психологического консультирования

ПК-П1.1/Ум3 Выявлять психологические факторы, влияющие на трудовую деятельность работников трудового коллектива

ПК-П1.1/Ум5 Применять методы выявления психологических проблем граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, обусловленных психотравмирующими воздействиями

ПК-П1.1/Ум6 Применять методы анализа деятельности профессионала на личностно-мотивационном, компетентно-целевом, информационном, структурно-функциональном и индивидуально-психологическом уровнях

ПК-П1.1/Ум9 Использовать в работе психологические тесты и опросники для диагностики профессионально важных качеств граждан

ПК-П1.1/Ум15 Выявлять у гражданина признаки трудной жизненной ситуации, угрозы жизни и здоровью

Владеть:

ПК-П1.1/Нв6 Навыками проведения комплекса мероприятий по психологическому обследованию трудового коллектива и обобщения полученной информации

ПК-П1.1/Нв7 Навыками проведения комплекса мероприятий по психологическому анализу деятельности профессионала на личностно-мотивационном, компетентно-целевом, информационном, структурно-функциональном и индивидуально-психологическом уровнях

ПК-П1.1/Нв10 Навыками составления заключения по результатам психологического обследования

ПК-П1.2 Планирует и разрабатывает мероприятия психологического консультирования населения и трудовых коллективов

Знать:

ПК-П1.2/Зн3 Порядок оказания консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам

ПК-П1.2/Зн4 Основные понятия и положения профориентации и профессионального консультирования

ПК-П1.2/Зн5 Методы проектирования деятельности профессионала, критерии оптимальности и методы оценки проекта деятельности профессионала

ПК-П1.3 Проводит мероприятия по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам

Знать:

ПК-П1.3/Зн10 Методы профилактики профессионального выгорания, предотвращения возникновения стресса

ПК-П1.3/Зн12 Способы обеспечения психологической безопасности граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, и трудовых коллективов

Уметь:

ПК-П1.3/Ум10 Применять методы саморегуляции психических состояний для преодоления дистресса

ПК-П1.3/Ум11 Обучать навыкам психологической саморегуляции психических состояний

ПК-П1.3/Ум12 Обучать поведению, предотвращающему возникновение стресса

Владеть:

ПК-П1.3/Нв6 Навыками оказания консультационной психологической помощи гражданам в решении психологических проблем профессиональной ориентации и профессионального развития, сопровождения трудовой деятельности

ПК-П1.3/Нв7 Навыками оказания консультационной психологической помощи руководителям трудовых коллективов в решении психологических проблем, возникающих в трудовых коллективах

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.02 «Психология профессионального здоровья» относится к формируемой участниками образовательных отношений части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 7.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.05.03 Организационная психология;

Б1.В.01.02 Основы психологического консультирования и психотерапии;

Б1.О.05.02 Педагогическая психология;

Б1.О.01.03 Правоведение;

Б2.О.02(П) Производственная практика в профильных организациях;

Б1.В.01.03 Психодиагностика в профессиональной деятельности;

Б1.О.06.02 Психология личности;

Б1.В.01.01 Психология профессионального развития;

Б1.О.06.03 Психология развития и возрастная психология;

Б1.О.03.03 Технологии самоорганизации и саморазвития;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б2.О.04(П) Научно-исследовательская (квалификационная) практика;

Б3.02(Д) Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы;

Б3.01(Д) Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена;

Б1.В.01.06 Профессиональное консультирование;

Б1.В.ДВ.02.01 Психология карьеры и карьерное консультирование;

Б1.В.ДВ.01.01 Психология саморегуляции;

Б1.В.01.05 Психология семьи и основы семейного консультирования;

Б1.В.01.04 Психология стресса;

Б1.В.ДВ.02.02 Технология преодоления профессиональных кризисов;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Период обучения | Общая трудоемкость (часы) | Общая трудоемкость (ЗЕТ) | Контактная работа (часы, всего) | Контактная работа (консультация) (часы) | Лекционные занятия (часы) | Практические занятия (часы) | Самостоятельная работа (часы) | Промежуточная аттестация (часы) |
|-----------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------|---|---------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Седьмой семестр | 144 | 4 | 84 | 18 | 32 | 34 | 56 | Зачет (4) |
| Всего | 144 | 4 | 84 | 18 | 32 | 34 | 56 | 4 |

5. Содержание дисциплины

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

| Наименование раздела, темы | Всего | Контактная работа (консультация) | Лекционные занятия | Практические занятия | Самостоятельная работа |
|---|------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------|
| Раздел 1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования | 14 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Тема 1.1. Психология здоровья в комплексе наук о человеке | 14 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Раздел 2. Здоровье как многомерный феномен | 28 | 2 | 8 | 8 | 10 |
| Тема 2.1. Здоровье как многомерный феномен | 28 | 2 | 8 | 8 | 10 |
| Раздел 3. Проблема профессионального здоровья в психологии труда | 40 | 6 | 10 | 8 | 16 |
| Тема 3.1. Проблема здоровья в профессиональной деятельности | 40 | 6 | 10 | 8 | 16 |
| Раздел 4. Психологическое обеспечение профессионального здоровья | 58 | 8 | 12 | 16 | 22 |
| Тема 4.1. Диагностика и психологическое обеспечение профессионального здоровья | 58 | 8 | 12 | 16 | 22 |
| Итого | 140 | 18 | 32 | 34 | 56 |

5. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования

Тема 1.1. Психология здоровья в комплексе наук о человеке

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

Тема 2.1. 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

Тема 3.1. Проблема здоровья в профессиональной деятельности

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

Тема 4.1. Диагностика и 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.

6. Рекомендуемые 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 престаает 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. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.
3. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды

(ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

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.

7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. 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.

2. 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>.

3. 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»

4. Мандель, Б.Р. Психология стресса : учебное пособие / Б.Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 252 с. — ISBN 978-5-9765-2005-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122652>

Дополнительная литература

1. Барышева Е.С. Культура здоровья и профилактика заболеваний: учебное пособие для выполнения практических занятий по дисциплине «Культура здоровья и профилактика заболеваний» / Е.С. Барышева. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2016. - 214 с. - ISBN 978-5-7410-1436-3. - URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/353830/reading>

2. Фролова Ю. Г. Психология здоровья : учебное пособие. - Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 256 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35533>.

3. Бакунова И. В., Макадей Л. И. Психолого-педагогическая диагностика и коррекция лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие. - Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2016. - 122 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66100>.

4. Зеленина Н. Ю. Психолого-педагогическая диагностика развития лиц с ограниченными возможностями здоровья. Психолого-педагогическая диагностика развития детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы и поведения : практикум. - Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. - 60 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32086>.

5. Зеер, Э. Ф. Теоретико-прикладные основания психологии профессионального развития : монография / Э. Ф. Зеер ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2015. - 193 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/20913>.

7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных

1. <http://www.valley.ru/-nicr/listrum.htm> - Сетевые библиотеки

Ресурсы «Интернет»

1. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека
2. <http://psyjournals.ru> - <http://psyjournals.ru>
3. <http://www.garant.ru> - Информационно-правовой портал
4. <http://prof-education.ru/> - Информационная система Разработка и внедрение программ модернизации систем профессионального образования субъектов Российской Федерации
5. <http://stratum.pstu.as.ru> - Электронная библиотека
6. <http://psystudy.ru/index.php/about.html> - "Журнал ""Психологические исследования"""

7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Информационные системы и платформы:

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

Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Office Professional Plus;
2. Операционная система Windows;

Перечень информационно-справочных систем

(обновление выполняется еженедельно)

Не используется.

7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

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

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

Для лекционных, практических занятий

- Учебная аудитория (0-203)
- Учебная аудитория (0-323)
- Учебная аудитория (0-400)
- Учебная аудитория (0-401)
- Учебная аудитория (0-402)