

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ»
(СПбГИПСР)**

КАФЕДРА ОБЩЕЙ И КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы,
кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры общей и консультативной психологии

_____ Л.В. Кузьменкова

«30» апреля 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

основной профессиональной образовательной программы

«Практики психологической помощи»

по направлению подготовки 37.03.01 Психология

Разработчик: канд. психол. наук Анисимов Алексей Игоревич

Согласовано: д-р психол. наук, доцент, зав. кафедрой Щукина Мария Алексеевна

Санкт-Петербург

2021

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Цель изучения дисциплины: повышение психологической компетентности студентов в сфере обеспечения профессионального здоровья и долголетия специалиста.

Задачи дисциплины:

Систематизировать представления о влиянии трудовой деятельности на состояние здоровья специалиста, о психологическом обеспечении профессионального здоровья и долголетия специалиста.

Способствовать формированию готовности к проведению психодиагностики профессионального здоровья, системному анализу факторов, детерминирующих состояние и динамику здоровья, подбору методов сохранения и укрепления профессионального здоровья специалиста, разработке индивидуальных оздоровительных и профилактических программ.

Создать условия для освоения технологий сохранения и укрепления профессионального здоровья, психологической профилактики его нарушений и активизации психологических ресурсов здоровья специалиста.

Мотивировать студентов к активному использованию методов самоорганизации деятельности, профессионального саморазвития и профилактики стрессов.

Содержание дисциплины:

Психология профессионального здоровья как раздел психологии здоровья

Психологическое обеспечение профессионального здоровья

Ресурсный подход к обеспечению профессионального здоровья

Стресс-менеджмент

Психологическая профилактика синдрома выгорания

Технологии психологического обеспечения профессионального здоровья и долголетия

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель¹:

– повышение психологической компетентности студентов в сфере обеспечения профессионального здоровья и долголетия специалиста.

Задачи²:

1. Систематизировать представления о влиянии трудовой деятельности на состояние здоровья специалиста, о психологическом обеспечении профессионального здоровья и долголетия специалиста.

2. Способствовать формированию готовности к проведению психодиагностики профессионального здоровья, системному анализу факторов, детерминирующих состояние и динамику здоровья, подбору методов сохранения и укрепления профессионального здоровья специалиста, разработке индивидуальных оздоровительных и профилактических программ.

¹ Цель – представление о результатах освоения дисциплины. Цель дисциплины должна быть соотнесена с результатом освоения ОП ВО (формируемыми компетенциями). Цель должна быть обозначена кратко, четко и иметь практическую направленность. Достижение цели должно быть проверяемым

² Формулировка задач должна быть связана со знаниями, умениями и навыками (владениями), также должны быть учтены виды деятельности, указанные в ОП ВО.

3. Создать условия для освоения студентами технологий сохранения и укрепления профессионального здоровья, психологической профилактики его нарушений и активизации психологических ресурсов здоровья специалиста.

4. Мотивировать студентов к активному использованию методов самоорганизации деятельности, профессионального саморазвития и профилактики стрессов.

1.3. Язык обучения

Язык обучения – русский.

1.4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий, самостоятельную работу, форму промежуточной аттестации

Форма обучения	Общий объем дисциплины			Объем в академических часах								Контроль
	в зач.ед.	в астрон. часах	в ака дем. часах	Объем самостоятельной работы	Всего	Виды учебных занятий			Практическая подготовка	Контроль самостоятельной работы	Консультация к промежуточной аттестации (экзамен)	
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Практические занятия				
Очная	3	81	108	15	66	60	24	36		4	2	27
Очно-заочная	3	81	108	35	46	40	16	24		4	2	27

*Часы на практическую подготовку выделяются в тех дисциплинах, где она предусмотрена (в лекциях, практических занятиях, коллоквиумах, кейсах и прочее)

**В случае реализации смешанного обучения рабочая программа дисциплины адаптируется преподавателем в части всех видов учебных занятий и промежуточной аттестации к использованию дистанционных образовательных технологий.

1.5. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы

Код компетенции наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной	На уровне знаний: - знает основные направления работы психологии профессионального здоровья; - технологии сохранения и укрепления профессионального здоровья, профилактики его нарушений; - методы мотивации специалиста к ведению

	<p>нагрузки и обеспечения работоспособности.</p> <p>ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.</p>	<p>здорового образа жизни</p> <p>На уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет оценивать состояние профессионально здоровья, анализировать факторы, определяющие его состояние, подбирать технологии для его поддержания и укрепления <p>На уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеет навыками разработки индивидуальных оздоровительных и профилактических программ в сфере профессионального здоровья
--	---	---

РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма текущего контроля и промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР
			Л	ПЗ	ПрП		
Тема 1	Психология профессионального здоровья	12	4	4		4	
Тема 2	Психологическое обеспечение профессионального здоровья	11	4	4		3	
Тема 3	Ресурсный подход к обеспечению профессионального здоровья	10	4	4		2	
Тема 4	Стресс-менеджмент	14	4	8		2	
Тема 5	Психологическая профилактика синдрома выгорания	14	4	8		2	
Тема 6	Технологии психологического обеспечения профессионального здоровья и долголетия	14	4	8		2	
	Контроль самостоятельной работы	4					
	Консультация	2				Экзамен	
	Контроль	27					
	ВСЕГО в академических часах	108	24	36		15	

Очно-заочная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма текущего контроля и промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР
			Л	ПЗ	ПрП		
Тема 1	Психология профессионального здоровья	11	2	4		5	

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма текущего контроля и промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР
			Л	ПЗ	ПрП		
Тема 2	Психологическое обеспечение профессионального здоровья	12	2	4		6	
Тема 3	Ресурсный подход к обеспечению профессионального здоровья	12	2	4		6	
Тема 4	Стресс-менеджмент	14	4	4		6	
Тема 5	Психологическая профилактика синдрома выгорания	14	4	4		6	
Тема 6	Технологии психологического обеспечения профессионального здоровья и долголетия	12	2	4		6	
	Контроль самостоятельной работы	4					
	Консультация	2				Экзамен	
	Контроль	27					
	ВСЕГО в академических часах	108	16	24		35	

Используемые термины:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ПЗ – практические занятия (виды занятия семинарского типа за исключением лабораторных работ);

ПрП – практическая подготовка (работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации практической подготовки для решения практико-ориентированных заданий; часы входят в общий объем практических занятий). При наличии ПрП прописываются формы текущего контроля ПрП, а в п.2.5 дополнительно прилагаются методические материалы и типовые задания.

СР – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Форма текущего контроля и промежуточной аттестации – формы текущего контроля указываются разработчиком для каждой темы, промежуточная аттестация – из учебного плана.

КСР – контроль самостоятельной работы – входит в общую контактную работу с преподавателем.

Консультация – проводится перед промежуточной аттестацией в форме экзамена.

Образовательные технологии

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практическими) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины

Тема 1. Психология профессионального здоровья как раздел психологии здоровья

Психология профессионального здоровья как раздел психологии здоровья; ее предмет, цели и задачи. Психология профессионального здоровья как междисциплинарная область знаний. История становления и современное состояние психологии профессионального здоровья.

Подходы к определению понятия «профессиональное здоровье». Влияние профессиональной деятельности на здоровье специалиста. Факторы, детерминирующие профессиональное здоровье и надежность трудовой деятельности. Безопасность труда. Объективные и субъективные причины несчастных случаев. Профессиональная деятельность и отношение к здоровью.

Тема 2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья

Концепция психологического обеспечения профессионального здоровья. Психологическое сопровождение трудовой деятельности на этапах: профессионального самоопределения, профессиональной подготовки, профессиональной адаптации, регулярной профессиональной деятельности, повышении профессиональной квалификации, «выход» из профессии.

Критерии и методы оценки профессионального здоровья. Работоспособность как основной критерий профессионального здоровья. Подходы к определению понятия «работоспособность». Элементы работоспособности. Функциональные (физиологические резервы). Профессиональное благополучие специалиста.

Тема 3. Ресурсный подход к обеспечению профессионального здоровья

Ресурсный подход в практике психологического обеспечения профессионального здоровья. Понятие «ресурс» в современной психологии. Подходы к классификации ресурсов. Личностные, социальные и поведенческие ресурсы и их значение для укрепления здоровья специалиста. Ресурсные концепции преодоления стресса и синдрома выгорания. Психическая

саморегуляция как внутренний ресурс. Классификация методов регуляции негативных психоэмоциональных состояний. Методы развития психологических ресурсов специалиста.

Тема 4. Стресс-менеджмент

Стресс и работа. Стресс на работе как междисциплинарная проблема. Виды стресса, возникающие в трудовой деятельности. Стрессы в профессиях “человек-человек”. Факторы профессионального стресса. Последствия профессионального стресса и их влияние на деятельность организации и здоровье специалиста. Специфика стрессоров у представителей помогающих профессий. Профессиональные риски и здоровье студента.

Стресс-менеджмент. Стратегии совладания со стрессом (модель Р. Лазаруса). Основные направления в профилактике профессиональных стрессов. Анти-стрессовые программы руководителей и персонала. Тайм-менеджмент. Психогигиена профессионального общения.

Тема 5. Психологическая профилактика синдрома выгорания

Профессиональная деформация личности: понятие и виды. Феномен «Синдром выгорания». Виды и модели выгорания. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы, влияющие на развитие синдрома выгорания специалиста. Факторы возникновения и развития синдрома выгорания у специалистов помогающих профессий. Профессиональное выгорание у менеджеров. Синдром профессионального выгорания как следствие рабочих стрессов. Тайм-синдром как следствие информационного стресса в профессиональной деятельности. Экзистенциальный стресс и синдром одиночества.

Специфика психологической профилактики синдрома выгорания. Программы и технологии психологической профилактики профессионального выгорания персонала организаций.

Тема 6. Технологии психологического обеспечения профессионального здоровья и долголетия

Профессиональное долголетие. Факторы, влияющие на профессиональное долголетие специалиста. Связь между профессиональным долголетием и опытом работы. Выход на пенсию. Психологическая профилактика старения. Образ жизни и личностные особенности долгожителей. Экзистенциальные основы долголетия. В. Франкл о психотерапевтической ценности целей в жизни человека. Логотерапия. Роль веры и религии в жизнедеятельности человека. Концепция поисковой активности (В.С. Ротенберг). Оптимизм и здоровье: стили объяснения (М. Селигман).

2.3. Описание занятий семинарского типа

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой, с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов, с доступом к сети Интернет.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 1.

Тема 1. Психология профессионального здоровья как раздел психологии здоровья

Объективные и субъективные сложности в поддержании профессионального здоровья специалиста. Основные направления психологии профессионального здоровья. Влияние профессиональной деятельности на здоровье специалиста. Факторы, детерминирующие профессиональное здоровье и профессиональное долголетие. Профессиональная деятельность и отношение к здоровью.

Вопросы для дискуссии:

- 1) Какие науки изучают профессиональное здоровье человека?
- 2) В чем специфика подходов каждой из данных научных дисциплин к проблеме сохранения профессионального здоровья?
- 3) Какие направления психологии профессионального здоровья наиболее актуальны для современной России? Обоснуйте свою точку зрения.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.

Тема 2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья

Концепция психологического обеспечения профессионального здоровья. Профессиональное самоопределение. Профессиональная адаптация. Моральная надежность профессиональной деятельности. Безопасность труда. Объективные и субъективные причины несчастных случаев.

Вопросы для дискуссии:

- 1) В чём заключается специфика концепции психологического обеспечения профессионального здоровья?
- 2) Как связаны этапы профессиональной деятельности и здоровье специалиста?
- 3) Каково значение профессионального самоопределения для здоровья и психологического благополучия специалиста?

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.

Тема 3. Ресурсный подход к обеспечению профессионального здоровья

Понятие «ресурс» в современной психологии. Классификация ресурсов. Личностные, социальные и поведенческие ресурсы и их значение для укрепления здоровья профессионала. Классификации типов ресурсов. Социальные и личностные ресурсы специалиста. Ресурсные концепции преодоления стресса и выгорания.

Вопросы для дискуссии:

- 1) В чем особенность ресурсных концепция для сохранения профессионального здоровья?
- 2) Какие виды ресурсов профессионального здоровья выделяют исследователи?
- 3) Какие методы используются для поддержания и укрепления здоровья специалистов?

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4.

Тема 4. Стресс-менеджмент

Стресс и работа. Стрессы в профессиях “человек-человек”. Стресс на работе и его последствия для организации. Факторы профессионального стресса. Рабочий стресс, профессиональный стресс, организационный стресс. Основные направления стресс-менеджмента в современных организациях. Мониторинг стресса. Диагностика организационного стресса.

Вопросы для дискуссии:

- 1) В чём заключается специфика стресс-менеджмента?
- 2) Обоснуйте различия между понятиями «стресс», «стрессор», «стрессовая ситуация».
- 3) Выделите основные стрессогенные факторы в работе специалистов помогающих профессий.

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5.

Тема 5. Психологическая профилактика синдрома выгорания

Профессиональная деформация личности: понятие и виды. Феномен «Синдром выгорания». Виды и модели выгорания. Синдром профессионального выгорания как следствие рабочих стрессов. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы, влияющие на развитие синдрома выгорания специалиста. Факторы возникновения и развития синдрома выгорания у специалистов помогающих профессий. Профессиональное выгорание у менеджеров.

Вопросы для дискуссии:

- 1) Теории и модели синдрома выгорания.
- 2) Сравните содержание понятий «эмоциональное выгорание» и «профессиональное выгорание».
- 3) Выделите основные группы факторы, способствующих возникновению и развитию синдрома выгорания у специалистов помогающих профессий.
- 4) Синдром профессионального выгорания развивается только у представителей профессий «человек-человек» или ему подвержены все работающие люди?

Тема 6. Профессиональное долголетие. Экзистенциальные основы долголетия

Психологический портрет долгожителя. Психогигиена людей пожилого возраста. Психологическая подготовка к выходу на пенсию. Основные факторы здорового образа жизни пожилых людей. Социальное познание и здоровье. Социальное познание при проблемном

поведении. Социально-психологические подходы к лечению. Влияние родительских сценариев и самореализующихся предсказаний на жизненный путь личности.

Вопросы для дискуссии:

1. Различия в мышлении оптимистов и пессимистов.
2. Биологические, социальные и психологические факторы долголетия.
3. Диета долгожителей. Как должны питаться пожилые люди?

2.4. Описание занятий в интерактивных формах

Практическое занятие по теме 3.

Методы развития ресурсов личности. Анализ разнообразных методов саморегуляции и оздоровительных систем, существующих в настоящее время в психологии и психотерапии. Классические методы регуляции нервно-психического напряжения /аутогенная тренировка, самовнушение, прогрессивная мышечная релаксация/ и современные технологии работы с трудными состояниями. Коррекция профессиональной психоэмоциональной напряженности.

Вопросы для дискуссии:

1. Дайте определение саморегуляции.
2. Медитация - духовная практика или метод психической саморегуляции? Что выступает центром активности человека?
3. Правила составления формул аутогенной тренировки и самовнушения.
4. Упражнения в парах, направленные на отработку навыков консультирования с использованием модели ABC А. Эллиса.

Практическое занятие по теме 4.

Стресс-менеджмент. Профилактика стрессов в профессиональной деятельности психологов-консультантов.

Задание 1. Упражнения, направленные на отработку навыков консультирования с использованием модели GROW /РОСТ/ Д. Уитмора

Задание 2. Упражнения в парах, направленные на отработку основных вопросов коучинг-сессии.

Задание 3. Разработка примерной оздоровительной программы для персонала небольшой коммерческой российской компании

Задание 4. анализ конкретных ситуаций, связанных с оптимизацией образа жизни менеджеров и работников

Задание 5. ролевые упражнения, моделирующие различные варианты коммуникаций в ситуациях повышенной нервно-психической напряженности

Задание 6. анализ конкретных ситуаций (кейсов) из практики управления, описывающих развитие возникновения и развитие СЭВ у менеджеров и персонала, анализ путей преодоления выгорания

Практическое занятие по теме 5.

Психологическая профилактика синдрома выгорания у специалистов социономических профессий. Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса).

Кейс 1.

Алиса М., молодая энергичная и целеустремленная женщина, замужем, имеет сына 3-х лет. Алиса работает в торговой компании. 2 недели назад руководитель предложил ей стать менеджером отдела продаж, но также выполнять и старую работу. Алиса согласилась, так как хотела делать карьеру в данной компании. Однако, оказалось, что совмещать старую и новую работу достаточно сложно. Алиса боялась, что ее авторитет как нового руководителя упадет, если она начнет свое руководство с просьб о помощи, обращенных к подчиненным. Ситуация усугубилась тем, что муж, который раньше всегда забирал ребенка из садика, взял на себя руководство новым проектом, который, по его словам, был для него очень перспективным. Алисе стало очень сложно забирать ребенка из садика самой, так как чтобы справиться с объемом работы, ей часто надо было задерживаться на работе. Одна из опытных, высоко профессиональных сотрудниц, с которой у Алисы стали складываться доверительные отношения, тоже часто задерживалась на работе, и они могли вместе обсуждать сложные рабочие моменты, что было для Алисы очень важным и информативным. Свекровь Алисы, с которой они жили рядом, сказала, что каждый день она не сможет забирать внука из садика и водить его на различные секции - у нее тоже есть свои дела. Кроме того, свекровь выразила недовольство, что Алиса - плохая мать и совершенно не заботится о сыне. Муж поддержал мать, сказав, что Алисе не стоило взваливать на себя столько работы. Алиса стала плохо спать, а на работе у нее стала часто болеть голова. Близкая подруга предложила ей обратиться к психологу.

Вопросы для обсуждения

1. Перечислите факторы организационного стресса в ситуации Алисы.
2. Перечислите факторы семейного стресса в ситуации Алисы.
3. Какие личностные особенности Алисы способствуют развитию стресса
4. Перечислите признаки стрессового поведения Алисы
5. Считаете ли вы, что нарушения сна и головные боли являются соматическими или психосоматическими реакциями? Почему вы так считаете, обоснуйте свою точку зрения.
6. Какие вопросы вы зададите Алисе на консультации?
7. Какие способы выхода из данной семейной ситуации вы видите?

8. Какие способы выхода из данной профессиональной ситуации вы видите?

9. Прочитайте предложенные ниже помогающие стратегии, какие из них вы выберете для помощи Алисе? Обоснуйте свой выбор.

Различают 6 видов *помогающих стратегий* (Sallyand Hopson, 1979, цит. по 15, с. 173):

- предоставление советов: предложение кому-либо своей точки зрения на наилучший способ действий в сложившейся ситуации;

- предоставление информации: предоставление человеку требующейся в конкретной ситуации информации;

- непосредственные действия: делать что-либо от имени другого лица или предоставлять необходимые услуги (доставлять продукты, давать ссуду, осуществлять вмешательство в кризисной ситуации);

- обучение: помощь в овладении фактами, знаниями и навыками, способствующими улучшению ситуации;

- системные изменения: влияние на системы, вызывающие у людей трудности, с целью совершенствования этих систем, то есть скорее работа по организационному развитию, чем с отдельными людьми;

- консультирование: помощь в анализе проблемы, прояснении конфликтных зон, нахождении альтернативных путей выхода и принятии решения; иначе говоря, это — поддержка людей в плане помощи самим себе.

Кроме того, стратегия — это первоначальный перевод проблемы в термины желательных результатов и планирование применения определенных методов.

К основным методам помощи относят информацию, идеи и навыки (такие, как слушание и рефлексивное взаимодействие).

Наконец, к желательным результатам помощи относят психоэмоциональную стабилизацию, лучшее понимание (себя, своей ситуации и других), принятие решения и реализацию решения).

Кейс 2. Упражнение «Новый начальник»

Цель: развитие навыков анализа различных видов адаптивного и дезадаптивного поведения в ситуациях фрустрации, прогнозирования последствий дезадаптивного поведения.

Содержание Сотрудник (46 лет), зам. начальника отдела, узнает, что его начальник, уходя на повышение, пригласил на свое место новичка - молодого мужчину (28 лет, 2 года работы в сфере иностранного бизнеса), только что приехавшего из стажировки в Гарвардской школе бизнеса. Ранее была договоренность, что это место займет его заместитель. Заместитель и начальник были друзьями, давно работали вместе, со времени образования компании.

Задание для выполнения в подгруппах. Тренер разбивает группу на две подгруппы: первая подгруппа должна обсудить и перечислить все возможные адаптивные формы поведения, а вторая подгруппа - дезадаптивные, которые может проявить заместитель в этой ситуации.

Рекомендации: При обсуждении темы фрустрации тренеру важно подвести участников группы к пониманию того, что наиболее легко преодолевают фрустрацию люди, которые умеют спокойно анализировать ситуацию и видеть как можно больше способов выхода из нее.

Практическое занятие по теме 6.

Освоение технологий психологического обеспечения профессионального здоровья и долголетия. Методы психической саморегуляции.

Задание 1. Психотехнические упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции упражнения, направленные на развитие навыков релаксации: «Поплавок в океане», «Оживление приятных воспоминаний», «Храм тишины», «Передача энергии», «Заброшенный сад», «Маяк».

Задание 2. упражнения, направленные на развитие навыков антистрессового дыхания «Осознание дыхания», «Нижнее дыхание», «Полное дыхание».

Задание 3. упражнения, направленные на развитие навыков использования медитативных техник: «Созерцательная медитация», «Счет дыхания», «Осознанное дыхание», «Медитация с мантрой», «Судно, на котором я плыву», «Мудрец из храма», «Горная вершина».

Задание 4. упражнения, направленные на развитие навыков прогрессивной релаксации Е. Джейкобсона.

Задание 5. Упражнения, направленные на развитие навыков самовнушения по методу Э.Куэ.

Задание 6. Проведение сеанса АТ с использованием нескольких модификаций: полный сеанс АТ, мини-сеанс АТ. Отработка навыков проведения сеанса АТ у студентов.

2.5. Организация планирования встреч с приглашенными представителями организаций

Встречи с приглашенными представителями организаций не предусмотрены.

2.6. Особенности освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей

психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения института, а также пребывание в указанных помещениях.

Получение образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Категории студентов	Формы
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

Перечень фондов оценочных средств, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные средства:

Категории студентов	Виды оценочных средств	Формы контроля и оценки результатов обучения
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	Решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	-

Студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту, разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся. При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

- инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

- доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом);

- доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю) может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в фонде библиотеки и / или в электронно-библиотечных системах.

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

- лекционная аудитория – мультимедийное оборудование (для студентов с нарушениями слуха);

- учебная аудитория для практических занятий (семинаров) мультимедийное оборудование, (для студентов с нарушениями слуха).

2.7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Методическое обеспечение дисциплины осуществляется за счет использования современных учебников (учебных комплексов, справочной литературы, интернет-сайтов

специальных изданий, организаций) и учебных пособий по философии, социологии, социальной психологии, организационной психологии.

Основным понятийным аппаратом и наиболее значимыми вопросами изучения данной программы являются: эволюция представлений о консультировании по вопросам найма в организациях.

Основными принципами изучения данной дисциплины являются:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип научности и связи теории с практикой;
- принцип систематичности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип положительной мотивации и благоприятного климата обучения.

2.8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебная аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием и аудио системой, с возможностью демонстрации интерактивных пособий и учебных фильмов, с доступом к сети Интернет.

РАЗДЕЛ 3. Требования к самостоятельной работе студентов в рамках освоения дисциплины

Самостоятельная работа студентов – способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний, умений и компетенций без непосредственного участия в этом процессе преподавателей.

Самостоятельная работа по дисциплине является единым видом работы, которая может состоять из нескольких заданий.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов в рамках данной дисциплины является важным компонентом обучения, приобретения культурных, личностных и профессиональных компетенций, предусмотренных компетентностно-ориентированным учебным планом и рабочей программой учебной дисциплины. В процессе самостоятельной работы студенты проявляют свои творческие качества, поднимаются на более высокий уровень профессионализации. При изучении курса используются следующие формы самостоятельной работы:

- работа с книгой;
- конспектирование;

- аннотирование;
- рецензирование;
- составление конспекта мероприятия и его анализ;
- решение «кейс-методов».

Настоящей программой предусмотрены виды деятельности студента, которые направляются и корректируются преподавателем, а также виды учебной деятельности, которые осуществляются студентом самостоятельно в рамках плана изучения данной учебной дисциплины.

К группе видов и форм самостоятельной работы студентов с участием преподавателя относятся:

- написание небольших тематических эссе, докладов, отчетов о научной деятельности, (общие контуры, содержания которых обсуждаются с преподавателем);
- оформление презентации, обсуждение и отработка методов публичного представления результатов самостоятельной творческой деятельности студента в рамках тематики курса;
- подготовка выступления, презентации, научного проекта в составе рабочей группы студентов.

Требования по оформлению самостоятельной работы:

Оформление самостоятельной работы:

1.Титульный лист.

Образец титульного листа определяется Положением об аттестации учебной работы студентов института, и опубликован на сайте www.psysocwork.ru раздел «Учебный процесс» / «самостоятельная работа».

Устанавливаются следующие требования к оформлению самостоятельной работы:

- параметры страницы (210x297 мм) А4;
- интервал полуторный;
- шрифт 12, TimesNewRoman;
- поля страницы: левое – 2 см, правое – 1,5 см, верхнее – 2 см, нижнее – 2 см.
- все страницы должны иметь сквозную нумерацию арабскими цифрами в верхнем правом углу.
- все задания в рамках самостоятельной работы должна быть скреплены в единый документ, листы должны быть пронумерованы;
- работа сдается в печатном виде, отдельные задания выполняются рукописно, во время занятий.

3.2. Задания для самостоятельной работы по каждой теме (разделу) учебно-тематического плана

Тема 1. Психология профессионального здоровья как раздел психологии здоровья

1. Составление библиографии по данной теме с включением литературных источников, отражающих связь психологии профессионального здоровья с медициной, психологией, социологией, НОТ и другими науками о труде.

2. Знакомство с сайтами, посвященными проблемам профессионального здоровья и профессионального стресса.

Тема 2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья

1. Конспектирование первоисточников по теме: Концепция психологического обеспечения профессионального здоровья.

2. Подготовка презентации по данной теме.

Психология профессионального здоровья руководителя. Теория, методология, практика. Учебное пособие / Под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПбГУ: 2020.

Никифоров Г.С. Психология профессионального здоровья как актуальное научное направление / Г.С. Никифоров, С.М. Шингаев // Психологический журнал, 2015, Т. 36, №2, С. 44-54. - <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=23460413>

Тема 3. Ресурсный подход к обеспечению профессионального здоровья

Подготовка обзора современных технологий и методов развития ресурсов личности

1. Разработать план мероприятий оздоровительной программы для персонала небольшой коммерческой российской компании

2. Оформление презентации доклада об основных методах саморегуляции.

Тема 4. Стресс и работа. Стрессы в профессиях «человек-человек»

1. Проанализируйте модель профессионального стресса, представленную в монографии Дж. Гринберга «Управление стрессом» СПб, Питер, 2002 - глава 16, с.337 и отметьте факторы, присутствующие в вашей профессиональной деятельности.

2. Разработайте план мероприятий по вторичной профилактике стресса для персонала коммерческой или государственной организации.

3. Составьте библиографию по проблемам влияния стресса на человека.

4. Проанализировать предложенные определения стресса, сравнить теоретические и методологические подходы, лежащие в основе данных определений. Определения стресса представлены в Приложении 1 книги Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб., Речь, 2009.

Тема 5. Синдромы профессионального стресса

1. Конспектирование научной литературы по проблеме синдрома профессионального выгорания: Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – М., СПб., 2018.

2. Разработать программу для персонала организации по психологической профилактике профессионального выгорания.

3. Подготовьте презентацию по теме «Тайм-синдром» и «Тайм-менеджмент».

Тема 6. Профессиональное долголетие. Экзистенциальные основы долголетия

1. Оформление презентации доклада, посвящённого образу жизни и личностным особенностям долгожителей.

2. Конспектирование первоисточника: Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.

3.2. Критерии оценки результатов выполнения самостоятельной работы

Оценка самостоятельной работы осуществляется в соответствии с Положением об аттестации учебной работы студентов института в рамках балльно-рейтинговой системы оценки учебной работы студентов.

Баллы БРС присваиваются следующим образом:

30 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы достойны **отличной оценки**;

25 баллов – самостоятельная работа выполнена с некоторыми нарушениями сроков подачи материала, в полном объеме, все работы в среднем достойны **хорошей оценки**;

20 баллов – самостоятельная работа выполнена с некоторыми нарушениями сроков подачи материала, в неполном объеме (менее 90% заданий), все работы в среднем достойны **хорошей оценки**;

10 баллов – самостоятельная работа выполнена с нарушением сроков, в неполном объеме (менее 75% заданий), все работы в среднем достойны **удовлетворительной оценки**.

0 баллов – самостоятельная работа не предоставлена или выполнена с грубейшими нарушениями, все работы в среднем достойны **неудовлетворительной оценки**.

РАЗДЕЛ 4. Фонд оценочных средств

4.1. Материалы, обеспечивающие методическое сопровождение оценки качества знаний по дисциплине на различных этапах ее освоения.

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Психология профессионального здоровья и долголетия» относится рубежный контроль - тест минимальной компетентности, промежуточная аттестация в форме экзамена.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

Шкала оценивания³

Уровень знаний, аттестуемых на экзамене, оценивается по пятибалльной системе с оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

ОТЛИЧНО (5 баллов)

Обучающийся на **высоком** уровне знает основные направления работы по самоорганизации профессиональной деятельности, активизации психологических ресурсов для обеспечения профессионального саморазвития; технологии сохранения и укрепления профессионального здоровья, профилактики его нарушений. **Эффективно** планирует стратегические и тактические цели с целью построения профессиональной карьеры, профессионального саморазвития. **Оптимально** использует основные направления работы психологии профессионального здоровья. **Грамотно** производит выбор методов активизации и восстановления психологических ресурсов для саморазвития и самоорганизации профессиональной деятельности. **Эффективно** использует методы мотивации специалиста к ведению здорового образа жизни. **Качественно** оценивает состояние профессионального здоровья. **Грамотно** анализирует факторы, определяющие его состояние, и подбирает технологии для его поддержания и укрепления. **Качественно** разрабатывает индивидуальные оздоровительные и профилактические программы в сфере профессионального здоровья.

Аргументирует выдвигаемые положения, приводит убедительные примеры, обнаруживает аналитический подход в освещении различных концепций, делает содержательные выводы, демонстрирует знание специальной литературы в рамках учебной программы и дополнительных источников информации. На вопросы отвечает четко, логично, уверенно, по существу. Способен принимать быстрые и нестандартные решения.

Многоплановое (комплексное) решение профессионально-ориентированной задачи (кейса).

ХОРОШО (4 балла)

Обучающийся на **достаточном** уровне знает основные направления работы по самоорганизации профессиональной деятельности, активизации психологических ресурсов для обеспечения профессионального саморазвития; технологии сохранения и укрепления профессионального здоровья, профилактики его нарушений. **Достаточно эффективно** планирует стратегические и тактические цели с целью построения профессиональной карьеры, профессионального саморазвития. **В целом** использует основные направления работы психологии профессионального здоровья. **Не всегда верно** производит выбор методов активизации и восстановления психологических ресурсов для саморазвития и самоорганизации профессиональной деятельности. **В целом верно** использует методы мотивации специалиста к ведению здорового образа жизни. **Не всегда верно** оценивает состояние профессионального здоровья. **В целом** анализирует факторы, определяющие его состояние, и подбирает технологии

³ Критерии оценивания могут уточняться и дополняться в соответствии со спецификой дисциплины, установленных форм контроля, применяемых технологий обучения и оценивания

для его поддержания и укрепления. **Качественно** разрабатывает индивидуальные оздоровительные и профилактические программы в сфере профессионального здоровья.

При ответе допускает незначительные ошибки, неточности по критериям, которые не искажают сути ответа. В целом содержательно отвечает на дополнительные вопросы. При этом примеры, иллюстрирующие теоретическую часть ответа, приводит не вполне развернуто и обоснованно.

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) с незначительными ошибками и неточностями.

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (3 балла)

Обучающийся на **поверхностном** уровне знает основные направления работы по самоорганизации профессиональной деятельности, активизации психологических ресурсов для обеспечения профессионального саморазвития; технологии сохранения и укрепления профессионального здоровья, профилактики его нарушений. **С трудом** планирует стратегические и тактические цели с целью построения профессиональной карьеры, профессионального саморазвития. **Малоэффективно** использует основные направления работы психологии профессионального здоровья. **Неверно** производит выбор методов активизации и восстановления психологических ресурсов для саморазвития и самоорганизации профессиональной деятельности. **Неточно** использует методы мотивации специалиста к ведению здорового образа жизни. **Слабо** оценивает состояние профессионального здоровья. **Не всегда верно** анализирует факторы, определяющие его состояние, и подбирает технологии для его поддержания и укрепления. **Не всегда верно** разрабатывает индивидуальные оздоровительные и профилактические программы в сфере профессионального здоровья.

Продемонстрированные базовые знания частичные, отрывочные, бессистемные, теоретические и практические аспекты проблемы не связаны. В основном не может ответить на дополнительные вопросы и привести адекватные примеры

Решение профессионально-ориентированной задачи (кейса) содержит существенные ошибки и неточности.

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (2 балла)

Обучающийся на **крайне низком** уровне знает основные направления работы по самоорганизации профессиональной деятельности, активизации психологических ресурсов для обеспечения профессионального саморазвития; технологии сохранения и укрепления профессионального здоровья, профилактики его нарушений. **С трудом** планирует стратегические и тактические цели с целью построения профессиональной карьеры, профессионального саморазвития. **Малоэффективно** использует основные направления работы психологии профессионального здоровья. **Неверно** производит выбор методов активизации и восстановления психологических ресурсов для саморазвития и самоорганизации профессиональной деятельности. **Слабо** использует методы мотивации специалиста к ведению здорового образа жизни. **Не способен** оценивать состояние профессионального здоровья. **Неверно** анализирует факторы, определяющие его состояние, и подбирает технологии для его поддержания и укрепления. **Неверно** разрабатывает индивидуальные оздоровительные и профилактические программы в сфере профессионального здоровья.

Ответ содержит ряд серьезных ошибок, выводы поверхностны или неверны. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом.

Профессионально-ориентированная задача (кейс) не решена или содержит грубые ошибки.

4.2. Формирование компетенций в процессе освоения дисциплины

Номер темы	Название темы	Код изучаемой компетенции
Тема 1.	Психология профессионального здоровья	УК-7
Тема 2.	Психологическое обеспечение профессионального здоровья	УК-7
Тема 3.	Ресурсный подход в обеспечении профессионального здоровья	УК-7
Тема 4.	Стресс-менеджмент	УК-7
Тема 5.	Психологическая профилактика синдрома выгорания	УК-7
Тема 6.	Технологии психологического обеспечения профессионального здоровья и долголетия	УК-7

4.3. Описание форм аттестации текущего контроля успеваемости (рубежного контроля) и итогового контроля знаний по дисциплине (промежуточной аттестации по дисциплине)

К основным формам контроля, определяющим процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине «Психология профессионального здоровья и долголетия» относится рубежный контроль - тест минимальной компетентности, промежуточная аттестация в форме экзамена по дисциплине.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины;
- знание специальной литературы по дисциплине.

4.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Примерные вопросы к экзамену

1. Предмет психологии профессионального здоровья, междисциплинарные связи с другими науками.
2. История развития психологии профессионального здоровья.
3. Определение и содержание понятия «профессиональное здоровье».
4. Концепция психологического обеспечения профессионального здоровья.
5. Критерии и методы оценки профессионального здоровья.
6. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.
7. Профессиональное благополучие специалиста.

8. Факторы профессионального здоровья и надежности трудовой деятельности.
9. Ресурсный подход в практике психологического обеспечения профессионального здоровья.
10. Современные подходы к проблеме профессионального стресса.
11. Психологические аспекты проблемы профессионального стресса.
12. Стрессовые факторы профессиональной деятельности в сфере «человек-человек».
13. Выбор копинг-стратегии и его влияние на здоровье субъекта.
14. Учебный стресс и его профилактика.
15. Стресс-менеджмент. Основные направления профилактики профессиональных стрессов.
16. Психологическая профилактика стрессов в помогающих профессиях.
17. Профессиональные деформации личности.
18. Синдром выгорания, его виды и факторы возникновения.
19. Психологическая профилактика профессионального выгорания.
20. Технологии психологического обеспечения профессионального долголетия.

Пример типового задания в форме теста для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Тест 1. Выберите правильный ответ.

В современной теории стресса термином «копинг» обозначают:

- 1) вид фрустрации
- 2) образ мышления и поведения, способствующие совладанию со стрессом
- 3) копирование детьми поведения родителей во время стресса
- 4) стадию эмоционального истощения

Согласно ресурсной концепции стрессоустойчивости социальная поддержка относится к

- 1) внешним ресурсам
- 2) поведенческим ресурсам
- 3) стилю жизни
- 4) материальным ресурсам

Тест 2. Подберите определение.

Состояние покоя, расслабленности, возникающее у субъекта вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий – это _____

Пример типового практико-ориентированного задания

Типовое задание 1. Руководство образовательного учреждения предложило вам провести тренинг по стресс-менеджменту с педагогами. С чего вы начнете разработку программы

данного тренинга: с опроса руководителей, с опроса педагогического состава, с выявления профессионально-трудных ситуаций (ПТС) в работе педагогов, с диагностики учащихся и их родителей с использованием опросных методов.

Обоснуйте выбор направления работы, определяющего этапность построения программы тренинга.

Типовое задание 2. Вы провели психодиагностику сотрудников организации и выявили высокий уровень выгорания. Что вы порекомендуете руководителю предприятия: увеличить время на обеденный перерыв, провести тренинг по саморегуляции, выявить основные причины профессиональных стрессов персонала, повысить уровень удовлетворенности работой сотрудников.

Обоснуйте выбор мероприятий по анти-выгоранию.

РАЗДЕЛ 5. Глоссарий

Адаптация – приспособление личности к измененным внешним условиям. Различают адаптацию физиологическую, социально-психологическую и профессиональную

Биологическая обратная связь – изучение реакций индивида на различные стрессоры и его обучение управлению внутренними процессами.

Деперсонализация – компонент профессионального выгорания, проявляющийся в циничном отношении к субъектам делового взаимодействия: клиентам, пациентам, ученикам, коллегам, партнерам. В социальной сфере д. предполагает бесчувственное, негуманное отношение к клиентам, приходящим для лечения, консультации, получения образования и других социальных услуг.

Коучинг- система принципов и приемов, способствующих развитию потенциала личности и группы совместно работающих людей, а также обеспечивающих максимальное раскрытие и эффективную реализацию этого потенциала.

Копинг – образ мышления и поведение, способствующие преодолению стресса. К. включает в себя когнитивные, эмоциональные, социально-психологические и поведенческие компоненты.

Медитация - техника, позволяющая изменить состояние сознания, замедлить мозговую деятельность путем концентрации внимания на каком-либо объекте или мысли, что вызывает расслабление организма.

Общий адаптационный синдром (согласно теории Г. Селье) – неспецифическая реакция организма на стресс, которая подразделяется на три фазы: тревога, сопротивление, истощение.

Психологический контракт – негласное соглашение, определяющее условия психологического вовлечения каждого работника в социальную систему, в котором оговариваются условия обмена времени, талантов и энергии сотрудника на заработную плату и приемлемые

условия труда.

Психологическое консультирование – обсуждение с сотрудником какой-то, как правило, эмоционально значимой для него проблемы с целью ее устранения и улучшения психического здоровья.

Психология здоровья – междисциплинарная область знаний, в которой изучаются причины заболеваний, факторы, благоприятные для здоровья, условия развития индивидуальности на протяжении всего жизненного пути, а также разрабатываются методы сохранения и профилактики психического здоровья личности.

Психосоматика - направление медицинской психологии, занимающееся изучением влияния психологических факторов на возникновение ряда соматических заболеваний.

Психическое здоровье - состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения.

Профессионально трудные ситуации- единицы анализа взаимодействия человека и требований со стороны профессиональной деятельности в определенных организационных условиях.

Редукция профессиональных достижений – компонент профессионального выгорания, проявляющийся в развитии у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере или неудовлетворенности результатами своей работы.

Резистентность – способность к сопротивлению и устойчивость к воздействию экстремальных условий или стресс-факторам окружающей среды.

Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее у субъекта вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

Ресурсы – возможности, средства, запасы, источники чего-либо.

Ресурсы личности – умения и навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения, актуализированные способности, дающие возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни.

Ролевая неопределенность - состояние, которое возникает у работника в ситуации, когда его роли определены неадекватно или просто неизвестны, что приводит к снижению уровня удовлетворенности трудом и чувства ответственности перед организацией.

Саморегуляция – произвольное и произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения целям и задачам; способность управлять своими эмоциями и поведением, особенно в эмоционально и когнитивно сложных ситуациях; умение управлять

уровнем психологического стресса.

Синдром профессионального выгорания – совокупность стойких симптомов, проявляющихся в негативных эмоциональных переживаниях и установках относительно своей работы /профессии/и субъектов делового общения. Согласно модели К. Маслач и Р. Джексон, выгорание представляет собой трехмерный конструкт, включающий в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений.

Синдром психического выгорания – сложный феномен, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения. Выгорание возникает как ответная реакция на ситуации с эмоциональной напряженностью и когнитивной сложностью.

Синдром – совокупность стойких симптомов чего-либо, проявляющихся в определенных ситуациях или обстоятельствах.

Стресс - термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

Стресс-менеджмент- раздел менеджмента, сфокусированного на теории и практике управления стрессами в организации; профилактике профессионального стресса и повышение стрессоустойчивости персонала.

Стрессовые /стрессогенные/ ситуации – ситуации, характеризующиеся наличием сильных или многочисленных раздражителей, которые представляют угрозу потери здоровья, материальных или информационных ресурсов, социального статуса, уважения, контроля над ситуацией

Стрессоустойчивость – способность противостоять стрессорному воздействию /ситуации/, активно преобразовывая стресс-ситуацию или приспособляясь к ней. Компоненты стрессоустойчивости: способность прогнозировать развитие жизненных ситуаций и таким образом избегать стресса; способность контролировать эмоции, развитые волевые качества личности, владение навыками саморегуляции; способность выдерживать эмоциональное, волевое и физическое напряжение и нагрузки; активность в преобразовании стрессовой ситуации; опыт разрешения стрессовых ситуаций и владение эффективными способами их преодоления; удовлетворенность самореализацией.

Фрустрация - результат блокирования мотивации, не позволяющей индивиду достичь желаемой цели.

Фрустрирующая ситуация – критическая жизненная ситуация, необходимым признаком которой является наличие сильной мотивированности достичь цель /удовлетворить потребность/ и преодолеть преграды, препятствующие этому достижению

Эмоциональное истощение - состояние эмоциональной опустошенности индивидов, обуславливающее утрату интереса к работе, ощущение беспомощности. Э.и. – основная

составляющая «профессионального выгорания», проявляющаяся в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в появлении агрессивных реакций, вспышках гнева, симптомов депрессии.

РАЗДЕЛ 6. Информационное обеспечение дисциплины**6.1. Перечень рекомендуемой литературы, необходимой для освоения дисциплины**

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6
Основная литература							
1	Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472466	+	+	+			+
2	Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/472257		+	+	+	+	+
Дополнительная литература							
1	Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09861-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/473563	+			+		+
2	Фролова Ю. Г. Психология здоровья: учеб.пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 255 с. – URL: https://ibooks.ru/reading.php?productid=338989	+	+		+		+
3	Нестерова О.В. Управление стрессами: учебное пособие / О.В. Нестерова. – М.: Синергия, 2012. – 320 с. – URL: https://ibooks.ru/reading.php?productid=334921		+		+		+
4	Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень : учеб. пособие / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2012.— 224 с. — URL: https://ibooks.ru/reading.php?productid=22635 .	+		+		+	+
3	Сапольски Р. Психология стресса: учебное пособие / Р. Сапольски. - СПб: Питер, 2015. – 480 с. – URL: https://ibooks.ru/reading.php?productid=344102			+	+	+	+

6.2. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», используемых при освоении дисциплины

1. Жизнь без стресса [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.stressy.net>
2. Здоровье менеджера [Электронный ресурс] — Режим доступа: http://zdormanag.blogspot.com/2008/08/blog-post_31.html
3. Сайт профессора психологии Воронежского филиала Московского гуманитарно-экономического института Ю.В.Щербатых [Электронный ресурс] — Режим доступа: www.no-stress.ru

6.3. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для изучения дисциплины

В рамках дисциплины используется лицензионное программное обеспечение (MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint) и обучающие платформы (1-С: Электронное обучение. Корпоративный университет, MS Teams).

В учебном процессе используются следующие информационные базы данных и справочные системы:

Гарант-Образование: информационно-правовое обеспечение: [сайт]. – Москва. – Обновляется в течение суток. – URL: <http://study.garant.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронная библиотека СПбГИПСР // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. – Санкт-Петербург, [2014] –. – URL: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456 (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Электронный каталог // Библиотека СПбГИПСР: [сайт]. – Санкт-Петербург, [2014] –. – URL: http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435 (дата обращения: 28.04.2021).

ЮРАЙТ: образовательная платформа: [сайт]. – Москва, 2013 –. – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

East View: information services: [сайт]. – [Москва], [1989] –. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

ibooks.ru: электронно-библиотечная система: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2010 –. – URL: <https://ibooks.ru> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Заведующая библиотекой

_____ Г.Л. Горохова
(подпись, расшифровка)