

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,
доктор психологических наук, профессор кафедры общей
и консультативной психологии

М.А. Щукина

«20» апреля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ**

основной профессиональной образовательной программы

«Психологическое консультирование»

по направлению подготовки 37.04.01 Психология

Разработчик: канд. психол. наук Анисимов Алексей Игоревич

Согласовано: канд. психолог. наук, доцент, зав. кафедрой Кузьменкова Лидия Всеволодовна

Санкт-Петербург

2022

РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины

1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Цель изучения дисциплины: формирование компетентности магистрантов в сфере психологического обеспечения профессионального здоровья и долголетия.

Задачи дисциплины:

Систематизировать представления о психологическом обеспечении профессионального здоровья и долголетия, психологической профилактике профессионального стресса и синдрома выгорания специалиста.

Способствовать освоению психологических методов диагностики, оценки и самооценки профессионального здоровья, технологий индивидуальной и групповой работы по сохранению и укреплению профессионального здоровья, психологической профилактике профессионального стресса и выгорания.

Повысить мотивационную готовность к ведению здорового образа жизни и актуализации ресурсов профессионального здоровья.

Содержание дисциплины:

Психологическое обеспечение профессионального здоровья

Технологии психологической профилактики профессионального стресса и синдрома выгорания

Технологии психологического обеспечения профессионального долголетия

1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине

Цель¹:

- формирование компетентности магистрантов в сфере психологического обеспечения профессионального здоровья и долголетия.

Задачи²:

1. Систематизировать представления о психологическом обеспечении профессионального здоровья и долголетия, психологической профилактике профессионального стресса и синдрома выгорания специалиста.

2. Способствовать освоению психологических методов диагностики, оценки и самооценки профессионального здоровья, технологий индивидуальной и групповой работы по сохранению и укреплению профессионального здоровья, психологической профилактике профессионального стресса и выгорания.

3. Повысить мотивационную готовность к ведению здорового образа жизни и актуализации ресурсов профессионального здоровья.

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.

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 объём дисциплины			Объем в академических часах						
	В зачед.	В астрон. часах	В академ. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем					
					Всего	Виды учебных занятий			В том числе практическая подготовка*	Промежуточная аттестация (экзамен)**
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		
Очная	2	54	72	36	36	36	12	22	-	2
Очно-заочная	2	54	72	48	24	22	6	16	-	2

*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
ПК-3. Способен создавать и реализовывать психологические программы, направленные на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов	ИПК 3.1. Способен обосновывать применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами трудностей социализации ИПК 3.2. Способен разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов	На уровне знаний: - основные направления психологического сопровождения профессионального саморазвития специалиста; - методы мотивации к ведению здорового образа жизни, активизации психологических ресурсов На уровне умений: - планировать групповую работу по сохранению и укреплению профессионального здоровья и профилактике его нарушений На уровне навыков: - выбора методов и технологий психологической профилактики нарушений профессионального здоровья и синдрома выгорания

<p>ПК-4. Способен проводить разработку и осуществление программ психологического обеспечения здоровьесбережения населения</p>	<p>ИПК 4.1. Способен применять на практике методы обучения взрослых, индивидуальной и групповой работы для обеспечения здоровьесбережения населения</p> <p>ИПК 4.2. Способен оценивать эффективность оказания психологической помощи клиентам</p>	<p>На уровне знаний: - основные направления работы по психологическому обеспечению профессионального здоровья; - технологии сохранения, укрепления профессионального здоровья и профилактики его нарушений;</p> <p>На уровне умений: - проводить психодиагностику профессионального здоровья, анализировать факторы, определяющие его состояние и динамику, - подбирать технологии для поддержания и укрепления профессионального здоровья специалиста</p> <p>На уровне навыков: - разработки оздоровительных и профилактических программ в сфере профессионального здоровья</p>
---	---	---

РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Учебно-тематический план дисциплины

Очная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма промежуточной аттестации (ПА)	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР
			Л	ПЗ	ПрП		
Тема 1	Психологическое обеспечение профессионального здоровья	24	4	8		12	
Тема 2	Технологии психологической профилактики профессионального стресса и синдрома выгорания	24	4	8		12	
Тема 3	Технологии психологического обеспечения профессионального долголетия	22	4	6		12	
Промежуточная аттестация		2					Зачет
ВСЕГО в академических часах		72	12	22		36	

Очно-заочная форма обучения

Номер темы	Название темы	Объем дисциплины (модуля), час.				Форма промежуточной аттестации (ПА)	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР
			Л	ПЗ	ПрП		
Тема 1	Психологическое обеспечение профессионального здоровья	24	2	6		16	
Тема 2	Технологии психологической профилактики профессионального стресса и синдрома выгорания	24	2	6		16	
Тема 3	Технологии психологического обеспечения профессионального долголетия	22	2	4		16	
Промежуточная аттестация		2					Зачет
ВСЕГО в академических часах		72	6	16		48	

Используемые сокращения:

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 – работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации практической подготовки;

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

ПА – промежуточная аттестация (зачет или экзамен).

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. Психологическое обеспечение профессионального здоровья

Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Подходы к определению понятия «профессиональное здоровье». Концепция психологического обеспечения профессионального здоровья. Профессиональное самоопределение личности. Модели профессионального развития личности. Субъектно-ресурсный подход к обеспечению профессионального здоровья. Критерии и методы оценки профессионального здоровья. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Профессиональное благополучие специалиста.

Тема 2. Технологии психологической профилактики профессионального стресса и синдрома выгорания

Психологические аспекты проблемы профессионального стресса. Стрессовые факторы в профессиональной деятельности в сфере «Человек-Человек». Психологическая профилактика стрессов в помогающих профессиях. Профессиональные деформации личности. Синдром выгорания, его виды и факторы возникновения. Психологическая профилактика профессионального выгорания. Стресс-менеджмент. Стратегии и виды копинга. Ресурсные концепции преодоления стресса и выгорания. Личностные и социально-психологические ресурсы стрессоустойчивости личности.

Тема 3. Технологии психологического обеспечения профессионального 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: Основные положения концепции выученной беспомощности (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. 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) Основные положения 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 2. Технологии психологической профилактики профессионального стресса и 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 факторов, 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?

СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3. Технологии психологического обеспечения профессионального 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).

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 1.

Задание 1. Моделирование и анализ конкретных ситуаций, связанных с оптимизацией образа жизни менеджеров и работников.

Задание 2. Упражнения, направленные на отработку основных вопросов сессии мотивационного консультирования.

Задание 3. Разработка примерной оздоровительной программы для персонала образовательного учреждения.

Задание 4. Ролевые упражнения, моделирующие различные варианты конфликтной коммуникации.

Задание 5. 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 2.

Задание 1. Разработка примерной профилактической программы для педагогического коллектива образовательного учреждения.

Задание 2. Психотехнические упражнения, направленные на развитие навыков саморегуляции: «Поплавок в океане», «Оживление приятных воспоминаний», «Храм тишины», «Передача энергии», «Заброшенный сад», «Маяк».

Задание 3. Ролевые упражнения, моделирующие различные ситуации повышенной нервно-психической напряженности.

Задание 4. Анализ конкретных ситуаций (кейсов) из практики управления, описывающих возникновение и развитие СЭВ у менеджеров и персонала. Поиск вариантов решения преодоления выгорания.

Практическое занятие по теме 3.

Задание 1. Упражнения, направленные освоение техники прогрессивной релаксации Е. Джейкобсона.

Задание 2. Упражнения, направленные на развитие навыков самовнушения по методу Э. Куэ.

Задание 3. Проведение сеанса АТ с использованием нескольких модификаций: полный сеанс АТ, мини-сеанс АТ. Отработка навыков проведения сеанса АТ у студентов.

Задание 4. Психотехнические 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».

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 должны 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. Психологическое обеспечение профессионального 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. Конспектирование первоисточников:

Психология профессионального здоровья менеджера. Учебное пособие (Глава 1) / Под ред. проф. Г.С.Никифорова. – СПб.: 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>

3. Разработайте план мероприятий по снижению утомления и переутомления работников, работающих в сфере «человек-человек».

Тема 2. Технологии психологической профилактики профессионального стресса и синдрома выгорания

1. Разработать трениговую программу для персонала организации по профилактике и снижению уровня профессионального выгорания.

2. Проанализировать факторы стрессогенных ситуаций в профессиональной деятельности специалистов сферы «человек-человек» и обосновать возможные варианты решения предложенных ситуаций.
3. Разработайте план мероприятий по вторичной профилактике стресса для персонала образовательной или производственной организации.
4. Составьте библиографию по проблемам влияния стресса на человека. Проанализировать определения стресса, сравнить теоретические и методологические подходы, лежащие в основе данных определений.
5. Подготовьте презентацию по теме «Синдромы профессионального стресса».

Тема 3. 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. Оформление презентации доклада «Методы развития ресурсов личности».

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 в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны хорошей оценки;
- 20 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, все работы в среднем достойны удовлетворительной оценки;
- 10 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в не полном объеме (не менее 75% заданий), все работы в среднем достойны оценки не ниже хорошей;
- 0 баллов – самостоятельная работа выполнена в срок, в полном объеме, 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 «Психологическое обеспечение профессионального здоровья и долголетия» относится рубежный контроль - тест минимальной компетентности, промежуточная аттестация в форме зачета.

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

Результаты успешной сдачи зачетов аттестуются оценкой «зачтено», неудовлетворительные результаты оценкой «не зачтено».

«Зачтено» выставляется в случае, если студент продемонстрировал достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием теории и закономерности учебной дисциплины, решения профессионально-ориентированных задач и междисциплинарных ситуаций.

«Не зачтено» выставляется в случае если студент не продемонстрировал необходимый минимум теоретических знаний и понятийного аппарата, умений решать практические задачи.

Шкала перевода оценки из пятибалльной системы в систему «зачтено» / «не зачтено»:

отлично, хорошо, удовлетворительно (5-3 балла)	«зачтено»
неудовлетворительно (2 балла)	«не зачтено»

ОТЛИЧНО (5 баллов)

Обучающийся показывает высокий уровень теоретических знаний, владения понятийным аппаратом психологии здоровья и долголетия, умения решать проблемные ситуации и устанавливать междисциплинарные связи с другими психологическими специальностями. Демонстрирует знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий в области психологии профессионального здоровья, устанавливает содержательные связи между различными компонентами здоровья, многосторонне анализирует взаимодействие факторов,

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

детерминирующих состояние и динамику здоровья, способен выбирать релевантные методы для психодиагностики и оценки здоровья и долголетия личности, разрабатывать профилактические и оздоровительные программы с учётом индивидуальных особенностей, условий и образа жизни специалиста, организовать работу по освоению методик и приёмов обеспечения здоровья и активизации психологических ресурсов. На вопросы отвечает четко, логично, уверенно, по существу. Способен принимать быстрые и нестандартные решения.

При анализе профессионально-ориентированной задачи (кейса) предлагает многоплановые варианты решений и учитывает специфику профессиональной ситуации и индивидуальные особенности специалиста

ХОРОШО (4 балла)

Обучающийся показывает достаточный уровень владения понятийным аппаратом и знанием психологии профессионального здоровья и долголетия. При ответе предлагает в основном общие сведения из области здоровья и долголетия, способах их сохранения; при рассмотрении проблемных вопросов дисциплины допускает недостаточно аргументированные обоснования и неточности по критериям, которые не искажают сути ответа. В целом достаточно содержательно отвечает на дополнительные вопросы. При этом примеры, иллюстрирующие теоретическую часть ответа, приводит не вполне развернуто или излишне конкретизировано.

При анализе профессионально-ориентированной задачи (кейса) предлагает различные варианты решений, но не всегда учитывает специфику профессиональной ситуации или индивидуальные особенности специалиста

УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (3 балла)

Обучающийся показывает поверхностное владение теоретическими знаниями и понятийным аппаратом психологии профессионального здоровья и долголетия. Продемонстрированные базовые знания недостаточно соотносятся с современными научными представлениями в области психологического обеспечения здоровья и долголетия специалиста. Ответы обучающегося на вопросы, затрагивающие теоретические и практические аспекты проблематики профессионального здоровья и его психологического обеспечения не вполне взаимосвязаны. На дополнительные вопросы отвечает общими словами, не приводит адекватных примеров, затрудняется с подбором релевантных психологических методов и технологий обеспечения здоровья и благополучия специалиста.

При анализе профессионально-ориентированной задачи (кейса) предлагает одно решение, не учитывающее специфику профессиональной ситуации и индивидуальные особенности специалиста

НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (2 балла)

Обучающийся показывает низкий уровень компетентности, недостаточное раскрытие профессиональных понятий, категорий, концепций, теорий в области профессионального психологии здоровья и долголетия. Ответ содержит ряд серьезных неточностей, выводы слишком поверхностны или бессодержательны. Не может привести примеры из реальной практики. Логически непоследовательно излагает материал, приводимые аргументы недостаточно обоснованы, носят неконкретный характер. Отвечает на дополнительные вопросы только общими фразами 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.	Психологическое обеспечение профессионального здоровья	ПК-3, ПК-4
Тема 2.	Технологии психологической профилактики профессионального стресса и синдрома выгорания	ПК-3, ПК-4
Тема 3.	Технологии психологического обеспечения профессионального долголетия	ПК-3, ПК-4

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 «Психологическое обеспечение профессионального здоровья и долголетия» относится рубежный контроль - тест минимальной компетентности, промежуточная аттестация в форме зачета 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 зачету

1. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
2. Подходы к определению понятия «профессиональное здоровье».
3. Концепция психологического обеспечения профессионального здоровья.
4. Профессиональное самоопределение личности.
5. Модели профессионального развития личности.
6. Субъектно-ресурсный подход к обеспечению профессионального здоровья.
7. Критерии и методы оценки профессионального здоровья.
8. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.
9. Профессиональное благополучие специалиста.
10. Психологические аспекты проблемы профессионального стресса.
11. Стрессовые факторы в профессиональной деятельности в сфере «Человек-Человек».
12. Психологическая профилактика стрессов в помогающих профессиях.
13. Профессиональные деформации личности.
14. Синдром выгорания, его виды и факторы возникновения.
15. Психологическая профилактика профессионального выгорания.
16. Стратегии и виды копинга.
17. Личностные и социально-психологические ресурсы стрессоустойчивости личности.
18. Стресс-менеджмент. Основные направления профилактики профессиональных стрессов.
19. Концепции поисковой активности. Основные положения концепции выученной беспомощности.
20. Технологии психологического обеспечения профессионального долголетия.

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

Тест 1. Выберите из предлагаемых вариантов соответствующий термин:

1. ... – способность к адаптации, определяемая как потенциал адаптации (или адаптационные способности) личности. Основными переменными личностного потенциала адаптации являются уровень поведенческой регуляции, коммуникативные способности и уровень моральной нормативности.

- 1) адаптивность
- 2) социализированность
- 3) внушаемость

Тест 2. Выберите из предлагаемых вариантов соответствующий термин:

2. ... – предрасположенность (склонность) субъекта к совершению определенного социального поведения; имеет сложную структуру и включает в себя ряд компонентов: предрасположенность воспринимать, оценивать, осознавать и, как итог, действовать относительно данного социального объекта (явления) определенным образом.

- 1) мотив
- 2) аттитюд
- 3) навык

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 - реакция организма на стресс, которая, согласно теории Г.Селье, подразделяется на три фазы.

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 Маслач и 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 преобразовывать стресс-ситуацию или приспосабливаясь 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».; проявляется в переживаниях сниженного эмоционального тонуса, утрате интереса к окружающему, равнодушии или эмоциональном перенасыщении, в появлении агрессивных реакций, вспышках гнева, симптомов депрессии.

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины

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

№	Наименование издания	Тема 1	Тема 2	Тема 3
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	+	+	+
3	Митина, Л. М. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13402-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/476751	+	+	+
Дополнительная литература				
1	Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 224 с. - ISBN 978-5-4461-9812-2. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/377283/reading	+	+	+
2	Мандель Б.Р. Психология стресса: учебное пособие / Б.Р. Мандель. - Москва : Флинта, 2019. - 252 с. - ISBN 978-5-9765-2005-9. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/341692/reading	+	+	+
3	Нестерова О. В. Управление стрессами: учебное пособие / О.В. Нестерова. - Москва : Синергия, 2012. - 320 с. - ISBN 978-5-4257-0032-2. - URL: https://ibooks.ru/bookshelf/334921/reading	+	+	+
4	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	+	+	+

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.

Зарубежные ресурсы:

[ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com/): [сайт] / Elsevier. – [Амстердам], [1997] – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

SpringerLink: [сайт] / [Springer Nature](https://link.springer.com/). – [Гейдельберг], [2015] – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.04.2021). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

Заведующая библиотекой

_____ Г.Л. Горохова
(подпись, расшифровка)