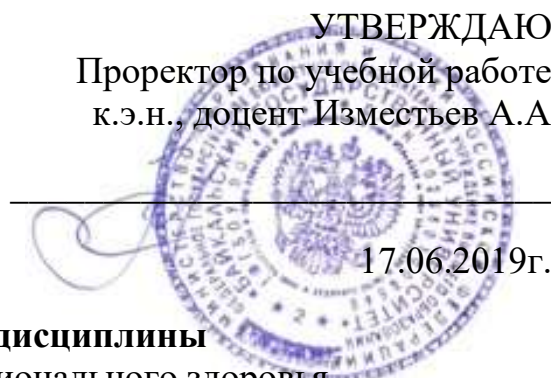


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Измestьев А.А



17.06.2019г.

**Рабочая программа дисциплины**  
Б1.Б.43. Психология профессионального здоровья

Направление подготовки (специальность): 37.05.02 Психология служебной  
деятельности

Специализация: Морально-психологическое обеспечение служебной  
деятельности

Квалификация выпускника: психолог

Форма обучения: очная, очно-заочная

	Очная ФО	Очно-заочная ФО
Курс	5	5
Семестр	51	51
Лекции (час)	28	14
Практические (сем, лаб.) занятия (час)	28	14
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам (час)	88	116
Курсовая работа (час)		
Всего часов	144	144
Зачет (семестр)	51	51
Экзамен (семестр)		

Иркутск 2019

Программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению 37.05.02  
Психология служебной деятельности.

Автор Т.И. Никулина

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры  
социологии и психологии

Заведующий кафедрой Е.В. Зимина

Дата актуализации рабочей программы: 30.06.2020

Дата актуализации рабочей программы: 30.06.2021

Дата актуализации рабочей программы: 30.06.2022

Дата актуализации рабочей программы: 30.06.2023

## 1. Цели изучения дисциплины

Цель курса - способствовать формированию у студентов установок на здоровье и подготовить их к деятельности, направленной на оптимизацию психологического и физического здоровья лиц различного возраста.

Задачи дисциплины

- 1) Ознакомить студентов с теоретическими основами психологии здоровья; профессионального здоровья
- 2) Обучить студентов основным навыкам психологического анализа и сравнения различных подходов к проблемам здоровья;
- 3) Помочь студентам проанализировать практический опыт психологии здоровья;
- 4) Помочь студентам сформировать конструктивную позицию по отношению к собственному здоровью.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

### Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код компетенции по ФГОС ВО	Компетенция
ОК-6	способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния
ПК-12	способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп

### Структура компетенции

Компетенция	Формируемые ЗУНы
ОК-6 способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния	З. знать структуру психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния. У. уметь проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния Н. Владеть навыками эффективного общения, оптимизации и организации собственной и совместной деятельности, навыками управления эмоциональными состояниями, навыками проявления психологической устойчивости в сложных экстремальных условиях, владеть методами эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния
ПК-12 способность реализовывать психологические методики и	З. знать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп

технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	У. уметь применять психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп Н. владеть навыками применения психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп
---	---

### 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Принадлежность дисциплины - БЛОК 1 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ): Базовая часть.

Предшествующие дисциплины (освоение которых необходимо для успешного освоения данной): "Общая психология", "Психология развития и возрастная психология", "Социальная психология", "Психофизиология", "Психология стресса и стрессоустойчивого поведения", "Клиническая психология"

### 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зач. ед., 144 часов.

Вид учебной работы	Количество часов (очная ФО)	Количество часов (очно-заочная ФО)
Контактная(аудиторная) работа		
Лекции	28	14
Практические (сем, лаб.) занятия	28	14
Самостоятельная работа, включая подготовку к экзаменам и зачетам	88	116
Всего часов	144	144

### 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 5.1. Содержание разделов дисциплины

##### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Психология профессионального здоровья: определение, специфика, характеристика	51	1	1	4		Подготовить отчет
2	Здоровье как системное понятие	51	1	1	3		Законспектировать статью и обсудить ее
3	Структура здоровья	51	1	1	3		Лабораторная работа по теме

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
							"Отношение к здоровью". Рабочая тетрадь
4	Факторы, формирующие здоровье и влияющие на профессиональное здоровье	51	1	1	5		Тренажер
5	Психическая саморегуляция	51	2	2	16		
6	Психологическая устойчивость личности	51	1	1	7		
7	Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости	51	1	2	7		Доклад
8	Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости	51	1	1	7		
9	Психологическое обеспечение профессионального здоровья.	51	1	1	7		Разработать проект
10	Работоспособность как критерий профессионального здоровья.	51	1	1	7		
11	Стресс и профессиональная деятельность	51	1	1	20		Разработать программу
12	Синдром профессионального выгорания	51	1	0	20		
13	Методы развития ресурсов стрессоустойчивости личности	51	1	1	10		
	ИТОГО		14	14	116		

#### Очная форма обучения

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
1	Психология профессионального здоровья: определение, специфика, характеристика	51	1	1	4		Подготовить отчет

№ п/п	Раздел и тема дисциплины	Семестр	Лекции	Семинар Лаборат. Практич.	Самостоят. раб.	В интерактивной форме	Формы текущего контроля успеваемости
2	Здоровье как системное понятие	51	1	1	3		Законспектировать статью и обсудить ее
3	Структура здоровья	51	1	1	3		Лабораторная работа по теме "Отношение к здоровью"
4	Факторы, формирующие здоровье и влияющие на профессиональное здоровье	51	1	1	8		Тренажер
5	Психическая саморегуляция	51	2	2	5		Рабочая тетрадь
6	Психологическая устойчивость личности	51	1	1	7		
7	Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости	51	1	2	7		Доклад
8	Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости	51	1	1	7		
9	Психологическое обеспечение профессионального здоровья.	51	1	1	7		Разработать проект
10	Работоспособность как критерий профессионального здоровья.	51	1	1	7		
11	Стресс и профессиональная деятельность	51	7	6	10		Разработать программу
12	Синдром профессионального выгорания	51	5	5	10		
13	Методы развития ресурсов стрессоустойчивости личности	51	5	5	10		
	ИТОГО		28	28	88		

## 5.2. Лекционные занятия, их содержание

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
1	Психология	Определение психологии здоровья и задачи исследования.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
	профессионального здоровья как новое направление	История становления и современное состояние. Причины возникновения и взаимосвязь с другими науками. Здоровье человека как предмет комплексного междисциплинарного исследования. Подходы к исследованию феномена здоровья (нормоцентрический, феноменологический, холистический, аксиологический, эволюционистский, адаптационный, интегративный и др.). Здоровая личность как объект исследования психологии здоровья
2	Здоровье как системное понятие	Значение здоровья и подходы к его определению. Анализ сущностных признаков здоровья. Концептуальные модели определения понятия здоровья: медицинская модель здоровья, биомедицинская модель здоровья, биосоциальная модель здоровья, ценностно-социальная модель здоровья. Проблема здоровья в профессиональной деятельности.
3	Структура здоровья	Структура здоровья: психическое здоровье; соматическое и физическое здоровье; социально-нравственное здоровье. Критерии психического здоровья; физического здоровья; социально-нравственного здоровья. Оценка и самооценка
4	Факторы, формирующие здоровье	Факторы, формирующие здоровье. Определяющий фактор - образ жизни, включает в себя 4 категории: экономическую (уровень жизни человека); социологическую (качество жизни); социально-экономическую (уклад жизни); социально-психологическую (стиль жизни). Факторы внешней среды: макросреды и микросреды. Биологические факторы. Психологические факторы здоровья, ведущие к здоровью и болезни: независимые, передающие и мотиваторы. Факторы, влияющие на профессиональное здоровье: социально-психологические факторы, личностные факторы, профессиональные факторы, характеристика организационной среды.
5	Психическая саморегуляция	Информационно – энергетический уровень саморегуляции (ЭИУС). Мотивационный уровень саморегуляции. Индивидуально- личностные факторы. Факторы, обеспечивающие состояние общей неудовлетворенности собой. Смыслообразующие факторы. Методы непосредственной мотивационной саморегуляции. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции. основные типы психической саморегуляции на данном уровне: самоисповедь, самоубеждение, самоприказ, самовнушение, самоподкрепление. Особенности самоуправления в различных состояниях сознания
6	Психологическая устойчивость личности	Понятие "психологическая устойчивость". Общее представление о психологической устойчивости. Составляющие психологической устойчивости
7	Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости	Осознанное самовнушение. Измененные состояния сознания (ИСС). Медитация. Позитивное мышление. Управление чувствами через воображение.
8	Психологическая зависимость как	Понятие психологической зависимости. Виды психологической зависимости.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
	следствие снижения устойчивости	
9	Психологическое обеспечение профессионального здоровья.	Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональное самоопределение. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация. Надежность профессиональной деятельности. Безопасность труда. Объективные и субъективные причины несчастных случаев. Профессиональная деятельность и отношение к здоровью.
10	Работоспособность как критерий профессионального здоровья.	Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Понятие профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности. Профессиональная реабилитация. Концепция профессионального здоровья.
11	Стресс и профессиональная деятельность	Определение понятия стресс. Теория стресса Г.Селье. Понятие об адаптационной энергии и общий адаптационный синдром. Виды стресса. Физиологические и психологические последствия сильного стресса. Психонейроиммунология. Стресс как причина развития психогенных и соматогенных психосоматических заболеваний. Модели преодоления стресса.
12	Синдром выгорания	Определение феномена СЭВ. Синдром выгорания как следствие рабочих стрессов. Психологический стресс и синдром выгорания. Модели психического выгорания. СЭВ как феномен личностной деформации. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы, влияющие на развитие синдрома эмоционального развития у руководителей и персонала. Выгорание на работе и его последствия для организации. Причины возникновения и развития СЭВ у специалистов помогающих профессий. Эмоциональное выгорание сотрудников. Влияние СЭВ на различные сферы жизни менеджера. Экзистенциальные аспекты выгорания. Модели выгорания. Исследования Перлмана и Хартмана по проблеме выгорания. Методы измерения уровня психического выгорания.
13	Методы развития ресурсов стрессоустойчивости личности	Понятие «ресурс» в современной психологии. Классификация ресурсов. Личностные, социальные и поведенческие ресурсы и их использования для укрепления здоровья личности. Когнитивная психология и ее подход к негативным эмоциональным состояниям. Эмоционально-когнитивная психотерапия. Исследования М. Зелигмана, посвященные изучению мышления оптимистов и пессимистов. Модель ABC А.Эллиса, обучающая оптимистическому взгляду на жизненные события. Оптимизм и здоровье. Психология здоровья и бихевиоральная медицина. В.Франкл о психотерапевтической ценности целей в жизни современного человека. Логотерапия. Роль веры и религия в стрессоустойчивости человека. Исследования В.С.Ротенберга по проблемам влияния уровня поисковой активности на жизненный путь человека. Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс. Классификация методов регуляции негативных эмоциональных



№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание
		состояний. Внешние способы коррекции функциональных состояний (функциональная музыка, фармакологические средства, питание). Гигиена сна. Техники саморегуляции. Работа с дыханием как метод воздействия на психофизиологическое состояние человека. Расслабляющее и мобилизирующее дыхание. Мышечная релаксация и визуализация. Формулы самовнушения по Э. Куэ. Техника аутогенной тренировки И.Г.Шульца. Медитация как состояние измененного сознания. Техники медитации.

### 5.3. Семинарские, практические, лабораторные занятия, их содержание

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
1	Науки о здоровье. Дать сравнительную характеристику наукам о здоровье: медицина, гигиена, санология, валеология. Форма проведения: доклады
1	Проблема профессионального здоровья. Проблема профессионального здоровья: исторический аспект
3	Структура здоровья. Оценка и самооценка здоровья. Семинар проводится в форме диагностирования.
4	Фактор, формирующий здоровье: образ жизни. Методики оценки качества жизни может быть рассредоточена на пять основных групп (Орлов, Гиляревский, 1992): 1. Физическое состояние (физические ограничения, физические способности, необходимость пребывания на постельном режиме, временная нетрудоспособность, выход на инвалидность, физическое благополучие). 2. Психическое состояние (уровни тревоги и депрессии, психологическое благополучие, самоконтроль эмоций и поведения, познавательные функции). 3. Социальное функционирование (межличностные контакты, социальные связи, социальная поддержка: пособия, льготы и т. д.). 4. Ролевое функционирование (на работе, дома). 5. Общее субъективное восприятие состояния своего здоровья (оценка настоящего состояния и его перспективы, оценка болевых ощущений). Форма проведения: самодиагностика.
4	Здоровый образ жизни. Размышления студентов о здоровом образе жизни. Форма проведения: дебаты
5	Методы психической саморегуляции. Составление базы методов психической саморегуляции.
5	Цветок потенциалов личности. Работа с учебной программой развития человека «Цветок потенциалов» (В.А. Ананьев) : 1. Потенциал разума (интеллектуальный аспект здоровья). 2. Потенциал воли (личностный аспект здоровья). 3. Потенциал чувств (эмоциональный аспект здоровья). 4. Потенциал тела (физический аспект здоровья). 5. Общественный потенциал (социальный аспект здоровья). 6. Креативный потенциал (творческий аспект здоровья). 7. Духовный потенциал (духовный аспект здоровья).
7	Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости. Отработка навыков эмоциональной устойчивости. Семинар проводится в форме тренинга.
7	Управление отрицательными эмоциями. Упражнение 1. Растворение чувства обиды. Упражнение 2. Преодоление раздражительности. Упражнение 3.

№ раздела и темы	Содержание и формы проведения
	Преодоление чувства униженности. Упражнение 4. Формирование положительного настроения (с использованием фоновой музыки). Семинар проводится в форме тренинга.
9	Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Профессиональное самоопределение: понятие, специфика, диагностика.
11	Стресс. Стресс на работе как междисциплинарная проблема. Виды стресса, возникающие в трудовой деятельности. Причины профессионального стресса. Последствие профессионального стресса и их влияние на деятельность организации и здоровье работника. Причины стресса персонала. Семинар проводится в форме обсуждения, дискуссии.
11	Диагностика стресса. Методы диагностики уровня стресса и нервно-психического напряжения.
13	Методы развития ресурсов стрессоустойчивости личности.

## 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (полный текст приведен в приложении к рабочей программе)

### 6.1. Текущий контроль

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п))	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
1	1. Психология профессионального здоровья: определение, специфика, характеристика	ПК-12	З.знать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп У.уметь применять психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп Н.владеть навыками применения психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	Подготовить отчет	1. Анализ проблемы - 2,5 балла 2. Заключение по проблеме - 2,5 балла Итого - 5 баллов (5)
2	2. Здоровье как системное	ПК-12	З.знать психологические	Законспектировать статью и обсудить ее	1. Конспект статьи - 5 баллов

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
	понятие		методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп У.уметь применять психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп Н.владеть навыками применения психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп		2. Участие в дискуссии - 5 баллов (10)
3	3. Структура здоровья	ПК-12	З.знать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп У.уметь применять психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп Н.владеть навыками применения психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	Лабораторная работа по теме "Отношение к здоровью"	Критерии оценки: 1. Выполнение лабораторной работы - 5 баллов; 2. Написание заключения - 5 баллов. Итого 10 баллов (10)
4	4. Факторы, формирующие здоровье и влияющие на профессиональное здоровье	ПК-12	З.знать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост,	Тренажер	Критерии: 1. _Количество терминов. Мах 0,2*30=6 баллов 2. _Качество определений.

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			охрану здоровья индивидов и групп У.уметь применять психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп Н.владеть навыками применения психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп		0,3*30=9 баллов Итого 15 баллов (15)
5	5. Психическая саморегуляция	ОК-6	З.знать структуру психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния. У.уметь проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния Н.Владеть навыками эффективного общения, оптимизации и организации	Рабочая тетрадь	1. Описание каждого метода - 0,5 баллов - 10 баллов. 2. Отработка каждого метода - 0,5 баллов - 10 баллов (20)

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			собственной и совместной деятельности, навыками управления эмоциональными состояниями, навыками проявления психологической устойчивости в сложных экстремальных условиях, владеть методами эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния		
6	7. Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости	ОК-6	З.знать структуру психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния. У.уметь проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния Н.Владеть навыками эффективного	Доклад	1. Соответствие тематике - 3 балла 2. Полнота изложения материала - 4 балла. 3. Использование нескольких источников - 3 балла (10)

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			общения, оптимизации и организации собственной и совместной деятельности, навыками управления эмоциональными состояниями, навыками проявления психологической устойчивости в сложных экстремальных условиях, владеть методами эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния		
7	9. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.	ПК-12	З.знать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп У.уметь применять психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп Н.владеть навыками применения психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп	Разработать проект	1. Креативный подход -5 баллов 2. Комплексный подход (учет всех факторов) - 7 баллов 3. Презентация - 8 баллов Итого 30 баллов (20)
8	11. Стресс и профессиональная деятельность	ОК-6	З.знать структуру психологической устойчивости в сложных и	Разработать программу	1. Диагностика - 2 балла 2. Заключение - 2 балла

№ п/п	Этапы формирования компетенций (Тема из рабочей программы дисциплины)	Перечень формируемых компетенций по ФГОС ВО	(ЗУНы: (З.1...З.п, У.1...У.п, Н.1...Н.п)	Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы (Наименование оценочного средства)	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания (по 100-балльной шкале)
			<p>экстремальных условиях, методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.</p> <p>У. уметь проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния</p> <p>Н. Владеть навыками эффективного общения, оптимизации и организации собственной и совместной деятельности, навыками управления эмоциональными состояниями, навыками проявления психологической устойчивости в сложных экстремальных условиях, владеть методами эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния</p>		3. Разработка программы - 6 баллов (10)
				<b>Итого</b>	<b>100</b>

## 6.2. Промежуточный контроль (зачет, экзамен)

Рабочим учебным планом предусмотрен Зачет в семестре 51.

### ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ:

1-й вопрос билета (40 баллов), вид вопроса: Тест/проверка знаний. Критерий: Критерий: за каждый правильный ответ - 4 балла..

**Компетенция: ОК-6 способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния**

Знание: знать структуру психологической устойчивости в сложных и экстремальных условиях, методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.

1. Индивидуально- личностный уровень саморегуляции.
2. Критерии психического здоровья; физического здоровья; социально-нравственного здоровья
3. Мотивационный уровень саморегуляции.
4. Подходы к исследованию феномена здоровья (нормоцентрический, феноменологический, холистический, аксиологический, эволюционистский, адаптационный, интегративный и др.)
5. Проблема здоровья в профессиональной деятельности.
6. Роль психической саморегуляции в поддержании и развитии здоровья личности.
7. Структура здоровья: психическое здоровье; соматическое и физическое здоровье; социально-нравственное здоровье.
8. Факторы, влияющие на профессиональное здоровье.
9. Характеристика психологии профессионального здоровья как науки: специфика, предмет, задачи.
10. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции

**Компетенция: ПК-12 способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп**

Знание: знать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп

11. Виды психологической зависимости.
12. Концепция профессионального здоровья.
13. Модели преодоления стресса.
14. Особенности самоуправления в различных состояниях сознания
15. Понятие и составляющие психологической устойчивости
16. Профессиональная реабилитация
17. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
18. Психотехнологии выработки эмоциональной устойчивости
19. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.

### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УМЕНИЙ:

2-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Задание на умение. Критерий: Критерий: «30» баллов – выполнение задания отвечает требованиям полноты, глубины и



соответствия. Ниже 30 баллов - ответ не отвечает требованиям, предъявляемым к выполнению задания..

**Компетенция: ОК-6 способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния**

Умение: уметь проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния

Задача № 1. Решить задачи, ответить на вопросы

**Компетенция: ПК-12 способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп**

Умение: уметь применять психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп

Задача № 2. Решить задачи, ответить на вопросы

#### ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕРКИ НАВЫКОВ:

3-й вопрос билета (30 баллов), вид вопроса: Задание на навыки. Критерий: Критерий: «30» баллов - ставится за развернутый и правильный способ решения кейса. Ниже 30 баллов – ответ не соответствует требованиям, предъявляемым к решению кейса..

**Компетенция: ОК-6 способность проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния**

Навык: Владеть навыками эффективного общения, оптимизации и организации собственной и совместной деятельности, навыками управления эмоциональными состояниями, навыками проявления психологической устойчивости в сложных экстремальных условиях, владеть методами эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния

Задание № 1. Ответить на вопросы кейса

**Компетенция: ПК-12 способность реализовывать психологические методики и технологии, ориентированные на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп**

Навык: владеть навыками применения психологических методик и технологий, ориентированных на личностный рост, охрану здоровья индивидов и групп

Задание № 2. Ответить на вопросы кейса

#### ОБРАЗЕЦ БИЛЕТА

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования <b>«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (ФГБОУ ВО «БГУ»)</b>	Направление - 37.05.02 Психология служебной деятельности Профиль - Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности Кафедра социологии и психологии Дисциплина - Психология профессионального здоровья
---	---

#### БИЛЕТ № 1

1. Тест (40 баллов).
2. Решить задачи, ответить на вопросы (30 баллов).
3. Ответить на вопросы кейса (30 баллов).

Составитель \_\_\_\_\_ Т.И. Никулина

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Е.В. Зими́на

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **а) основная литература:**

1. Фролова Ю. Г. Юлия Геннадьевна Психология и общественное здоровье: социально-психологические аспекты профилактики заболеваний. [монография]/ Ю. Г. Фролова.- Минск: БГУ, 2010
2. [Кашин В.К. Прикладное консультирование \[Электронный ресурс\] : учебное пособие / В.К. Кашин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Евразийский открытый институт, 2009. — 136 с. — 978-5-374-00306-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11078.html>](http://www.iprbookshop.ru/11078.html)
3. [Кириллов И. Стресс-серфинг \[Электронный ресурс\] : стресс на пользу и в удовольствие / И. Кириллов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Альпина Паблишер, 2016. — 210 с. — 978-5-9614-4320-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41437.html>](http://www.iprbookshop.ru/41437.html)

### **б) дополнительная литература:**

1. Васильев В. Н. Здоровье и стресс/ В. Н. Васильев.- М.: Знание, 1991.-160 с.
2. НЛП и здоровье. Использование НЛП для улучшения здоровья и благополучия. Рукопись/ Я. Мак-Дермотт, Д. О'Коннор.- Челябинск: Б-ка А. Миллера, 1998.-238 с.
3. Сыманюк Э. Профессиональные деформации менеджеров/ Э. Э. Сыманюк// Управление персоналом
4. Терехова Т.А., Фонталова Н.С. Посттравматическое стрессовое расстройство профилактика, диагностика, коррекция, реабилитация.- Иркутск: Изд-во БГУЭП, 2014.- 296 с.// URL: 32513.pdf
5. [Актуальные проблемы психологии семьи и семейного консультирования \[Электронный ресурс\] : материалы научной конференции аспирантов, молодых преподавателей и студентов факультета психологии и педагогики РосНОУ \(г. Москва, 22 марта 2011 г.\) / Н.Н. Азарнов \[и др.\]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский новый университет, 2011. — 204 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21260.html>](http://www.iprbookshop.ru/21260.html)
6. [Зеленков М.Ю. Конфликтология \[Электронный ресурс\] : учебник / М.Ю. Зеленков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Дашков и К, 2015. — 324 с. — 978-5-394-01918-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/10934.html>](http://www.iprbookshop.ru/10934.html)

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля), включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

Для освоения дисциплины обучающемуся необходимы следующие ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

– Сайт Байкальского государственного университета, адрес доступа: <http://bgu.ru/>, доступ круглосуточный неограниченный из любой точки Интернет

- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU, адрес доступа: <http://elibrary.ru/>. доступ к российским журналам, находящимся полностью или частично в открытом доступе при условии регистрации
- Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики России - профессиональная база данных, адрес доступа: <http://www.gks.ru/>. доступ неограниченный

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Изучать дисциплину рекомендуется в соответствии с той последовательностью, которая обозначена в ее содержании. Для успешного освоения курса обучающиеся должны иметь первоначальные знания в области общей психологии, психофизиологии, социальной психологии, психологии развития и возрастной психологии, психологии стресса и стрессоустойчивого поведения, клинической психологии.

На лекциях преподаватель озвучивает тему, знакомит с перечнем литературы по теме, обосновывает место и роль этой темы в данной дисциплине, раскрывает ее практическое значение. В ходе лекций студенту необходимо вести конспект, фиксируя основные понятия и проблемные вопросы.

Практические (семинарские) занятия по своему содержанию связаны с тематикой лекционных занятий. Начинать подготовку к занятию целесообразно с конспекта лекций. Задание на практическое (семинарское) занятие сообщается обучающимся до его проведения. На семинаре преподаватель организует обсуждение этой темы, выступая в качестве организатора, консультанта и эксперта учебно-познавательной деятельности обучающегося.

Изучение дисциплины (модуля) включает самостоятельную работу обучающегося.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- текущие консультации;
- коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин: (в часы консультаций, предусмотренные учебным планом);
- прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);
- прием и защита лабораторных работ (во время проведения занятий);
- выполнение курсовых работ в рамках дисциплин (руководство, консультирование и защита курсовых работ в часы, предусмотренные учебным планом) и др.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- самостоятельное изучение отдельных тем или вопросов по учебникам или учебным пособиям;
- написание рефератов, докладов;
- подготовка к семинарам и лабораторным работам;
- выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и др.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

В учебном процессе используется следующее программное обеспечение:

- MS Office,

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

В учебном процессе используется следующее оборудование:

- Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза,
- Учебные аудитории для проведения: занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения,
- Наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий