

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

**КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЙ СОЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ И КОНФЛИКТОЛОГИИ**



**Рабочая программа дисциплины**

**ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ**

по образовательной программе 37.03.01 Психологи

Разработчик: старший преподаватель Раннала Наталия Владимировна

Согласовано: зав. кафедрой, д-р психол. наук, профессор Платонов Юрий Петрович

**Санкт-Петербург**

**2020**

## **РАЗДЕЛ 1. Учебно-методический раздел рабочей программы дисциплины**

### **1.1. Аннотация рабочей программы дисциплины**

#### **ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ**

**Цель изучения дисциплины:** рассмотрение теоретических, методологических и практических вопросов, относящихся к области психологии профессионального здоровья, осознание студентами комплексной и системной природы здоровья человека, а также изучение психологических факторов, влияющих на сохранение и укрепление профессионального здоровья.

#### **Задачи дисциплины:**

1. Познакомить студентов с ключевыми направлениями и результатами развития наук о профессиональном здоровье, дать представления о концепциях сохранения профессионального здоровья человека, сложившихся в различных областях знания, показать пути синтеза этих знаний и возможности их использования (применения) в работе практического психолога;
2. Научить студентов свободно оперировать понятиями и категориями психологии профессионального здоровья, ясно выражать и обосновывать свою точку зрения по вопросам сохранения и укрепления психологии здоровья работающего человека;
3. Стимулировать интерес к изучаемому материалу, научить самостоятельно анализировать профессионально-трудные ситуации, возникающие у человека в период его трудовой деятельности;
4. Обучить студентов эффективным методам саморегуляции и психологической самозащиты.

#### **Содержание дисциплины:**

Психология профессионального здоровья как раздел психологии здоровья

Психологическое обеспечение профессионального здоровья

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

Синдромы профессионального стресса.

Профессиональное долголетие. Экзистенциальные основы долголетия.

Понятие о трудных состояниях психики. Психопрофилактика трудных состояний.

Профессиональное долголетие и методы развития психологических ресурсов личности.

### **1.2. Цель и задачи обучения по дисциплине**

**Цель** - рассмотрение теоретических, методологических и практических вопросов, относящихся к области психологии профессионального здоровья, осознание студентами комплексной и системной природы здоровья человека, а также изучение психологических факторов, влияющих на сохранение и укрепление профессионального здоровья.

#### **Задачи:**

1. Познакомить студентов с ключевыми направлениями и результатами развития наук о профессиональном здоровье, дать представления о концепциях сохранения профессионального здоровья человека, сложившихся в различных областях знания, показать пути синтеза этих знаний и возможности их использования (применения) в работе практического психолога;
2. Научить студентов свободно оперировать понятиями и категориями психологии профессионального здоровья, ясно выражать и обосновывать свою точку зрения по вопросам сохранения и укрепления психологии здоровья работающего человека;

3. Стимулировать интерес к изучаемому материалу, научить самостоятельно анализировать профессионально-трудные ситуации, возникающие у человека в период его трудовой деятельности;

4. Обучить студентов эффективным методам саморегуляции и психологической самозащиты.

В результате успешного освоения дисциплины студенты **должны:**

**знать:**

- основные направления психологии профессионального здоровья и стресс-менеджмента;

- теоретические исследования зарубежных и отечественных авторов, посвященные наиболее важным аспектам профессионального здоровья;

- методы сохранения, укрепления и профилактики профессионального здоровья на всем протяжении деятельности человека.

**уметь:**

- анализировать и диагностировать поведенческие реакции людей в критических и стрессовых ситуациях, возникающих в условиях профессиональной деятельности;

- выявлять субъективные и объективные факторы, провоцирующие ухудшение профессионального здоровья;

- оказывать психологическую консультативную помощь

**иметь навыки:**

- диагностики физического и психического здоровья личности, уровня стрессоустойчивости и выраженности синдрома эмоционального выгорания;

- саморегуляции негативных эмоциональных состояний.

### **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								
	В зач.ед.	В астрон. часах	В академ. часах	Объем самостоятельной работы	Объем контактной работы обучающихся с преподавателем							
					Всего	Виды учебных занятий					В том числе контактная работа (занятия) в интерактивных формах	Промежуточная аттестация (зачет)
						Всего учебных занятий	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Групповые консультации	Индивидуальные консультации		
Очная	1	27	36	18	18	16	6	10	-	-	6	2
Очно-заочная	1	27	36	22	14	12	4	8	-	-	4	2
Заочная	1	27	36	30	6	4	-	-	4	-	2	2

\* 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**

Планируемые результаты обучения по образовательной программе (перечень компетенций в соответствии с ФГОС и ОПОП)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (перечень компетенций по дисциплине)
с ОК-1 по ОК-9, ОПК-1, с ПК-1 по ПК-14, ВПК-1	- способность к проведению работ с персоналом организации с целью отбора кадров и создания психологического климата, способствующего оптимизации производственного процесса (ПК-13)

**РАЗДЕЛ 2. Структура и содержание дисциплины**

**2.1. Учебно-тематический план дисциплины**

**Очная форма обучения**

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее кол-во аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Интерактивные формы
Тема 1. Психология профессионального здоровья как раздел психологии здоровья	2	1	1	-
Тема 2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья	2	1	1	-
Тема 3. Стресс и работа. Стрессы в профессиях «человек-человек»	3	1	2	2
Тема 4. Синдромы профессионального стресса.	3	1	2	2
Тема 5. Профессиональное долголетие. Экзистенциальные основы долголетия.	2	1	1	-
Тема 6. Понятие о трудных состояниях психики. Психопрофилактика трудных состояний.	3	1	2	1
Тема 7. Профессиональное долголетие и методы развития психологических ресурсов личности	1	-	1	1
<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>6</b>

### Очно-заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Психология профессионального здоровья как раздел психологии здоровья	1	1	-	-
Тема 2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья	2		2	-
Тема 3. Стресс и работа. Стрессы в профессиях «человек-человек»	2	1	1	1
Тема 4. Синдромы профессионального стресса.	2		2	1
Тема 5. Профессиональное долголетие. Экзистенциальные основы долголетия.	2	1	1	1
Тема 6. Понятие о трудных состояниях психики. Психопрофилактика трудных состояний.	2	1	1	-
Тема 7. Профессиональное долголетие и методы развития психологических ресурсов личности	1	-	1	1
<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>

### Заочная форма обучения

Тема (раздел) дисциплины (указывается номер темы, название)	Общее количество аудиторных часов	Общее кол-во часов на занятия лекционного типа	Общее кол-во часов на занятия семинарского типа	
			Всего	Из них интерактивные формы
Тема 1. Психология профессионального здоровья как раздел психологии здоровья	0,5	-	-	-
Тема 2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья	0,5	-	-	-
Тема 3. Стресс и работа. Стрессы в профессиях «человек-человек»	0,5	-	-	-
Тема 4. Синдромы профессионального стресса.	1	-	--	-
Тема 5. Профессиональное долголетие. Экзистенциальные основы долголетия.	0,5	-	-	-
Тема 6. Понятие о трудных состояниях психики. Психопрофилактика трудных состояний.	0,5	-	-	-
Тема 7. Профессиональное долголетие и методы развития психологических ресурсов личности	0,5	-	-	-
<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

## **2.2. Краткое содержание тем (разделов) дисциплины**

### **Тема 1. Психология профессионального здоровья как раздел психологии здоровья**

Определение психологии здоровья, ее предмет, цели и задачи. Различные подходы к определению понятия здоровье. Здоровье как системное понятие. Глобальные вредоносные факторы и их влияние на психическое и физическое здоровье человека. Психология здоровья как междисциплинарная область знаний. История становления и современное состояние психологии профессионального здоровья. Концепция психологического обеспечения профессионального здоровья. Роль знаний по психологии здоровья в жизни работающего человека. Психогигиена – наука о сохранении и укреплении психического здоровья. Психогигиена и психопрофилактика, их цели и задачи.

### **Тема 2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья**

Здоровье работников. Работоспособность как основной критерий профессионального здоровья. Различные подходы к определению понятия «работоспособность». Элементы работоспособности. Функциональные (физиологические резервы). Вредные профессиональные факторы. Профессиональное самоопределение. Профессиональная адаптация. Моральная надежность профессиональной деятельности. Этические нормы работы психолога-консультанта и психолога-ведущего тренинговых групп. Безопасность труда. Объективные и субъективные причины несчастных случаев. Профессиональная деятельность и отношение к здоровью. Проблема алкоголизма и наркомании работников. Влияние алкоголизма на организационное поведение работника. Методы, используемые при работе со злоупотреблением алкоголем и наркотиками.

### **Тема 3. Стресс и работа. Стрессы в профессиях «человек-человек»**

Определение понятия стресс. Теория стресса Г.Селье. Понятие об адаптационной энергии и общий адаптационный синдром. Виды стресса. Стресс на работе как междисциплинарная проблема. Виды стресса, возникающие в трудовой деятельности. Теоретический подход к проблеме профессионального стресса: модели Ворра и Карасека. Причины профессионального стресса. Стрессы в профессии «Человек-Человек». Стресс-менеджмент. Последствие профессионального стресса и их влияние на деятельность организации и здоровье работника. Профессиональные риски и здоровье педагога. Стрессы в деятельности медицинских работников. Учебный и экзаменационный стресс. Спортивный стресс. Стрессы в профессиях «человек-техника». Специфика стрессоров у представителей помогающих профессий. Стрессы в работе менеджеров разных уровней управления. Профессиональные стрессоры в управленческой деятельности: чрезмерные умственные и эмоциональные нагрузки, дефицит времени, избыток и недостаток информации, интенсивная коммуникативная деятельность,

высокая вероятность неудач. Три направления в профилактике профессиональных стрессов. Психогигиена профессионального общения.

#### **Тема 4. Синдромы профессионального стресса.**

Теория и методология изучения стресс-синдромов. Феномен эмоционального выгорания. Определение феномена СЭВ. Синдром выгорания как следствие рабочих стрессов. Психологический стресс и синдром выгорания. Профессиональная деформация личности. СЭВ как феномен личностной деформации. Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы, влияющие на развитие синдрома эмоционального выгорания персонала. Причины возникновения и развития СЭВ у специалистов помогающих профессий. Эмоциональное выгорание менеджеров. Исследования Перлмана и Хартмана по проблеме выгорания. Тайм-менеджмент. Тайм-синдром как последствие информационного стресса в профессиональной деятельности. Экзистенциальный стресс и синдром одиночества. Концепция профессионально-трудных ситуаций (ПТС). Анти-стрессовые тренинги руководителей и персонала и сфера их применения.

#### **Тема 5. Профессиональное долголетие. Экзистенциальные основы долголетия.**

Факторы, влияющие на профессиональное долголетие и здоровье менеджера. Связь между профессиональным долголетием и управленческим опытом. Выход на пенсию. Профилактика старения.

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. 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. Образ жизни и личностные особенности долгожителей.

#### **Тема 6. Понятие о трудных состояниях психики.**

Классификация трудных состояний по Л.П.Гримаку. Состояния, связанные с чрезмерной психофизиологической мобилизацией организма (стресс, фрустрация, конфликт, кризис). Физиологические и психологические последствия сильного стресса. Психонейроиммунология. Стресс как причина развития психогенных и соматогенных психосоматических заболеваний. Модели преодоления стресса. Модель Лацаруса.

Влияние психологических особенностей личности на возникновение и развитие психосоматических заболеваний. Диагностика уровня стресса и нервно-психической напряженности. Фрустрация как острый стресс. Виды фрустрационных барьеров. Фрустрационная толерантность и методы ее повышения. Адаптивные и дезадаптивные формы

фрустрационного поведения. Состояния, связанные с пониженным тонусом нервной системы (монотония, скука, одиночество, «ночная психика», утомление, астения).

### **Тема 7. Методы развития психологических ресурсов личности**

Понятие «ресурс» в современной психологии. Классификация ресурсов. Личностные, социальные и поведенческие ресурсы и их использования для укрепления здоровья личности. Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс. Классификация методов регуляции негативных эмоциональных состояний. Классификации типов ресурсов преодоления. Теория сохранения ресурсов и выгорание. Социальные и личностные ресурсы и их взаимодействие с выгоранием.

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. Ресурсные концепции преодоления стресса и выгорания.

### **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 работающего человека. Определение понятия «профессиональное здоровье». Основные направления психологии профессионального здоровья. Факторы успешного выбора профессии. Профессиональное долголетие и карьерный кризис.

*Вопросы для дискуссии:*

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

#### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 2.**

##### **Тема 2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья**



Анализ адаптационной теории стресса Г.Селье. Понятие об адаптационной кривой. Классификация видов стресса. Эволюция взглядов на природу стресса в психологических и социальных науках. Влияние стрессовых факторов на организм и психику человека. Эффекты (последствия) стресса. Методы диагностики стрессового напряжения и последствий стресса.

*Вопросы для дискуссии:*

- 1) В чем различие эустресса от дистресса?
- 2) Как изменились взгляды Г.Селье на природу стресса в процессе его научной деятельности?
- 3) Обоснуйте различия между понятиями «стресс», «стрессор», «стрессовая ситуация»?

### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 3.**

#### **Тема 3. Стресс и работа. Стрессы в профессиях “человек-человек”**

Основные направления стресс-менеджмента в современных организациях. Витаминная теория Ворра. Модель Карасека. Стресс на работе и его последствия для организации. Причины профессионального стресса. Рабочий стресс, профессиональный стресс, организационный стресс. Мониторинг стресса. Диагностика организационного стресса.

*Вопросы для дискуссии:*

- 1) Дайте определение стресс-менеджмента.
- 2) Раскройте основные направления первичной, вторичной и третичной профилактики стресса на предприятии.
- 3) Выделите основные стрессогенные факторы в работе специалистов помогающих профессий.

### **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 4.**

#### **Тема 4. Синдромы профессионального стресса**

Психологический стресс и синдром выгорания. Факторы риска психического выгорания. Методы измерения симптомов и признаков СЭВ. Управление стрессом и профилактика выгорания. Классификации типов ресурсов преодоления. Теория сохранения ресурсов и выгорание. Социальные и личностные ресурсы и их взаимодействие с выгоранием.

*Вопросы для дискуссии:*

- 1) Дайте определение синдрома эмоционального выгорания.
- 2) Проанализируйте и сравните содержание понятий «эмоциональное выгорание» и «профессиональное выгорание»
- 3) Выделите основные факторы, способствующие возникновению и развитию синдрома эмоционального выгорания.
- 4) Синдром эмоционального выгорания развивается только у представителей профессий «человек-человек» или ему подвержены все работающие люди?

## **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 5.**

### **Тема 5. 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?

## **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 6.**

### **Тема 6. Понятие о трудных состояниях психики. Психопрофилактика трудных состояний**

Факторы, повышающие фрустрационную толерантность личности. Помощь при остром стрессе. Различные подходы к пониманию феноменологии кризиса, существующие в психологии, психотерапии, философии, религии, духовных практиках. Разрушающая и созидаящая роль кризисов. «Потрясающая психотерапия» В.Ананьева.

*Вопросы для дискуссии:*

1. Проведите анализ содержания понятий “фрустрация”, “стресс”, “острый стресс”.
2. Биологические, социальные и психологические барьеры фрустрации. Методы преодоления и укопинга.
3. Этапы переживания кризиса.

## **СЕМИНАРСКОЕ ЗАНЯТИЕ 7.**

### **Тема 7. 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 ABCA.Эллиса.

## **2.4. Описание занятий в интерактивных формах**

### **Практическое занятие по теме 3.**

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

### **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* (SallyandHopson, 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 конфликтогенных 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:** научить слушателей анализировать различные виды адаптивного и дезадаптивного поведения в ситуациях фрустрации; акцентировать внимание группы на последствиях 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 7.**

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:

<b>Категории студентов</b>	<b>Формы</b>
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:

<b>Категории студентов</b>	<b>Виды оценочных средств</b>	<b>Формы контроля и оценки результатов обучения</b>
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](http://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: Психология профессионального здоровья. Учебное пособие /Под ред. проф. Г.С.Никифорова. – СПб.: Речь, 2006. Глава 1, раздел 1.2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья, с.16-27.

#### **Тема 3 Стресс и работа. Стрессы в профессиях «человек-человек»**

1. Проанализируйте модель профессионального стресса, представленную в монографии Дж.Г.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 4. Синдромы профессионального стресса**

1. Составьте презентацию по теме «Тайм-менеджмент», используя информацию о «поглотителях времени».

2. Конспектирование научной литературы по проблеме синдрома эмоционального выгорания:

Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005; Грабе М. Синдром выгорания. Болезнь нашего времени. СПб.: Речь, 2008.; Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001Т.22 №1; Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях// Психология здоровья/ Под ред. Г.С.Никифорова. СПб., 2000.

3. Разработать план мероприятий для персонала по профилактике и снижению уровня профессионального выгорания.

#### **Тема 5. Профессиональное долголетие. Экзистенциальные основы долголетия**

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

1. Конспектирование первоисточника: Франкл В. Сказать жизни «Да!». Психолог в концлагере. – М.: Альпина нон-фикшн, 2013.

#### **Тема 6. Понятие о трудных состояниях психики. Психопрофилактика трудных состояний**

1. Проанализировать предложенные описания стрессогенных ситуаций в профессиональной деятельности специалистов сферы «человек-человек» и обосновать возможные варианты решения предложенных ситуаций.

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

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

4. Составьте библиографию, по проблемам кризисного поведения, учитывая различные подходы к пониманию феноменологии кризиса, существующие в психологии, психотерапии, философии, религии, духовных практиках.

#### **Тема 7. Методы развития ресурсов личности**

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

2. Оформление презентации доклада об основных методах саморегуляции

### 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

### 4.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Тема (раздел) дисциплины	Компетенции по дисциплине
Тема 1. Психология профессионального здоровья как раздел психологии здоровья	ПК-13
Тема 2. Психологическое обеспечение профессионального здоровья	ПК-13
Тема 3. Стресс и работа. Стрессы в профессиях «человек-человек»	ПК-13
Тема 4. Синдромы профессионального стресса.	ПК-13
Тема 5. Профессиональное долголетие. Экзистенциальные основы долголетия.	ПК-13
Тема 6. Понятие о трудных состояниях психики. Психопрофилактика трудных состояний.	ПК-13
Тема 7. Профессиональное долголетие и методы развития психологических ресурсов личности	ПК-13

### 4.2. 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» 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.

#### **Шкала оценивания для зачета**

Результаты успешной сдачи зачета 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.

***Рубежный контроль (текущий контроль успеваемости)*** – задания или иные варианты контроля успеваемости студентов, проводимых преподавателем в процессе изучения дисциплины в форме теста минимальной компетентности.

Порядок проведения рубежного контроля регулируется Положением об аттестации учебной работы студентов института. Промежуточные и итоговые мероприятия по текущему контролю знаний (успеваемости) студентов проводятся в часы, отведенные для изучения дисциплины. Тест минимальной компетенции проводится на последних занятиях курса по содержанию уже изученных понятий из Глоссария.

***Промежуточная аттестация*** по дисциплине является итоговой проверкой знаний и компетенций, полученных студентом в ходе изучения дисциплины.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде зачета. Промежуточная аттестация проводится в соответствии с требованиями Положения об аттестации учебной работы студентов института.

**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. Предмет психологии профессионального здоровья, междисциплинарные связи с другими науками.
2. История развития психологии профессионального здоровья.
3. Определение и содержание понятия «профессиональное здоровье» Структура профессиональной работоспособности.
4. Функциональные резервы. Стадии мобилизации.
5. Профессиональные вредности и их влияние на здоровье и личность работника.
6. Профессиональная деформация личности.
7. Моральная надежность профессиональной деятельности. Этические нормы психолога-консультанта.
8. Факторы, влияющие на профессиональное здоровье и профессиональное долголетие.
9. Психологическое обеспечение профессионального здоровья.
10. Теоретические подходы к проблеме профессионального стресса.
11. Стрессы персонала, работающего в сфере «Человек-Человек».
12. Стрессовые факторы в профессиональной деятельности менеджеров.
13. Учебный стресс и его профилактика.
14. Профессиональные риски и здоровье педагога.
15. Профессиональное здоровье медицинских работников
16. Стресс-менеджмент. Основные направления профилактики профессиональных стрессов.
17. Определение синдрома психического выгорания и его симптомы. Причины возникновения и развития синдрома выгорания.
18. Тайм-синдром как следствие информационного стресса. Тайм-менеджмент.
19. Теория сохранения ресурсов и выгорание.
20. Методы саморегуляции эмоциональных состояний.

**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 преодолению стресса
- 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 небольшой торговой компании предложило вам провести тренинг по стресс-менеджменту с торговыми агентами, с чего вы начнете разработку программы данного тренинга: с опроса руководителей, с опроса персонала, с выявления профессионально-трудных ситуаций (ПТС) в работе персонала, диагностики персонала с использованием диагностических методик.

**Обоснуйте выбор факторов, определяющих этапность построения программы тренинга.**

**Типовое задание 2.** Вы провели у персонала диагностику 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, выявить уровень удовлетворенности работой.

**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 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».; 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	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7
<b>Основная литература</b>								
1	Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика [Электронный ресурс]: практ. пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — М.:Юрайт, 2018. — 299 с. — Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/2A554D1F-D5D0-4DE3-B3DE-C45B9A4F87AF">www.biblio-online.ru/book/2A554D1F-D5D0-4DE3-B3DE-C45B9A4F87AF</a> .	+	+	+			+	+
2	Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — М.:Юрайт, 2018. — 136 с. — Режим доступа: <a href="http://www.biblio-online.ru/book/76C2FA42-7F17-4A35-90F2-DF208E8DEB57">www.biblio-online.ru/book/76C2FA42-7F17-4A35-90F2-DF208E8DEB57</a> .		+	+	+		+	+
3	Сапольски Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учебное пособие / Р. Сапольски. - СПб: Питер, 2015. – 480 с. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=344102">https://ibooks.ru/reading.php?productid=344102</a>			+	+	+	+	+
<b>Дополнительная литература</b>								
1	Александров, А.А. Аутотренинг [Электронный ресурс] / А.А. Александров. – СПб.: Питер, 2011. – 240 с. — Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=22409">https://ibooks.ru/reading.php?productid=22409</a>	+			+		+	+
2	Фролова Ю. Г. Психология здоровья [Электронный ресурс]: учеб.пособие / Ю.Г. Фролова. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 255 с. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=338989">https://ibooks.ru/reading.php?productid=338989</a>	+	+		+		+	
3	Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие / О.В. Нестерова. – М.: Синергия, 2012. – 320 с. – Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=334921">https://ibooks.ru/reading.php?productid=334921</a>		+		+		+	
4	Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.П. Ильин. — СПб.: Питер, 2011.— 224 с. — Режим доступа: <a href="https://ibooks.ru/reading.php?productid=22635">https://ibooks.ru/reading.php?productid=22635</a> .	+		+		+	+	

**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](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](http://www.no-stress.ru)

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

В рамках дисциплины используется следующее лицензионное программное обеспечение: MS OFFICE – Word, Excel, PowerPoint.

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

EastView [Электронный ресурс]: informationservices. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12> . – Загл. с экрана.

Ibooks.ru [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://ibooks.ru> – Загл. с экрана.

Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <http://cloud.garant.ru/#/startpage:0> . – Загл. с экрана.

Электронная библиотека СПБГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=456](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=456) – Загл. с экрана.

Электронный каталог библиотеки СПБГИПСР [Электронный ресурс]. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: [http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=435](http://lib.gipsr.ru:8087/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=435) . - Загл. с экрана.

ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> – Загл. с экрана.

Заведующая библиотекой

\_\_\_\_\_ Г.Л. Горохова  
(подпись, расшифровка)