


АНО ВО «МОСКОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
 Н. А. Михайличенко
«22» июня 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПРОФЕССИОНАЛА»
ФТД.1**

Направление подготовки – 38.04.02 «Менеджмент»

Программа подготовки – «Аналитический маркетинг»

Квалификация (степень) выпускника – магистр

Форма обучения – очная, заочная

Кафедра социальной и этнической психологии

Москва 2020

Рабочая программа дисциплины «Психологическое здоровье профессионала» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.04.02 «Менеджмент», программа «Аналитический маркетинг» и рабочими учебными планами, утвержденными ректором АНО ВО «Московский гуманитарный университет».

Автор: Редькина Е.Б. – к.псх.н., доцент, доцент кафедры социальной и этнической психологии МосГУ

Эксперты: Жатько Е.В. - к.псх.н., доцент кафедры социальной и этнической психологии МосГУ

Галкина Т.В. – к.псх.н., доцент, старший научный сотрудник Института психологии РАН

ОБСУЖДЕНО

на заседании кафедры социальной и этнической психологии
«28» апреля 2020 г., протокол № 8.

ОДОБРЕНО

Методической комиссией факультета экономики, управления и международных отношений
« 10 » июня 2020 г., протокол № 4.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями дисциплины являются формирование у обучающихся системных знаний о психологическом здоровье профессионала, стремления к самостоятельному психологическому анализу своего профессионального здоровья, развитию профессионального самосознания.

Образовательными задачами курса являются раскрытие системы научных понятий о психологии здоровья, психологическом здоровье профессионала; изучение основных методологических подходов к изучению особенностей здоровья профессионала, а также средств и методов его сохранения, укрепления и развития.

Данный курс предполагает решение ряда воспитательных задач: способствует активизации стремления к профессиональному самосовершенствованию и личностному развитию; развитию профессионального самосознания, адекватного представления о себе как о субъекте трудовой деятельности, формирование уважительного отношения ко всем участникам производственного процесса.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП магистратуры

Дисциплина «Психологическое здоровье профессионала» относится к факультативным дисциплинам.

Таблица 1. Содержательно-логические связи дисциплины (модуля)

Название дисциплины (модуля)	Содержательно-логические связи	
	Названия учебных дисциплин (модулей), практик	
	на которые опирается содержание данной учебной дисциплины (модуля)	для которых содержание данной учебной дисциплины (модуля) выступает опорой
Психологическое здоровье профессионала	Курсы «Философия», «Психология» «Психология и педагогика» (предыдущих уровней образования)	Прохождение производственной, преддипломной (производственной) практики, написание ВКР, ГИА

Для успешного овладения содержанием курса «Психологическое здоровье профессионала» требуются знания основных принципов развития личности и культуры профессиональной деятельности.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Психологическое здоровье профессионала» соотнесен с планируемыми результатами освое-

ния образовательной программы по направлению подготовки 38.04.02. «Менеджмент», профиля «Аналитический маркетинг».

Процесс изучения дисциплины «Психологическое здоровье профессионала» направлен на формирование следующих компетенций или их частей:

- ОК-3 - Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала
- ПК-7 - способность представлять результаты проведенного исследования в виде научного отчета, статьи или доклада

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- связь психологии здоровья с другими науками;
- основные методологические подходы и методы психологии здоровья;
- факторы здоровья, а также средства и методы его сохранения, укрепления и развития;

Уметь:

- анализировать основные показатели и факторы психологического здоровья представителей различных профессий;
- реализовывать основные приемы саморегуляции

Владеть:

- основными понятиями психологии здоровья;
- навыками описания особенностей психологического здоровья представителя своей профессии;
- навыками самодиагностики психологического здоровья

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины «Психологическое здоровье профессионала» составляет 1 зачетная единица, 36 часов.

4.1. Структура дисциплины

4.1.1. Для очной формы обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Семестр 3 час.</i>
Аудиторные занятия (всего)	28	28
Занятия лекционного типа	8	8
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	20	20
Самостоятельная работа (всего)	7,75	7,75
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Вид промежуточной аттестации - <i>зачет</i>	Зачет	Зачет

4.1.2. Для заочной формы обучения

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Семестр 4 час.</i>
Аудиторные занятия (всего)	18	18
Занятия лекционного типа	8	8
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	10	10
Самостоятельная работа (всего)	17,75	17,75
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Вид промежуточной аттестации - <i>зачет</i>	Зачет	Зачет

4.2. Учебно-тематический план дисциплины

4.2.1. Для очной формы обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе				Самостоятельная работа студента	Отрабатываемые компетенции
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Аудиторная работа		Самостоятельная работа студента		
			Всего	в том числе			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Психология здоровья и проблема здоровья в контексте жизнедеятельности человека	14	10	2	8	4	ОК-3
2	Здоровье как системное понятие	8	6	2	4	2	ОК-3 ПК-7
3	Психологическое здоровье в профессиональной деятельности	13,75	12	4	8	1,75	ОК-3 ПК-7
	Промежуточная аттестация	0,25					
	ИТОГО	36	28	8	20	7,75	

4.2.2. Для заочной формы обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе					Отрабатываемые компетенции
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Аудиторная работа			Самостоятельная работа студента	
			Всего	в том числе			
		Лекции (всего/интеракт.)		Практич. занятия (всего/интеракт.)			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Психология здоровья и проблема здоровья в контексте жизнедеятельности человека	12	6	2	4	6	ОК-3
2	Здоровье как системное понятие	12	6	4	2	6	ОК-3 ПК-7
3	Психологическое здоровье в профессиональной деятельности	11,75	6	2	4	5,75	ОК-3 ПК-7
	Промежуточная аттестация	0,25					
	ИТОГО	36	18	8	10	17,75	

4.3. Содержание дисциплины «Психологическое здоровье профессионала»

Тема 1. Психология здоровья и проблема здоровья в контексте жизнедеятельности человека.

Лекция История становления психологии здоровья и ее современное состояние. Факторы, вызывающие болезнь: биологические, психологические, социальные. Взаимодействие между здоровьем и болезнью. Здоровье и болезнь как полюса континуума. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.

Психология здоровья и её задачи. Психология здоровья как наука о психологических причинах здоровья, средствах и методах его сохранения, укрепления и развития. Основные задачи. Взаимосвязь с другими науками:

Психологические факторы здоровья.

Понятие «здоровый образ жизни». Физическая, психологическая и поведенческая составляющие здоровья и здорового образа жизни. Биологические и социальные принципы формирования здорового образа жизни. Представление о здоровом образе жизни как о рациональной организации жизнедеятельности человека на базе жизненно важных форм поведения. Виды мотиваций на здоровый образ жизни. Установка на здоровый образ жизни. Кодекс здоровья.

Практическое занятие/ семинар: «Психология здоровья как отрасль научного знания»

Вопросы для подготовки к занятию:

1. Объект и предмет психологии здоровья.
2. Цель и задачи психологии здоровья.
3. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками (эпидемиология, медицинская социология, медицинская антропология и др.)

Практическое занятие/ семинар: «Здоровый образ жизни»

Вопросы для подготовки к занятию:

1. Образ жизни, уровень жизни, качество жизни, стиль жизни.
2. Принципы формирования здорового образа жизни.
3. Мотивация формирования здорового образа жизни

Самостоятельная работа. Выполните задания 1-5 (см. Раздел 5.4. «Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по данной дисциплине»).

К Заданию 2: здоровье, болезнь, внутренняя картина здоровья, психосоматика, здоровый образ жизни, рациональное питание, личная гигиена, качество жизни

Тема 2. Здоровье как системное понятие.

Лекция. Подходы к определению здоровья. Аксиоматические положения, касающиеся сущности здоровья. Модели определения понятия здоровья: медицинская, биомедицинская, биосоциальная, ценностно-социальная.

Идея системности в толковании понятия здоровья (В. М. Бехтерев, А. Ф. Лазурский, М. Я. Басов, В. Н. Мясичев, Б. Г. Ананьев и др.). Уровни здоровья: физическое, психическое, психологическое, социальное, профессиональное. Взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.

Виды здоровья: психическое, физическое и социальное здоровье. Критерии психического и социального здоровья. Иерархия потребностей как показатель психического здоровья. Влияние состояния тела на течение психических процессов. Нарушения психического здоровья. Акцентуации личности. Здоровая

личность как объект исследования психологии здоровья. Описания психологического здоровья в различных теориях личности. Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье. Социальные изменения и здоровье общества. Структура отношения к здоровью, характеристика компонентов. Факторы, оказывающие влияние на отношение к здоровью. Понятие «внутренняя картина здоровья».

Моральные и духовные потребности и здоровье человека. Давление среды. Аддиктивное поведение в современном обществе: причины приобщения, медицинский и социальный аспекты опасных увлечений. Алкоголь и наркотики как социальная и национальная трагедия. Гиподинамия, гипокinezия как факторы ускоренного старения и развития различных заболеваний

Практическое занятие/ семинар: «Отношение к здоровью»

Вопросы для подготовки к занятию:

1. Структура отношения к здоровью.
2. Когнитивный, операциональный, мотивационный компоненты отношения к здоровью, их характеристика
3. Аддиктивное поведение
4. Возможности психологического сопровождения «здоровья-болезни»

Самостоятельная работа. Выполните задания 1-2, 6-7 (см. Раздел 5.4. «Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по данной дисциплине»).

К Заданию 2: психическое здоровье, физическое здоровье, социальное здоровье, внутренняя картина здоровья, аддикции, алкоголизм, наркомания, толерантность, зависимость.

Тема 3. Психологическое здоровье в профессиональной деятельности.

Лекция. Психологическое здоровье и профессиональная деятельность.

Требования профессии к состоянию здоровья опланта. Абсолютная и относительная пригодность к профессиональной деятельности. Факторы и условия психологического здоровья профессионала. Роль установок и ожиданий в сохранении и поддержании здоровья. Удовлетворенность результатами своей деятельности, как фактор психологического здоровья работника.

Стресс в профессиональной деятельности. Виды стрессоров. Эмоциональные, физиологические и поведенческие стрессовые реакции. Стадии стресса. Влияние профессиональных стрессов на здоровье человека. Влияние стресса на формирование психосоматических расстройств, неврозов, эмоционально-волевых нарушений. Психогении, психическая травма. Отсроченные реакции на травматический стресс. Синдром посттравматических стрессовых нарушений. Психодиагностика

стресс-синдромов здоровья. Стрессоустойчивость как фактор профилактики стрессов. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости. Гигиена умственного и физического труда. Основные факторы повышения устойчивости организма человека к умственному перенапряжению и стрессовым состояниям.

Практическое занятие/ семинар: «Стрессы в профессиональной деятельности»

Вопросы для подготовки к занятию:

1. Понятие о стрессе. Основные положения концепции Г. Селье.
2. Стадии адаптации организма к стрессору.
3. Стрессогенные факторы, их виды.
4. Стресс-синдромы как состояния и как личностные деструкции и деформации.
5. Стресс-синдромы как неблагоприятные функциональные состояния: хроническое утомление и переутомление, монотония, психическое пресыщение, депрессия, фрустрация, тревога и др.
6. Влияние стресса на формирование психосоматических расстройств, неврозов, эмоционально-волевых нарушений.
7. Копинг-поведение как способ противодействия стрессу, комплекс адаптивных действий (Т.Л. Крюкова, В.А. Бодров, С.К. Нартова-Бочавер).
8. Проблема взаимосвязи преодоления стресса и адаптации.

Лекция. Психологические аспекты нарушения здоровья работника. Профессиональное «выгорание» и его причины. Факторы риска выгорания. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания. Личностные и социальные ресурсы преодоления выгорания. Классификации типов ресурсов преодоления. Понятие защитные механизмы личности (З.Фрейд). Причины и механизмы появления психологических защит. Пути оптимизации психологического здоровья и психологических защит.

Профилактика нарушений психологического здоровья профессионала. Социально-психологическая поддержка как фактор здоровья работника.

Концепции психической саморегуляции. Виды психической саморегуляции: аутогенная тренировка, метод прогрессирующей релаксации, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка, визуомоторная тренировка поведения.

Практическое занятие/ семинар: «Профессиональное выгорание, возможности профилактики»

Вопросы для подготовки к занятию:

1. Профессиональные деструкции и деформации, основные тенденции в их развитии (А.К. Маркова).
2. Синдром эмоционального выгорания: симптомы; факторы, способствующие формированию.
3. Возрастные и гендерные особенности преодолевающего поведения

Самостоятельная работа. Выполните задания 1-2,8-12 (см. Раздел 5.4. «Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по данной дисциплине»).

К Заданию 2: оптант, стресс, стрессор, психогения, психическая травма, стрессоустойчивость, защитные механизмы личности, психическая саморегуляция, труд, трудовая деятельность, средства труда, орудия труда, условия труда.

5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

В результате освоения образовательной программы по направлению подготовки 38.04.02. «Менеджмент» у выпускника должны быть сформированы компетенции в соответствии с научно-исследовательским, аналитическим, педагогическим видами деятельности.

В процессе изучения дисциплины «Психологическое здоровье профессионала» формируются следующие компетенции, закреплённые за дисциплиной ОП ВО:

ОК-3 Готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала

Данная компетенция формируется в процессе изучения следующих дисциплин:

- Методы и технологии преподавания экономико-управленческих дисциплин в высшей школе
- Теория организации и организационного проектирования
- Психологическое здоровье профессионала
- Практика по получению первичных профессиональных умений и навыков
- Организационно-управленческая практика
- Научно-исследовательская работа
- Преддипломная практика
- Выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация)

- ПК-7 - способность представлять результаты проведенного исследования в виде научного отчета, статьи или доклада

Данная компетенция формируется в процессе изучения следующих дисциплин:

- Методология научных исследований
- Маркетинг-менеджмент
- Мастерство деловых коммуникаций
- Организация переговоров (продвинутый уровень)
- Психологическое здоровье профессионала
- Организационно-управленческая практика
- Научно-исследовательская работа
- Преддипломная практика
- Выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация)

Схема фонда оценочных средств промежуточной аттестации дисциплины, отражающая этапы формирования компетенций

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел рабочей программы дисциплины</i>	<i>Контролируемые компетенции (или их части)</i>	<i>Оценочное средство (№ тестового задания, № экз. вопроса, № контрольного задания и задания для самостоятельной работы)</i>
1	Психология здоровья и проблема здоровья в контексте жизнедеятельности человека	ОК-3	Тесты: 1-7 Вопросы к зачету: 1-7 Контр. задания: 1-5
2	Здоровье как системное понятие	ОК-3 ПК-7	Тесты: 8-12 Вопросы к зачету: 8-16 Контр. задания: 1-2, 6-7
3	Психологическое здоровье в профессиональной деятельности	ОК-3 ПК-7	Тесты: 13-24 Вопросы к зачету: 17-25 Контр. задания: 1-2, 8-12

5.2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

<i>Структурный элемент компетенции</i>	<i>Уровень освоения компетенции</i>		
	<i>Пороговый уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
Общекультурные компетенции			

<ul style="list-style-type: none"> <i>ОК-3 - готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала</i> 			
Знать	Базовые понятия дисциплины	Основные виды и характеристики здоровья	Факторы здоровья, средства и методы его сохранения, укрепления и развития
Уметь	Работать с научной литературой (поиск информации)	Описать основные приемы саморегуляции	реализовывать основные приемы саморегуляции
Владеть навыками	Анализа учебно-методической литературы	Анализа конкретных ситуаций, связанных с оценкой психологического здоровья работников	Навыками самодиагностики психологического здоровья
Оценка	<i>удовлетворительн о</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>
Профессиональные компетенции			
<ul style="list-style-type: none"> <i>ПК-7 - способность представлять результаты проведенного исследования в виде научного отчета, статьи или доклада</i> 			
Знать	Основные подходы к анализу здоровья	Место психологии здоровья в структуре научного знания	Связь психологии здоровья с другими науками; основные методологические подходы и методы психологии здоровья
Уметь	Использовать базовые понятия для анализа проблем здоровья	Выделять необходимые показатели для анализа психологического здоровья профессионала	Анализировать основные показатели и факторы психологического здоровья представителей различных профессий
Владеть навыками	Обобщения теоретического материала	Применения теоретического материала при описании психологического здоровья представителя профессии	Основными понятиями психологии здоровья Навыками описания особенностей психологического здоровья представителя своей профессии;
Оценка	<i>удовлетворительн о</i>	<i>хорошо</i>	<i>отлично</i>

5.3 Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций по данной дисциплине

Задание для самостоятельной работы №1:

Проработав рекомендованную литературу и конспект лекций, составьте конспект по теме.

Задание для самостоятельной работы №2:

Проработав рекомендованную литературу (например, Васильева О.С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы [Электронный ресурс] / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2011. — 176 с. — 978-5-9275-0849-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47105.html>), составьте словарь психологических понятий по теме.

Задание для самостоятельной работы №3:

Ознакомиться с научной литературой по теме за последние годы (например, Здоровая личность [Электронный ресурс]: материалы международной научно-практической конференции 21-22 июня 2012 года / Л.И. Августова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2012. — 167 с. — 978-5-98238-036-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22979.html>, Бовина И.Б. Социальная психология здоровья и болезни [Электронный ресурс] : монография / И.Б. Бовина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Аспект Пресс, 2008. — 264 с. — 978-5-7567-0540-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8864.html>) и провести анализ с целью выявления актуальных проблем современной психологии здоровья.

Задание для самостоятельной работы № 4:

Проведите самодиагностику состояния здоровья, используя анкетирование по В.П. Войтенко.

Анкета состоит из 28 вопросов, на 27 из них предусмотрены ответы «да—нет», последний вопрос требует выбора конкретного ответа из двух предложенных.

Анкета самооценки состояния здоровья

№	Вопросы	Да	Нет
1	Беспокоит ли вас головная боль?		
2	Можно ли сказать, что вы легко просыпаетесь от любого звука?		

3	Беспокоят ли вас боли в области сердца?		
4	Считаете ли вы, что у вас ухудшилось зрение?		
5	Считаете ли вы, что у вас ухудшился слух?		
6	Стараетесь ли вы пить только кипяченую воду?		
7	Беспокоят ли вас боли в суставах?		
8	Влияет ли на ваше самочувствие перемена погоды?		
9	Бывают ли у вас периоды, когда из-за волнения вы теряете сон?		
10	Беспокоят ли вас запоры?		
11	Беспокоит ли вас боль в области правого подреберья?		
12	Бывают ли у вас головокружения?		
13	Стало ли вам труднее сосредоточиваться, чем в прошлые годы?		
14	Беспокоят ли вас ослабление памяти, забывчивость?		
15	Ощущаете ли вы в различных областях жжение, покалывание, «ползание мурашек»?		
16	Беспокоит ли вас шум или звон в ушах?		
17	Держите ли вы для себя в домашней аптечке валидол, нитроглицерин, сердечные капли?		
18	Бывают ли у вас отеки на ногах?		
19	Пришлось ли вам отказаться от некоторых блюд?		
20	Бывает ли у вас одышка при быстрой ходьбе?		
21	Беспокоит ли вас боль в области поясницы?		
22	Приходится ли вам использовать в лечебных целях минеральную воду?		
23	Можно ли сказать, что вы стали легко плакать?		
24	Бываете ли вы на пляже?		
25	Считаете ли вы, что вы сейчас так же работоспособны, как прежде?		
26	Бывают ли у вас такие периоды, когда вы чувствуете себя радостно возбужденными, счастливыми?		
27	Много ли вы курите?		
28	Как вы оцениваете свое состояние здоровья: • хорошее; • плохое		

Порядок работы. Для самооценки состояния здоровья используются данные анкетирования: подсчитывается число неблагоприятных для испытуемого ответов на 27 во-

просов, в дальнейшем прибавляется 1, если на последний вопрос дан ответ «плохое». Итоговая оценка отражает количественную самооценку здоровья: 0 — при «идеальном» и 28 — при «очень плохом» самочувствии.

Проанализируйте полученный результат: какие проблемы со здоровьем присущи, можно ли изменить выявленные особенности, что для этого можно сделать?

Задание для самостоятельной работы № 5:

Подготовить рефераты/ презентации по темам:

- «Принципы здорового образа жизни»,
- «Виды мотиваций на здоровый образ жизни»,
- «Конституция человека и его здоровье»,
- «Основы рационального питания и здоровье человека».
- «Двигательная активность и здоровье»

Задание для самостоятельной работы № 6:

Изучить отношение к здоровью, используя опросник «Отношение к здоровью» (автор Р. А. Березовская).

Инструкция: «Вам будет предложен ряд вопросов-утверждений, с которыми вы можете согласиться, не согласиться или согласиться частично. Оцените, пожалуйста, каждое утверждение в соответствии со степенью своего согласия по шкале, где:

- 1 – абсолютно не согласен или совершенно не важно;
- 2 – не согласен, это не важно;
- 3 – скорее не согласен;
- 4 – не знаю (не могу ответить);
- 5 – скорее согласен, чем нет;
- 6 – согласен, очень важно;
- 7 – абсолютно согласен, безусловно важно.

Выбранный вами ответ обведите кружком или отметьте каким-нибудь другим способом. Будьте внимательны, для каждого утверждения должен быть выбран и помечен только один ответ.

Отвечайте на все вопросы подряд, не пропуская. Не тратьте много времени на обдумывание ответов. В случае затруднения старайтесь представить наиболее часто встречающуюся ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и, исходя из этого, выбирайте ответ.

Обратите внимание, что в третьем вопросе вариантов ответа не предусмотрено. Для ответа на него выделено несколько пустых строк. Пустые строки

оставлены также для возможных дополнительных вариантов ответов на вопросы 5, 8, 9 и 10».

Текст опросника

<i>1. Люди по-разному оценивают различные сферы жизни. Оцените, насколько приведенные ценности важны для вас в данный момент.</i>								
1.1.	Счастливая семейная жизнь	1	2	3	4	5	6	7
1.2.	Материальное благополучие	1	2	3	4	5	6	7
1.3.	Верные друзья	1	2	3	4	5	6	7
1.4.	Здоровье	1	2	3	4	5	6	7
1.5.	Интересная работа (карьера)	1	2	3	4	5	6	7
1.6.	Признание и уважение окружающих	1	2	3	4	5	6	7
1.7.	Независимость (свобода)	1	2	3	4	5	6	7
<i>2. Как вы считаете, что необходимо для того, чтобы добиться успеха в жизни?</i>								
2.1.	Хорошее образование	1	2	3	4	5	6	7
2.2.	Материальный достаток	1	2	3	4	5	6	7
2.3.	Способности	1	2	3	4	5	6	7
2.4.	Везение (удача)	1	2	3	4	5	6	7
2.5.	Здоровье	1	2	3	4	5	6	7
2.6.	Упорство, трудолюбие	1	2	3	4	5	6	7
2.7.	«Нужные связи (поддержка друзей, знакомых)	1	2	3	4	5	6	7
<i>3. Как бы вы в нескольких словах определили, что такое здоровый образ жизни?</i>								
<i>4. Оцените, какое влияние на вашу осведомленность в области здоровья оказывает информация, полученная из следующих источников:</i>								
4.1	Средства массовой информации (радио, телевидение)	1	2	3	4	5	6	7
4.2.	Врачи (специалисты)	1	2	3	4	5	6	7

4.3.	Газеты и журналы	1	2	3	4	5	6	7
4.4.	Друзья, знакомые	1	2	3	4	5	6	7
4.5.	Научно-популярные книги о здоровье	1	2	3	4	5	6	7
<i>5. Как вы думаете, какие из перечисленных ниже факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья?</i>								
5.1.	Качество медицинского обслуживания	1	2	3	4	5	6	7
5.2.	Экологическая обстановка	1	2	3	4	5	6	7
5.3.	Профессиональная деятельность	1	2	3	4	5	6	7
5.4.	Особенности питания	1	2	3	4	5	6	7
5.5.	Вредные привычки	1	2	3	4	5	6	7
5.6.	Образ жизни	1	2	3	4	5	6	7
5.7.	Недостаточная забота о своем здоровье	1	2	3	4	5	6	7
<i>6. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда со здоровьем у вас все благополучно?</i>								
6.1.	Я спокоен	1	2	3	4	5	6	7
6.2.	Я доволен	1	2	3	4	5	6	7
6.3.	Я счастлив	1	2	3	4	5	6	7
6.4.	Мне радостно	1	2	3	4	5	6	7
6.5.	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4	5	6	7
6.6.	Мне это безразлично	1	2	3	4	5	6	7
6.7.	Ничто особенно не беспокоит меня	1	2	3	4	5	6	7
6.8.	Я чувствую уверенность в себе	1	2	3	4	5	6	7
6.9.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4	5	6	7
6.10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4	5	6	7
<i>7. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда узнаете об ухудшении своего здоровья:</i>								
7.1.	Я спокоен	1	2	3	4	5	6	7
7.2.	Я испытываю сожаление	1	2	3	4	5	6	7

7.3.	Я озабочен	1	2	3	4	5	6	7
7.4.	Я испытываю чувство вины	1	2	3	4	5	6	7
7.5.	Я расстроен	1	2	3	4	5	6	7
7.6.	Мне страшно	1	2	3	4	5	6	7
7.7.	Я раздражен	1	2	3	4	5	6	7
7.8.	Я чувствую себя подавленно	1	2	3	4	5	6	7
7.9.	Я встревожен и сильно нервничаю	1	2	3	4	5	6	7
7.10.	Мне стыдно	1	2	3	4	5	6	7
<i>8. Делаете ли вы что-нибудь для поддержания вашего здоровья? Отметьте, пожалуйста, насколько регулярно.</i>								
8.1.	Занимаюсь физическими упражнениями (зарядка, бег и т. п.)	1	2	3	4	5	6	7
8.2.	Придерживаюсь диеты	1	2	3	4	5	6	7
8.3.	Забочусь о режиме сна и отдыха	1	2	3	4	5	6	7
8.4.	Закаляюсь	1	2	3	4	5	6	7
8.5.	Посещаю врача с профилактической целью	1	2	3	4	5	6	7
8.6.	Слежу за своим весом	1	2	3	4	5	6	7
8.7.	Хожу в баню (сауну)	1	2	3	4	5	6	7
8.8.	Избегаю вредных привычек	1	2	3	4	5	6	7
8.9.	Посещаю спортивные секции (шейпинг, тренажерный зал, бассейн и т. п.)	1	2	3	4	5	6	7
8.10.	Практикую специальные оздоровительные системы (йога, китайская гимнастика и др.)	1	2	3	4	5	6	7
8.11.	Другое	1	2	3	4	5	6	7
<i>9. Если вы заботитесь о своем здоровье недостаточно или нерегулярно, то почему?</i>								
9.1.	В этом нет необходимости, так как я здоров(а)	1	2	3	4	5	6	7
9.2.	Не хватает силы воли	1	2	3	4	5	6	7

9.3.	У меня нет на это времени	1	2	3	4	5	6	7
9.4.	Нет компании (одному скучно)	1	2	3	4	5	6	7
9.5.	Не хочу себя ни в чем ограничивать	1	2	3	4	5	6	7
9.6.	Не знаю, что нужно для этого делать	1	2	3	4	5	6	7
9.7.	Нет соответствующих условий	1	2	3	4	5	6	7
9.8.	Необходимы большие материальные затраты	1	2	3	4	5	6	7
9.9.	Есть более важные дела	1	2	3	4	5	6	7
9.10.	Другое	1	2	3	4	5	6	7
<i>10. Если вы чувствуете недоумение, то:</i>								
10.1	Обращаетесь к врачу	1	2	3	4	5	6	7
10.2.	Стараетесь не обращать внимания	1	2	3	4	5	6	7
10.3.	Сами принимаете меры, исходя из своего прошлого опыта	1	2	3	4	5	6	7
10.4.	Обращаетесь за советом к друзьям, родственникам, знакомым	1	2	3	4	5	6	7
10.5.	Другое	1	2	3	4	5	6	7

Анализ результатов проводится на основании качественного анализа полученных с помощью опросника данных, который может быть осуществлен на нескольких уровнях:

- каждое утверждение может быть проанализировано в отдельности;
- анализ данных может проводиться по каждому вопросу (интерпретируются все утверждения, входящие в данный вопрос);
- каждый блок вопросов или шкала также могут быть рассмотрены по отдельности (анализируются все вопросы и утверждения, входящие в данную шкалу).

Распределение вопросов опросника «Отношение к здоровью» по шкалам:

- когнитивная – 3,4,5;
- эмоциональная – 6,7;
- поведенческая – 8,10;
- ценностно-мотивационная – 1,2,9.

При анализе отношения к здоровью могут быть выделены противоположные типы отношений – адекватное и неадекватное. В реальной жизни, однако, полярная

альтернатива практически исключена, поэтому в дальнейшем при интерпретации полученных эмпирических данных следует говорить о степени адекватности или неадекватности.

Эмпирически фиксируемыми критериями степени адекватности-неадекватности отношения человека к своему здоровью служат:

- *на когнитивном уровне*: степень осведомленности или компетентности человека в сфере здоровья, знание основных факторов риска и антириска, понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни;
- *на поведенческом уровне*: степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни;
- *на эмоциональном уровне*: оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему;
- *на ценностно-мотивационном уровне*: высокая значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей (особенно терминальных), степень сформированности мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Разработать проект психологических рекомендаций на основе полученных результатов.

Задание для самостоятельной работы № 7:

Подготовить рефераты/ презентации по темам:

- Внутренняя картина здоровья
- Здоровье и культурная детерминация
- Патохарактерологическое развитие личности. Психопатии.
- Национальные образы здоровья и болезни.
- Творчество и здоровье личности.
- Влияние социальных и биологических факторов в развитии психопатизации личности.
- Основные вопросы профилактики психосоматических расстройств.
- Душевное здоровье.

Задание для самостоятельной работы № 8:

Изучить представленные в литературе (И.Г. Малкина-Пых) техники психологической помощи работнику в экстремальных условиях деятельности, в условиях стресса

Задание для самостоятельной работы № 9:

Изучить методики саморегуляции: методика снятия; психическая саморегуляция как неотъемлемый компонент здоровой личности; мышечной релаксации.

Задание для самостоятельной работы № 10:

Подобрать материалы по теме «Стрессы и здоровье профессионала», проанализировать их, представить в виде презентации

Задание для самостоятельной работы № 11:

Подготовить рефераты/ презентации по темам:

- Использование цвета в профилактике нарушений психического здоровья.
- Цветотерапия.
- Работа с образами, воображением.
- Арттерапия.
- Музыкаотерапия

Задание для самостоятельной работы № 12:

Выявите особенности профессионального выгорания, используя методику диагностики профессионального выгорания (МВИ) (авторы К. Маслач и С. Джексон, адаптация Водопьяновой Н.Е.).

Инструкция: «Вам предлагается 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли вы себя таким образом на вашей работе. Если у вас никогда не было такого чувства, в листе для ответов отметьте позицию «никогда». Если у вас было такое чувство, укажите, как часто вы его ощущали. Для этого зачеркните или отметьте квадрат, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства. Над ответами долго не задумывайтесь, отвечайте, руководствуясь первым впечатлением».

Текст для учителей и преподавателей высшей школы.

Фамилия, имя, отчество.....

Возраст..... Пол.....

Профессия/должность

Стаж работы в данной должности

№	Утверждение	Ни ко- гда	Оч ень ред ко	Ред- ко	Ино гда	Ча сто	Оч ень ча- сто	Ка жд ый ден ь
1.	Я чувствую себя эмоционально опустошенным (ой).							
2.	К концу рабочего дня я чувствую себя как «выжатый лимон».							
3.	Я чувствую себя усталым (ой), когда встаю утром и должен (на) идти на работу.							
4.	Я хорошо понимаю каждого моего ученика (студента)							

	и нахожу к каждому свой подход.								
5.	Я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций, и стремлюсь свести общение с ними до минимума.								
6.	Во время и после занятий я чувствую себя в приподнятом настроении и эмоционально воодушевленно*.								
7.	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях с моими учениками (студентами).								
8.	Я чувствую угнетенность и апатию.								
9.	Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег.								
10.	В последнее время я стал(а) более отстраненным(ной) и жестким(ой) по отношению к тем, с кем работаю.								
11.	Как правило, ученики, их родители и администрация школы слишком много требуют от меня или манипулируют мною. Они преследуют только свои интересы.								
12.	У меня много профессиональных планов на будущее, и я верю в их осуществление.								
13.	Я испытываю эмоциональный спад на работе.								
14.	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.								
15.	Я не могу быть участливым(ой) ко всем ученикам (студентам), особенно недисциплинированным и нежелающим учиться.								
16.	Мне хочется уединиться от всех и отдохнуть от работы.								
17.	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками (студентами) и коллегами.								
18.	Я легко общаюсь с учениками (студентами) и их родителями независимо от их социального положения и поведения.								
19.	Я многое успеваю сделать на работе и дома.								
20.	Я чувствую себя на пределе возможностей.								
21.	Я многого смогу еще достичь в своей жизни.								
22.	Бывает, что коллеги, ученики (студенты) и их родители перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.								

Данный опросник позволяет определить степень выраженности профессионального выгорания по трем шкалам «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «профессиональных достижений».

Обработка и интерпретация:

Ответы испытуемого оцениваются следующим образом:

- 0 баллов — «Никогда»;
- 1 балл — «Очень редко»;
- 2 балла — «Редко»;
- 3 балла — «Иногда»;
- 4 балла — «Часто»;
- 5 баллов — «Очень часто»;
- 6 баллов — «Каждый день».

Ключ к тесту:

Субшкала	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1,2,3,6*,8,13,14,16,20	54
Деперсонализация	5,10,11,15,22	30
Профессиональная успешность (редукция персональных достижений)	4,7,9,12,17,18,19,21	48

Примечание. * отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке.

Оценка уровней выгорания:

Субшкала	Низкий уровень L	Средний уровень M	Высокий уровень X
Эмоциональное истощение	0-15	16-24	25 и больше
Деперсонализация	0-5	6-10	11 и больше
Редукция профессионализма	37 и больше	31-36	30 и меньше

Подсчёт интегрального индекса выгорания позволяет получить единый количественный показатель на основе параметров синдрома перегорания, полученный при помощи теста МВІ.

Вычисление производится по следующей формуле:

$$\text{ИСП} = \sqrt{[\text{ЕЕ}-\text{ЕЕ}(\text{x})/54]^2 + [\text{DP}-\text{DP}(\text{x})/30]^2 + [\text{PA}-\text{PA}(\text{x})/48]^2},$$

где ЕЕ=0, DP=0 и PA=48 – идеальные показатели синдрома перегорания по тесту МВІ, ЕЕ(x), DP(x) и PA(x) – показатели испытуемого по соответствующим шкалам теста МВІ.

Для придания равнозначности баллов по различным шкалам, в знаменатель каждого параметра вводится максимального значение по соответствующей шкале.

Отсюда, значение ИСП будет колебаться в пределах от 0 (минимальное) до 1 (максимальное).

Источники:

Лозинская Е.И., Лутова Н.Б., Вид В.Д. Системный индекс синдрома перегорания (на основе теста МВИ). Методические рекомендации. НИПНИ им. Бехтерева, 2007.

Водопьянова Н.Е. Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. — СПб.: Питер, 2008.

Вопросы для подготовки к зачету

1. Психология здоровья предмет и задачи изучения
2. История развития и современное состояние психологии здоровья.
3. Факторы, влияющие на здоровье: классификации, характеристика.
4. Здоровье и его функции.
5. Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни.
6. Принципы формирования здорового образа жизни
7. Виды мотиваций на здоровый образ жизни
8. Подходы и методы оценки физического здоровья.
9. Уровни здоровья, их характеристика
10. Психологическое здоровье личности
11. Критерии психического и социального здоровья
12. Признаки здоровой личности
13. Отношение к здоровью. Факторы, влияющие на отношение к здоровью
14. Двигательная активность и здоровье
15. Аддиктивное поведение. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения
16. Структурные и динамические характеристики здоровой личности
17. Требования профессии к состоянию здоровья. Абсолютная и относительная профпригодность
18. Факторы и условия психологического здоровья профессионала
19. Психологическое обеспечение профессионального здоровья
20. Стресс в профессиональной деятельности. Влияние профессиональных стрессов на здоровье человека
21. Стадии стресса. Психодиагностика стресс-синдромов.
22. Профессиональное «выгорание» и его причины.
23. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания.
24. Личностные и социальные ресурсы преодоления профессионального выгорания.
25. Профилактика нарушений психологического здоровья профессионала

**Тестовые задания для текущего контроля
ПО КУРСУ «Психология здоровья профессионала»**

1. Принцип, в соответствии с которым человек рассматривается как сложная живая система, жизнедеятельность которой обеспечивается на разных, взаимосвязанных между собой уровнях функционирования, - это принцип: :
 - а) системности;
 - б) иерархичности;
 - в) развития;
 - г) детерминизма
2. Наиболее «сильной» мотивацией является мотивация:
 - а) внешняя позитивная (поощрение);
 - б) внутренняя императивная (долженствование);
 - в) внутренняя ценностная;
 - г) внешняя негативная (наказания)
3. Возможности органов и систем органов изменять свою функциональную активность, взаимодействовать между собой с целью достижения оптимального функционирования организма в конкретных условиях составляют резервы:
 - а) физиологические;
 - б) психические;
 - в) адаптационные;
 - г) функциональные
4. Уровень жизни, качество жизни, стиль жизни. Эти характеристики описывают такой феномен, как:
 - а) здоровье;
 - б) образ жизни;
 - в) возраст;
 - г) жизнедеятельность.
5. Отсутствие каких-либо дефектов, болезней, состояние полного физического, психического и социального благополучия – это:
 - а) качество жизни;
 - б) здоровье;
 - в) образ жизни;
 - г) валеология.
6. Состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития,

физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок, это здоровье:

- а) профессиональное;
- б) физическое;
- в) психическое;
- г) социальное здоровье.

7. Среди уровней здоровья ученые НЕ выделяют уровень:

- а) биологический;
- б) физический;
- в) психический;
- г) социальный.

8. Особое отношение человека к своему здоровью, выражающееся в осознании его ценности и активно-позитивном стремлении к его совершенствованию – это:

- а) внутренняя картина болезни;
- б) интроспекция;
- в) внутренняя картина здоровья;
- г) парциальное самосознание.

9. Характеристика функционального состояния организма человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности – это здоровье:

- а) возрастное;
- б) социальное;
- в) психологическое;
- г) профессиональное.

10. Снижение мышечных усилий — это:

- а) сон;
- б) гиподинамия;
- в) гипердинамия;
- г) гомеостаз

11. Способ эмоционально-личностного реагирования на те противоречивые ситуации, которые предстают перед индивидуумом в качестве объективно или субъективно неразрешимых - это:

- а) когнитивный диссонанс;
- б) стрессовое поведение;
- в) конфликтное поведение;
- г) психологическая защита

12. Действия, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе моральным и правовым нормам, — это поведение:

- а) преступное;

- б) криминальное;
- в) девиантное;
- г) аномальное.

13. Основоположник теории об «адаптационном синдроме» это:

- а) И.П. Павлов;
- б) А. Лурия;
- в) Г. Селье;
- г) Т. Рибо.

14. Состояние, не приводящее к потере работоспособности:

- а) утомление;
- б) напряженность;
- в) монотония;
- г) психическое пресыщение.

15. При утомлении наблюдается следующее изменение:

- а) возрастает объем внимания;
- б) улучшается память;
- в) деструкция мотивационной сферы;
- г) повышение мыслительной активности.

16. Выделите профессию с абсолютной пригодностью:

- а) врач;
- б) космонавт;
- в) библиотекарь;
- г) продавец.

17. К типу профессий с абсолютной профпригодностью относят следующие:

- а) летчик;
- б) преподаватель;
- в) инженер;
- г) продавец.

18. Определение: “Напряжение, вызванное необходимостью частых переключений внимания в неожиданных направлениях”, — относится к понятию:

- а) сенсорное напряжение;
- б) монотония;
- в) политония;
- г) утомление.

19. Из перечисленных пунктов исключите те, которые не влияют на подверженность утомлению:

- а) возраст;
- б) интерес и мотивация;
- в) волевые черты характера;

г) физическое развитие;

д) уровень интеллекта.

20. Период жизни человека, связанный с проблемой выбора или вынужденной перемены профессии и осуществления этого выбора называется:

а) фазой оптанта;

б) фазой адепта;

в) фазой адаптанта;

г) фазой интернала;

21. Оптанта, адепт, адаптанта, интернал, мастер, авторитет и наставник – фазы профессионального развития по:

а) Д. Сьюперу;

б) Е.А. Климову;

в) С. Фукуяма;

г) Н.С. Пряжникову.

22. Профессиональные деформации НЕ связаны с изменением:

а) конфигурации тела;

б) продуктивности деятельности;

в) конфигурации личностного профиля;

г) мотивации деятельности.

23. В типологии профессий Е.А.Климова отсутствуют следующие типы профессий:

а) человек — техника;

б) человек — природа;

в) человек — автомат;

г) человек — знаковая система.

24. Характеристика профессии, включающая описание условий труда, прав и обязанностей работника, необходимых знаний, умений и навыков, профессионально важных качеств и противопоказаний по состоянию здоровья называется:

а) профессиограмма;

б) психограмма;

в) праксиметрия;

г) таксономия;

5.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

В процессе изучения дисциплины осуществляются следующие виды контроля этапов формирования компетенций:

– **текущий контроль качества** усвоения знаний состоит в проведении тестов в конце тем курса, а так же в отработке практических навыков, активность на

практических занятиях;

– **промежуточная аттестация** – зачет.

В случае пропуска занятий обучающийся по договоренности с преподавателем должен выполнить дополнительное домашнее задание. Также обучающиеся получают на экзамене дополнительные вопросы (задачи для решения) по соответствующим темам.

Если обучающемуся разрешено деканатом заниматься по индивидуальному учебному плану, то в начале семестра совместно с преподавателем устанавливается график защиты результатов его работы по темам в соответствии с учебным планом изучения дисциплины.

При защите результатов работы по темам дисциплины студент получает положительную оценку только в том случае, если он демонстрирует материалы, подготовленные самостоятельно.

– **Оценивание конспекта**

	Критерии оценки
«зачтено»	<ul style="list-style-type: none">• Конспект представлен в виде аккуратно оформленного текста, без грамматических ошибок• Объем конспекта соответствует поставленной цели, теме задания, времени, отведенному на изучение темы.• При изложении в письменном виде содержание учебного материала отражено достаточно полно, структурировано, без потери основных положений.• При составлении конспекта по теме обучающийся продемонстрировал ориентировку в различных источниках (учебники, учебные и методические пособия, медиа-пособия, современные цифровые образовательные ресурсы и др.), в тексте имеются ссылки на подходящие источники.
«не зачтено»	<ul style="list-style-type: none">• Объем и содержание конспекта не соответствует поставленной цели, теме задания, времени, отведенному на изучение темы.• При изложении в письменном виде содержание учебного материала отражено фрагментарно, с потерей основных вопросов темы, без внутренней логики

• **Оценивание защиты рефератов, презентаций**

	Критерии оценки
«отлично»	выполнены все требования к написанию и защите рефера-

	та: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, при защите даны адекватные ответы на дополнительные вопросы
«хорошо»	основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
«удовлетворительно»	имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод
«неудовлетворительно»	тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы

• **Оценивание тестирования**

	Критерии оценки
«отлично»	от 85 до 100 % правильных ответов
«хорошо»	от 66 до 84 % правильных ответов
«удовлетворительно»	от 51 до 65 % правильных ответов
«неудовлетворительно»	правильных ответов менее 50%

Оценивание ответа на зачете

При оценке устных ответов обучающихся учитывается следующее:

- Знание основных процессов изучаемой предметной области, глубина и полнота раскрытия вопроса.
- Владение терминологическим аппаратом и использование его при ответе.
- Умение объяснить сущность явлений, событий, процессов, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы.
- Умение делать анализ ситуации по предложенной схеме.

○ Владение монологической речью, логичность и последовательность ответа, умение отвечать на поставленные вопросы, выражать свое мнение по обсуждаемой проблеме.

Высшим баллом **«отлично» (зачтено)** аттестуется обучающийся, полностью овладевший программным материалом или точно и полно выполнивший практические задания. При этом он проявляет самостоятельность в суждениях, умение представить тезисный план ответа; владение теорией, умение раскрыть содержание проблемы; свободное оперирование научным аппаратом, умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, апеллировать к источникам. Обучающийся, опираясь на межпредметные связи, показывает способность связать научные положения с будущей практической деятельностью; умение делать аргументированные выводы; уверенно, логично, последовательно и грамотно излагать ответ на вопрос.

Оценка **«хорошо» (зачтено)** ставится, если обучающийся овладел программным материалом, умеет оперировать основными категориями и понятиями изучаемой отрасли знаний, но самостоятельность суждений, знание литературы у него более ограничены. Он умеет представить план ответа; владеет теорией, раскрывающей проблему; умеет иллюстрировать основные теоретические положения конкретными примерами и практики. Вместе с тем допускает ошибки в ходе ответа на вопросы. Умеет делать аргументированные выводы; уверенно, логично, последовательно и грамотно излагает ответ на вопрос.

Оценка **«удовлетворительно» (зачтено)** ставится обучающемуся, который в основном знает материал программы, в целом верно выполнил задания, но знания его неполны и поверхностны, самостоятельные суждения отсутствуют. Обучающийся имеет представление о требованиях практики в своей профессиональной области, знает основную литературу, обладает необходимыми умениями. Может оперировать основными понятиями и категориями изучаемой науки, но допускает ошибки в ответе, обнаруживает пробелы в знаниях. Умеет делать выводы; грамотно излагает ответ на вопрос.

Оценка **«неудовлетворительно» (не зачтено)** ставится, если обучающийся демонстрирует незнание или непонимание учебного материала, не владеет навыками, овладение которыми предусмотрено программой дисциплины, не может выполнить предложенных заданий, не знаком с основной рекомендованной литературой. Это проявляется в отсутствии плана ответа, существенных ошибках при изложении материала, трудностях в практическом применении знаний, неумении сформулировать выводы.

6. Методические рекомендации преподавателям по технологии реализации дисциплины

При чтении лекционного материала занятия могут проходить с использованием:

– **информационно-коммуникационных образовательных технологий: лекция-визуализация** – изложение содержания каждой темы сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в среде программы Microsoft Powerpoint).

На всех практических занятиях студенты работают индивидуально, в парах или в микрогруппах. С целью повышения эффективности учебного процесса, в ходе практических и семинарских занятий используются:

– **интерактивные технологии**, например, семинар-дискуссия, коллективное обсуждение проблемы, выявление мнений в группе; техника обратной связи;

– **информационно-коммуникационные образовательные технологии:** практическое занятие в форме презентации (представление результатов исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред);

– **инновационные методы:** использование мультимедийных учебников, электронных версий эксклюзивных курсов в преподавании дисциплины; использование медиаресурсов, энциклопедий, электронных библиотек и Интернет; использование программно-педагогических тестовых заданий для проверки знаний студентов и т.д.

Кроме того, инновационные методы также предполагают и **применение методов активного обучения:** интерактивные методы обучения: («метод кейсов», метод проектов), модульно-рейтинговые технологии организации учебного процесса и др.

Кейсы-случаи (занятия на тренажерах) - это очень краткие кейсы, описывающие один случай. Кейсы этого типа могут использоваться во время лекции или урока для демонстрации того или иного понятия или как тема для обсуждения. Их можно быстро прочитать, и обычно они не требуют от студентов специальной подготовки до начала занятий. Кейсы-случаи полезны при знакомстве с методом кейсов.

Вспомогательные кейсы - основная цель которых – передать информацию. Это интереснее, чем традиционное чтение или изучение раздаточного материала. Студенты гораздо лучше воспринимают информацию, представленную в виде кейса, чем, если бы она была в безличном документе. Типичный вспомогательный кейс может быть использован как основа, на базе которой обсуждаются другие кейсы.

Кейсы-упражнения (контекстное обучение) дают студенту возможность применить определенные приемы и широко использовать материал кейсов, когда

необходим количественный анализ. Манипулировать цифрами в контексте реальной ситуации гораздо интереснее, чем делать простые упражнения.

Кейсы-примеры, где студенту необходимо проанализировать информацию из кейса и выявить наиболее важные связи между различными составляющими. Обычно здесь встает вопрос: почему все произошло неправильно, и как этого можно было избежать. Комплексные кейсы - описывают ситуации, где значимые аспекты спрятаны в большом количестве информации, большая часть которой не-существенная. Задача студента – отделить важные аспекты от мало значимых и не отвлекать на них внимания. Сложность может состоять в том, что выделенные аспекты могут быть взаимосвязаны.

Кейсы-решения, где студентам необходимо решить, что они будут делать в сложившихся обстоятельствах, и сформулировать план действий. Для этого студенту необходимо разработать ряд обоснованных подходов и потренироваться в выборе подхода, который больше всего нацелен на успех.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Психологическое здоровье профессионала» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекционного и практических занятиях (семинарах)) и самостоятельной работы студентов.

7.1. Методические указания по подготовке к занятиям лекционного типа

С целью обеспечения успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом,
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания,
- систематизирует учебный материал,
- ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к занятиям лекционного типа заключается в следующем:

- вспомните материал предыдущей лекции, какие термины использовались чаще всего? Постарайтесь дать им определения; что нового вы узнали?
- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции, подчеркните/выделите основные понятия, постарайтесь составить блок-схему изученного блока материала, выделите вопросы, которые остались Вам непонятны (не забудьте обратиться с ними к преподавателю);
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора),
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке,

- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

7.2. Методические указания по подготовке к занятиям практическим и семинарским занятиям

Цель занятий семинарского типа заключается в закреплении знаний, полученных студентами на лекции и самостоятельной работе над литературой, расширении круга знаний. Особенность занятий семинарского типа объясняется логикой их построения, которой студентам необходимо придерживаться.

При подготовке к занятиям семинарского типа:

- внимательно прочитайте материал лекций относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- выпишите основные термины,
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов.
- уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия).

7.3. Методические рекомендации по самостоятельной работе студента

Самостоятельная работа – важная составляющая часть высшего образования. Ее организация во многом определяет эффективность учебного процесса и способствует выработыванию навыков самообразования.

Самостоятельная работа включает выполнение практикоориентированных и творческих заданий по каждой теме, а также подготовку обучающихся к семинарским/практическим занятиям, к экзамену. Эта подготовка состоит в знакомстве с содержанием учебных пособий, которые указаны в разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (включая самостоятельную работу)». Планом практических занятий предусмотрено, что задания на самостоятельную работу частично могут выполняться студентом на занятиях.

КОНСПЕКТИРОВАНИЕ

(по Л.И. Даргевичене- материалы, подготовлены на кафедре педагогики РГПУ им. А.И. Герцена)

Конспектирование является одним из наиболее эффективных способов сохранения основного содержания прочитанного текста, способствует формированию умений и навыков переработки любой информации.

Конспект – это сокращённая запись информации. В конспекте, как и в тезисах, должны быть отражены основные положения текста, которые при необходимости дополняются, аргументируются, иллюстрируются одним или двумя самыми яркими и, в то же время, краткими примерами.

Конспект может быть кратким или подробным. Он может содержать без изменения предложения конспектируемого текста или использовать другие, более сжатые формулировки.

Конспект должен содержать исходные данные источника, конспект которого составлен.

В нём должны найти отражение основные положения текста.

Объём конспекта не должен превышать одну треть исходного текста.

Сделайте в вашем конспекте широкие поля, чтобы в нём можно было записать незнакомые слова, возникающие в ходе чтения вопросы.

Соблюдайте основные правила конспектирования:

- Внимательно прочитайте весь текст или его фрагмент – параграф, главу.
- Выделите информативные центры прочитанного текста.
- Продумайте главные положения, сформулируйте их своими словами и запишите.
- Подтвердите отдельные положения цитатами или примерами из текста.
- Используйте разные цвета маркеров, чтобы подчеркнуть главную мысль, выделить наиболее важные фрагменты текста.

Конспект необходим, чтобы накопить информацию для написания более сложной работы (доклада, реферата, курсовой, дипломной работы).

7.4. Методические рекомендации по подготовке к зачету

К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине.

В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

- программой по дисциплине,
- перечнем формируемых компетенций, которыми студент должен владеть,
- учебно-тематическим планом дисциплины,
- контрольными мероприятиями,
- учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами.
- перечнем вопросов к экзамену.

Систематическое выполнение учебной работы на занятиях лекционного и семинарского типа позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

7.5 Методические рекомендации по подготовке выступления

Типичное выступление на учебной конференции занимает 5-10 минут. Это оптимальное время для того, чтобы рассказать о своей теме, успев раскрыть наиболее важные детали. Может быть подготовлена презентация. Презентация должна быть ориентирована на подготовленного слушателя, который уже в теме. Поэтому излишняя популяризация и вступительные фразы о пользе полезного неуместны. Степень детализации должна определяться тем, сколько человек (по Вашей субъективной оценке) способны понять Ваши объяснения. Желательно, чтобы каждый слайд и каждая идея были поняты хотя бы половиной аудитории. Дизайн слайдов должен быть строгим; ничто не должно отвлекать от понимания сути самой работы.

Запишите выступление. Запись выступления на 7 минут занимает примерно полторы страницы текста (формат А4, шрифт 12pt).

Имеет смысл быть аккуратным. Неряшливо сделанные слайды (разнобой в шрифтах и отступах, опечатки, полиграфические ошибки в формулах) вызывают подозрение, что и к содержательным вопросам докладчик подошёл спустя рукава. Титульная страница необходима, чтобы представить аудитории Вас и тему Вашего доклада, название и дату конференции.

Оптимальное число строк на слайде — от 5 до 9. Перегруженность и мелкий шрифт тяжелы для восприятия. Недогруженность оставляет впечатление, что выступление поверхностно и плохо подготовлено. Распространённая ошибка — читать слайд дословно. Лучше всего, если на слайде будет написана подробная информация (определения, теоремы, формулы), а словами будет рассказываться их содержательный смысл. Информация на слайде может быть более формальной и строго изложенной, чем в речи. Пункты перечней должны быть короткими фразами; максимум — две строки на фразу, оптимально — одна строка. Чтение длинной фразы отвлекает внимание от речи. Короткая фраза легче запоминается визуально.

Оптимальная скорость переключения — один слайд за 1–2 минуты. Для кратких выступлений допустимо два слайда в минуту, но не быстрее. Слушатели должны успеть воспринять информацию и со слайда, и на слух. На слайдах с ключевыми определениями можно задержаться подольше. Если они не будут поняты, то не будет понято ничего.

Вводите только те обозначения и понятия, без которых понимание основных идей доклада невозможно. Любое обозначение должно быть объяснено до его первого использования (как и в статьях).

Каждая фраза должна логично подводить к следующим фразам, быть для них посылкой, и в конечном итоге всё выступление должно быть подчинено главной цели — донести до аудитории две–три по-настоящему ценных мысли. Только тогда выступление будет связным и оставит хорошее впечатление.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (включая самостоятельную работу)

а) основная литература

1. Фролова, Ю. Г. Психология здоровья : пособие / Ю. Г. Фролова. — Минск : Вышэйшая школа, 2014. — 256 с. — ISBN 978-985-06-2352-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/35533.html>

2. Секач, М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. — Москва : Академический Проект, 2015. — 192 с. — ISBN 978-5-8291-0339-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/36750.html>

3. Васильева, О. С. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. — 176 с. — ISBN 978-5-9275-0849-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/47105.html>

б) дополнительная литература

1. Здоровая личность : материалы международной научно-практической конференции 21-22 июня 2012 года / Л. И. Августова, А. В. Антоновский, А. С. Бысюк [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2012. — 167 с. — ISBN 978-5-98238-036-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/22979.html>

в) электронные ресурсы

Электронно-библиотечные системы

	Электронно-библиотечные системы	Описание ЭБС	Используемый для работы адрес
1	ЭБС издательства «Юрайт»	Электронно-библиотечная система, коллекция электронных версий книг.	https://urait.ru/ 100% доступ. Версия для слабовидящих.
2	ЭБС издательства «Лань»	Электронно-библиотечная система, электронные книги, учебники для ВУЗов.	http://e.lanbook.com/ 100% доступ. Версия для слабовидящих.
3	ЭБС IPR BOOKS	Современный ресурс для получения качественного образования, предоставля-	http://www.iprbookshop.ru/ 100% доступ. Версия для слабовидя-

		ющий доступ к учебным и научным изданиям, необходимым для обучения и организации учебного процесса в нашем учебном заведении.	щих.
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий)

№	База данных	Описание БД	Используемый для работы адрес
1	Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru	Поиск по рефератам и полным текстам статей, опубликованных в российских и зарубежных научно-технических журналах	https://elibrary.ru/
2	База данных ScienceDirect	Журналы издательства «Эльзевир». 1850 журналов из 23 предметной коллекции. Доступны тексты статей с 2005 года.	https://www.sciencedirect.com/
3	Информационная система « Единое окно доступа к образовательным ресурсам »	Информационная система предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных Интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования.	http://window.edu.ru/
4	Научная электронная библиотека « КиберЛенинка »	Библиотека комплектуется научными статьями, публикуемыми в журналах России и ближнего зарубежья, в том числе, научных журналах, включённых в перечень ВАК РФ ведущих научных издательств для публикации	https://cyberleninka.ru/

		результатов диссертационных исследований.	
5	Google Scholar	Бесплатная поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин. Индекс включает данные из большинства рецензируемых онлайн журналов крупнейших научных издательств Европы и Америки	https://scholar.google.ru/
6	Пси-дайджест	Реферативный интернет-дайджест психологических наук (проект Российского психологического общества)	http://psycdigest.ru/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом. В процессе обучения используется лицензионное программное обеспечение.

Для материально-технического обеспечения дисциплины используются следующие ресурсы:

1. для проведения занятий лекционного типа используются специальные помещения, укомплектованные специализированной мебелью и оборудованные комплектом презентационного оборудования (стационарного или переносного): мультимедиа-проектором, персональным компьютером;

2. для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, для осуществления текущего контроля и промежуточной аттестации используются специальные помещения, укомплектованные специализированной мебелью и оборудованные комплектом презентационного оборудования (стационарного или переносного): мультимедиа-проектором, персональным компьютером;

3. помещения для самостоятельной работы студентов: читальный зал библиотеки МосГУ, аудитории №107, №514, №417, №225 (3 учебный корпус), аудитория №16 (1 учебный корпус), аудитория №311 (учебный корпус В), аудитория №35 (2

учебный корпус), укомплектованные специализированной мебелью и оснащенные компьютерной техникой с возможностью выхода в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

В Университете созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Имеются учебные аудитории, предназначенные для проведения всех видов учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В качестве лицензионного программного обеспечения используется MS Office.

10. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн и «Положением об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным ректором АНО ВО «Московский гуманитарный университет» от 30.05.2018 г.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающегося с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику.