

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"
(ДВГУПС)

УТВЕРЖДАЮ

Зав.кафедрой

(к704) Общая, юридическая и
инженерная психология



Леженина А.А., к.псих.н.,
доцент

24.05.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **Психология здоровья профессионала**

для направления подготовки 37.04.01 Психология

Составитель(и): к.псих.н., доцент, Любичкая О.А.

Обсуждена на заседании кафедры: (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от 16.05.2022г. № 12

Обсуждена на заседании методической комиссии учебно-структурного подразделения: Протокол от 24.05.2022 г. № 5

г. Хабаровск
2022 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ _____ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Леженина А.А., к.псих.н, доцент

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ _____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Леженина А.А., к.псих.н, доцент

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ _____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от _____ 2025 г. № ____
Зав. кафедрой Леженина А.А., к.псих.н, доцент

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК РНС

__ _____ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры (к704) Общая, юридическая и инженерная психология

Протокол от _____ 2026 г. № ____
Зав. кафедрой Леженина А.А., к.псих.н, доцент

Рабочая программа дисциплины Психология здоровья профессионала

разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 № 841

Квалификация **Магистр**

Форма обучения **очно-заочная**

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачёты с оценкой (курс) 2
контактная работа	44	
самостоятельная работа	100	

Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4 (2.2)		Итого	
	13 5/6			
Неделя	13 5/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Контроль самостоятельной работы	12	12	12	12
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	44	44	44	44
Сам. работа	100	100	100	100
Итого	144	144	144	144

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Психология здоровья как отрасль психологического знания. Психическое здоровье профессионала. Личностное здоровье профессионала. Социальное здоровье профессионала. Концепции профессионального здоровья. Профессиональное здоровье: определяющие категории. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Личностные ресурсы субъекта труда. Профессиональная идентичность как показатель профессионального здоровья субъекта труда. Профессиональное самоутверждение в контексте проблемы профессионального здоровья субъекта труда. Адаптации субъекта труда в контексте проблемы профессионального здоровья. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. Программы по поддержанию и развитию здоровья на предприятиях и в организациях.
1.2	
1.3	
1.4	
1.5	
1.6	
1.7	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код дисциплины:	Б1.О.07
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Стресс- менеджмент в организациях
2.1.2	Практикум психологического консультирования
2.1.3	Психология профессиональной деятельности
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Производственная практика в профильных организациях
2.2.2	Профотбор и профконсультирование в организациях

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

УК-6: Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки
Знать:
Методики самооценки, самоконтроля и саморазвития с использованием подходов здоровьесбережения
Уметь:
Решать задачи собственного личностного и профессионального развития, определять и реализовывать приоритеты совершенствования собственной деятельности; применять методики самооценки и самоконтроля; применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности.
Владеть:
Технологиями и навыками управления своей познавательной деятельностью и ее совершенствования на основе само оценки, самоконтроля и принципов самообразования в течение всей жизни, в том числе с использованием здоровьесберегающих подходов и методик
ОПК-5: Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций
Знать:
Способы разработки и реализации научно обоснованных программ вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций
Уметь:
Разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций
Владеть:
Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций

ОПК-6: Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента
Знать:
Способы разработки и реализации комплексных программ предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента
Уметь:
Разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента
Владеть:
Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Лекции, практические занятия, самостоятельная работа						
1.1	Психология здоровья как отрасль психологического знания. /Лек/	4	2	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.2	Психическое здоровье профессионала. /Лек/	4	2	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.3	Общее представление о психосоматике. Классификация психосоматических расстройств.	4	2	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.4	Личностное здоровье профессионала. Личностные деформации. /Лек/	4	2	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.5	Концепции профессионального здоровья. Профессиональное здоровье: определяющие категории.	4	2	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.6	Личностные ресурсы субъекта труда. /Лек/	4	2	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.7	Профессиональная идентичность как показатель профессионального здоровья субъекта труда. /Лек/	4	2	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.8	Профессиональное самоутверждение в контексте проблемы профессионального здоровья субъекта труда. /Лек/	4	2	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.9	Здоровый образ жизни. Физическое здоровье профессионала. /Пр/	4	2	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.10	Психологическая устойчивость личности. /Пр/	4	2	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.11	Социальное здоровье профессионала. /Пр/	4	2	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.12	Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Психологические ресурсы в поддержании и развитии здоровья личности. /Пр/	4	2	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.13	Адаптации субъекта труда в контексте проблемы профессионального здоровья. /Пр/	4	2	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	

1.14	Экстремальные условия деятельности и здоровье специалиста. /Пр/	4	2	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	работа в малых группах
1.15	Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления. /Пр/	4	2	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.16	Программы по поддержанию и развитию здоровья на предприятиях и в организациях. /Пр/	4	2	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	дискуссии, игровые методы обучения
1.17	Подготовка к практическим занятиям /Ср/	4	40	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.18	Анализ и конспектирование научной литературы /Ср/	4	45	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.19	Подготовка к промежуточному контролю знаний /Ср/	4	5	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	
1.20	Подготовка к зачёту с оценкой /Ср/	4	10	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1	0	
Раздел 2. Контроль							
2.1	/ЗачётСОц/	4	0	ОПК-5 УК-6 ОПК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	0	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещены в приложении

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Фролова Ю. Г.	Психология здоровья	Минск: Вышэйшая школа, 2014, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235679

6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Сокольская М.В.	Личностное здоровье профессионала: моногр.	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2008,
Л2.2	Бажук О. В.	Педагогическая профилактика профессионального здоровья студентов на основе ресурсного подхода	Москва: Флинта, 2015, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272510

6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Казин Э.М., Блинова Н.Г.	Основы индивидуального здоровья человека. Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. пособие для вузов	Москва: ВЛАДОС, 2000,

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Э1	Психология здоровья: учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 л: (Серия «Учебник для вузов»).		https://psychologybooks.files.wordpress.com/2011/02/d0bdd0b8d0bad0b8d184d0bed180d0bed0b2-d0b3-d181-d0bfd181d0b8d185d0bed0bbd0bed0b3d0b8d18f-d0b7d0b4d0bed180d0bed0b2d18cd18f.pdf
----	--	--	---

6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

6.3.1 Перечень программного обеспечения

Office Pro Plus 2007 - Пакет офисных программ, лиц.45525415

Windows XP - Операционная система, лиц. 46107380

WinRAR - Архиватор, лиц.LO9-2108, б/с

АСТ тест - Комплекс программ для создания банков тестовых заданий, организации и проведения сеансов тестирования, лиц.АСТ.РМ.А096.Л08018.04, дог.372

Zoom (свободная лицензия)

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

Перечень профессиональных баз данных и информационных образовательных систем при освоении дисциплины не требуется

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Аудитория	Назначение	Оснащение
3230	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	ноутбук, интерактивная доска, учебная пластиковая доска, проектор, аудиосистема, комплект учебной мебели
3245	Учебная аудитория для проведения практических занятий, занятий семинарского типа	комплект учебной мебели, экран рулонный, компьютер, маркерная доска, тематические плакаты
3317	Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Читальный зал НТБ	Тематические плакаты, столы, стулья, стеллажи Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет, свободному доступу в ЭБС и ЭИОС.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ НА ЛЕКЦИЯХ

Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы.

Внимательное слушание и конспектирование лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить учебный материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное и сделано это самим студентом. Не надо стремиться записать дословно всю лекцию. Такое «конспектирование» приносит больше вреда, чем пользы.

Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками.

Конспект лекции необходимо подразделять на пункты, параграфы. Этому в большей степени будут способствовать пункты плана лекции, предложенные преподавателям.

Принципиальные места и определения целесообразно выделять с помощью разноцветных маркеров или ручек.

Целесообразно разработать собственную «маркографию» (значки, символы), сокращения слов.

Работая над конспектом лекций, всегда необходимо использовать не только учебник, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор. Именно такая серьезная, кропотливая работа с лекционным материалом позволит глубоко овладеть знаниями.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Выступление студента должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

Важнейшие требования к выступлениям студентов — самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С НАУЧНОЙ И УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРОЙ

В процессе работы с учебной и научной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы, которые позволят лучше запомнить и усвоить тему).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАЧЁТУ С ОЦЕНКОЙ

При подготовке к зачёту необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рабочую программу дисциплины, нормативную, учебную и рекомендуемую литературу.

При подготовке к зачёту студент весь объем работы должен распределять равномерно по дням, контролировать каждый день выполнение намеченной работы.

Подготовка студента к зачёту включает в себя три этапа: самостоятельная работа в течение семестра; непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачёту по темам курса; подготовка к ответу на задания, содержащиеся в билетах (тестах).

ДИСТАНЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Формы проведения виртуальных занятий весьма разнообразны:

- лекция (в режиме реального времени, с элементами контроля, с элементами видео, с элементами аудио);
- изучение ресурсов (интернет-ресурсов, на электронных носителях, на бумажных носителях, текстовых, текстовых с включением иллюстраций, с включением видео, с включением аудио, с включением анимации);
- самостоятельная работа по сценарию (поисковая, исследовательская, творческая, др.);
- конференция в чате;
- конференция в форуме;
- коллективная проектная работа;
- индивидуальная проектная работа;
- тренировочные упражнения;
- тренинг с использованием специальных обучающих систем;
- контрольная работа (тестирование, ответы на контрольные вопросы);
- консультация.

Инструменты для трансляции интерактивных лекций, консультаций:

1) платформа «Zoom» - сервис для организации видеоконференций.

В бесплатной версии обеспечивает следующие основные возможности:

- проведение видеоконференций с максимальной длительностью до 40 минут;
- видеосвязь максимум с 50-ю участниками;
- запись видеоконференций;
- демонстрация рабочего стола, презентаций или других элементов во время видеоконференции.
- общение в чате.

2) платформа «FreeConferenceCall» - сервис для бесплатных онлайн-конференций до 6 часов и до 1000 участников, предоставляющий международные номера. Он упрощает коммуникацию посредством звонков HD, позволяет создавать несколько учётных записей, рассылать приглашения и совершать вызовы через VoIP-телефонию, которые тарифицируются операторами связи в зависимости от длительности.

ДОСТУПНАЯ СРЕДА

В целях доступности получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в ДВГУПС обеспечивается:

- представление для слабовидящих в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий, консультаций и экзаменов (ответственные структурные подразделения);
- присутствие ассистента (помощника), оказывающего обучающемуся, необходимую техническую помощь (ответственные учебные структурные подразделения);
- обеспечения выпуска альтернативных форматов учебно-методических материалов (крупный шрифт), в том числе в электронном виде (ответственные издательство совместно с кафедрами, ведущими подготовку);
- обеспечение для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, возможностей доступа в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения ДВГУПС (ответственное эксплуатационное управление);
- правовое консультирование обучающихся (ответственное юридическое управление).

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья срок получения образования при обучении по индивидуальному учебному плану вне зависимости от формы обучения может быть увеличен в пределах, установленных образовательным стандартом, на основании письменного заявления обучающегося.

Социализация лиц с ограниченными возможностями здоровья. В штате ДВГУПС имеется Психологический центр, осуществляющий мероприятия по социальной и психологической адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья: диагностику, психологическое консультирование, коррекцию и адаптацию.