



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»**

(ДВФУ)

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной  
программы Психология

(подпись)

И.В. Герасимова

(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДАЮ

Директор Департамента  
психологии и образования

(подпись)

Е.В. Самсонова

(И.О. Фамилия)

«10» февраля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Личностное здоровье профессионала**

*Направление подготовки 37.03.01 Психология*

*Профиль «Психология»*

*Форма подготовки очная*

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования-бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 г. №841

Директор Департамента психологии и образования канд. пед. наук Самсонова Е.В.

Составитель канд. псих. наук, доцент Герасимова И.В.

Владивосток  
2023

1. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента психологии и образования и утверждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол от «\_\_\_\_»  
202\_г. №

2. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента психологии и образования и утверждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол от « »  
202 г. №

3. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента психологии и образования и утверждена на заседании Департамента психологии и образования, протокол от «\_\_\_\_»  
\_\_\_\_\_ 202\_г. №

## I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Целью** освоения дисциплины является получение общих знаний о методах и технологиях сохранения и управления личностным здоровьем, в том числе, сохранение своего личностного здоровья как профессионала.

**Задачи** изучения дисциплины:

- изучить феномен «личностного здоровья» с позиций разных теоретико-методологических подходов,
- познакомить с детерминантами личностного здоровья профессионала,
- изучить обобщенную психологическую концепцию личностного здоровья профессионала,
- составить представление о таких явлениях, как профессиональная деформация и профессиональное выгорание и методами их профилактики,
- освоить методы и методики исследования различных аспектов личностного здоровья,
- познакомиться с механизмами формирования и развития личностного здоровья профессионала.

Дисциплина «Личностное здоровье профессионала» (Б1.В.ДВ.05.01) входит часть, формируемая участниками образовательных отношений учебного плана, дисциплины выбора.

Компетенции студентов, индикаторы их достижения результаты обучения по дисциплине:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания
Просветительско-профилактический	ПК-3 Способен осуществлять организацию и проведение мероприятий, направленных на профилактику и укрепление психологического здоровья людей	ПК-3.1 Способствует распространению информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья	Знает феномен «личностного здоровья»; детерминанты личностного здоровья профессионала; обобщенную психологическую концепцию личностного здоровья профессионала; что такое профессиональная деформация и профессиональное выгорание и методы их профилактики; методы и методики исследования различных аспектов личностного здоровья; механизмы формирования и развития личностного здоровья профессионала. Умеет распространять полученную информацию о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья среди населения. В учебной ситуации владеет ба-

			зовыми навыками предъявления полученной информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического и физического здоровья среди населения.
		ПК-3.2 Осуществляет планирование и подготовку способов, методик для реализации профилактической работы, направленной на укрепление психологического здоровья людей	<p>Знает о социальной значимости своей будущей профессии, роли личностных особенностей и поведенческих реакций в формировании психофизиологического состояния здоровья-нездоровья.</p> <p>В учебной ситуации умеет применять знания о роли личностных особенностей и поведенческих реакций в формировании своего психофизиологического состояния здоровья-нездоровья.</p> <p>В учебной ситуации владеет в навыками рефлексии своих реальных возможностей и ресурсов здоровья для проектирования траектории личностного и профессионального развития</p>
		ПК-3.3 Организует и проводит мероприятия, направленные на профилактику и укрепление психологического здоровья людей	<p>Знает о роли и значении мероприятий, направленных на профилактику и укрепление психологического здоровья людей.</p> <p>Умеет составлять план мероприятия, направленного на профилактику и укрепление психологического здоровья людей.</p> <p>В учебной ситуации умеет предъявить план мероприятия, направленного на профилактику и укрепление психологического здоровья людей.</p>

## II. ТРУДОЁМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы (108 академических часов).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине могут являться:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Лек	Лекции
Пр	Практические занятия
СР	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
Контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

### III. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Форма обучения – очная.

№	Наименование раздела дисциплины	Семестр	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					Контроль	Формы промежуточной аттестации, текущего контроля успеваемости
			Лек	Лаб	Пр	ЭП	СР		
1	Раздел I. Теоретическая часть курса	7	36						собеседование (УО-1), доклад, сообщение (УО-3), «круглый стол», дискуссия (УО-4), разноуровневые задачи и задания (ПР-11)
2	Раздел II. Практическая часть курса	7			36		36		
Итого:			36		36		36		Зачет

### IV. СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(36 ч., из них 12 ч. в активной/интерактивной форме)

**Тема 1. Проблема личностного здоровья профессионала и основные подходы к ее изучению** (4 ч., 2 ч. лекция – дискуссия)

Вопросы для обсуждения:

Теоретические методологические основы психологии здоровья. Проблема здоровья личности в историческом и современном аспекте. Типология здоровья личности.

Феномен «личностное здоровье» в контексте различных теоретико-методологических подходов.

Уровни здоровья. Факторы здоровья человека. Психология профессионального здоровья. Психология здорового образа жизни.

введение в экономику, спрос и предложение; потребительское поведение теория производства фирмы; конкуренция и монополия. рынки факторов производства; национальная экономика: цели и результаты.

Проблема влияния профессиональной деятельности на личность.

**Тема 2. Детерминанты личностного здоровья профессионала** (8 ч., 4 ч. лекция – дискуссия)

Вопросы для обсуждения:

Психологическая сущность и содержание личностного здоровья профессионала. Внутренние детерминанты личностного здоровья профессионала. Личностные особенности профессионала. Мотивационно-ценностные детерминанты. Характеристики личности профессионала. Субъектная активность как механизм формирования личностного здоровья профессионала. Роль саморегуляции. Становление профессионала как фактор личностного здоровья.

Внешние детерминанты личностного здоровья профессионала. Профессиональная деятельность как основа формирования личности профессионала и его личностного здоровья. Надежность профессиональной деятельности и безопасность труда. Организационная культура предприятия как детерминанта личностного здоровья профессионала. Условия труда.

### **Тема 3. Профессиональный стресс. Профессиональная деформация как форма нарушения личностного здоровья (8 ч., 4 ч. лекция – дискуссия)**

Вопросы для обсуждения:

Явление профессионального стресса. Особые условия труда, действие экстремальных и чрезвычайных факторов в профессиональной деятельности.

Понятие профессиональная деформация. Генезис понятия от Питирима Сорокина и С. Г. Геллерштейна до Е.И. Рогова, А. К. Марковой, Э. Ф. Зеера, С. П. Безносова, Р. М. Грановской, С. А. Дружилова.

Профессиональная деформация личности, профессиональная деформация деятельности, профессиональная деформация трудового поведения, «профессиональные деструкции» – соотношение понятий.

Различные систематизации проявлений профессиональной деформации: первая, по распространенности (Е.И. Рогов), по направлениям профессионализации субъекта (деформации личности, деформации профессиональной деятельности, деформации профессионального взаимодействия).

Причины профессиональной деформации, психологические механизмы. Профилактика и преодоление.

### **Тема 4. Профессиональное/эмоциональное выгорание как форма нарушения личностного здоровья (8 ч., 4 ч. лекция – дискуссия)**

Вопросы для обсуждения:

Понятие профессионального / эмоционально выгорания. Распространенность. Три модели синдрома выгорания (как физического и психического истощения). Симптомы выгорания. Связь эмоционального выгорания с

психологическим отчуждением и утратой смыслов. Психогигиена и психопрофилактика профессионального/ эмоционального выгорания.

Методики диагностики выгорания (Опросник на «выгорание» МВІ К. Маслач и С. Джексона - различные формы, методика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко).

## **Тема 5. Психологическая концепция личностного здоровья профессионала (8 ч., 4 ч. лекция –дискуссия)**

Вопросы для обсуждения:

Общая характеристика личностного здоровья профессионала (М.В. Сокольская). Теоретико-методологические аспекты концепции личностного здоровья профессионала. Сущность личностного здоровья профессионала. Личностное здоровье профессионала как система со встроенным метасистемным уровнем. Личностное здоровье профессионала как психологическое явление и как психологический процесс.

Изменение личностного здоровья профессионала. Структурно-содержательные аспекты концепции личностного здоровья профессионала. Организация личностного здоровья профессионала. Содержание личностного здоровья профессионала.

Критерии оценки личностного здоровья профессионала. Процессуально-функциональные аспекты концепции личностного здоровья профессионала. Механизмы формирования и развития личностного здоровья профессионала. Этапы формирования личностного здоровья профессионала. Детерминанты личностного здоровья профессионала.

## **V. СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Методы практической работы**

(36 ч., 12 ч. в активной/интерактивной форме)

## **Тема 1. Проблема личностного здоровья профессионала и основные подходы к ее изучению**

(4 ч. семинар –дискуссия с подготовленными выступлениями)

Вопросы для обсуждения:

Психологические составляющие личностного здоровья: основные подходы.

Теоретические аспекты рассмотрения феноменологии здоровья человека.

Здоровье профессионала как экономическая категория.

Ценностно-смысловые индикаторы психологического здоровья личности.

Формы нарушения личностного здоровья профессионала. Внутренний конфликт и внутренний вакуум профессионала.

Методы профилактики и восстановления личностного здоровья.

## **Тема 2. Детерминанты личностного здоровья профессионала**

(4 ч. семинар – дискуссия с подготовленными выступлениями)

Внутренние детерминанты личностного здоровья профессионала:

- личностные особенности,
- мотивационно-ценностная сфера.

детерминанты личностного здоровья профессионала.

Характеристики личности профессионала:

- субъектная активность,
- саморегуляция.

Внешние детерминанты личностного здоровья профессионала:

- профессиональная деятельность как основа формирования личности его личностного здоровья профессионала,
- характеристики профессиональной деятельности, детерминирующие личностного здоровья профессионала.

## **Тема 3. Профессиональный стресс и профессиональная деформация личности**

(4 ч. семинар – дискуссия с подготовленными выступлениями)

Понятие профессионального стресса. Хронический стресс.

Понятие профессиональной деформации. Связь с профессией

Стереотипы, ведущие к формированию профессиональных деформаций.

Формы проявления.

Психологические механизмы формирования.

Понятие «профессиональные деструкции» (Э. Ф. Зеер, С. А. Дружилов) административный восторг, синдром эмоционального «выгорания», управленческая эрозия как частные случаи, способы проявления профессиональной деформации.

## **Тема 4. Профессиональное/эмоциональное выгорание как форма нарушения личностного здоровья**

(4 ч. семинар – дискуссия с подготовленными выступлениями)

Профессиональное/эмоциональное выгорание:

- понятие,

- подходы к изучению,
- детерминация.

Психологическое отчуждение и утрата смыслов как основа проявления профессионального/эмоционального выгорания:

- феномен психологического отчуждения,
- феномен утраты смыслов.

Результаты эмпирических исследований распространенности синдрома профессионального/эмоционального выгорания на разных выборках.

Предупреждение и психогигиена синдрома профессионального / эмоционального выгорания.

### **Тема 5. Психологическая концепция личностного здоровья профессионала М.В. Сокольской**

(4 ч. семинар – дискуссия с подготовленными выступлениями)

Общая характеристика личностного здоровья профессионала.

Сущность личностного здоровья профессионала.

Личностное здоровье профессионала как система.

Личностное здоровье профессионала как психологическое явление и как психологический процесс.

Структурно-содержательные аспекты концепции личностного здоровья профессионала:

- Организация личностного здоровья профессионала.
- Содержание личностного здоровья профессионала.
- Критерии оценки личностного здоровья профессионала.
- Механизмы формирования и развития личностного здоровья профессионала.
- Этапы формирования личностного здоровья профессионала.
- Детерминанты личностного здоровья профессионала.

### **Тема 6. Методики диагностики личностного здоровья профессионала**

(16 ч. практической работы)

Работа с методиками:

- Опросник МВІ К. Маслач и С. Джексон (две формы),
- методика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко,
- опросник субъективного отчуждения С. Мадди в адаптации Е.Н. Осина,
- методика определения нервно-психической устойчивости в стрессе «Прогноз»,

- методика диагностики степени удовлетворенности основных потребностей,
- методика САН,
- методика диагностики степени готовности к риску Шуберта,
- методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф. Потемкиной,
- тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева,
- методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

## VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

п/п	Контролируемые темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Результаты обучения	Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
	Тема лекционных занятий 1, практических занятий 1-2	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	знает	собеседование (УО-1), доклад, сообщение (УО-3), «круглый стол», дискуссия (УО-4)	Устный опрос, вопросы к зачёту 1-24
			умеет	собеседование (УО-1), доклад, сообщение (УО-3), «круглый стол», дискуссия (УО-4)	Устный опрос, вопросы к зачёту 1-24
			владеет	собеседование (УО-1), доклад, сообщение (УО-3), «круглый стол», дискуссия (УО-4)	Устный опрос, вопросы к зачёту 1-24
	Темы лекционных занятий 2 -3, практических занятий 3	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	знает	собеседование (УО-1), доклад, сообщение (УО-3), «круглый стол», дискуссия (УО-4)	Устный опрос, вопросы к зачёту 1-24
			умеет	собеседование (УО-1), доклад, сообщение (УО-3), «круглый стол», дискуссия (УО-4)	Устный опрос, вопросы к зачёту 1-24
			владеет	собеседование (УО-1), доклад, сообщение (УО-3), «круглый стол», дискуссия (УО-4)	Устный опрос, вопросы к зачёту 1-24
	Тема лекционных занятий 4,	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	знает	собеседование (УО-1), доклад, сообщение (УО-3), «круглый стол»,	Устный опрос, вопросы к зачёту 1-24

темы практических занятий 4			дискуссия (УО-4), разноуровневые задачи и задания (ПР-11)	
		умеет	собеседование (УО-1), доклад, сообщение (УО-3), «круглый стол», дискуссия (УО-4), разноуровневые задачи и задания (ПР-11)	Устный опрос, вопросы к зачёту 1-24
		владеет	собеседование (УО-1), доклад, сообщение (УО-3), «круглый стол», дискуссия (УО-4), разноуровневые задачи и задания(ПР-11)	Устный опрос, вопросы к зачёту 1-24
Тема лекционных занятий 5, практических занятий 5, 6	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3	знает	собеседование (УО-1), разноуровневые задачи и задания (ПР-11).	Устный опрос, вопросы к зачёту 1-24
		умеет	собеседование (УО-1), разноуровневые задачи и задания, имитационные неигровые формы (ПР-11)	Устный опрос, вопросы к зачёту 1-24
		владеет	собеседование (УО-1), разноуровневые задачи и задания, имитационные неигровые формы (ПР-11)	Устный опрос, вопросы к зачёту 1-24

## **VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Самостоятельная работа определяется как индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем. Самостоятельная работа – это познавательная учебная деятельность, когда последовательность мышления студента, его умственных и практических операций и действий зависит и определяется самим студентом.

Самостоятельная работа студентов способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровней, что в итоге приводит к развитию навыка самостоятельного планирования и реализации деятельности.

Целью самостоятельной работы студентов является овладение необходимыми компетенциями по своему направлению подготовки, опытом творческой и исследовательской деятельности.

Формы самостоятельной работы студентов:

- работа с основной и дополнительной литературой, интернет- ресурсами;
  - самостоятельное ознакомление с лекционным материалом, представленным на электронных носителях, в библиотеке образовательного учреждения;
  - подготовка реферативных обзоров источников периодической печати, опорных конспектов, заранее определенных преподавателем;
  - поиск информации по теме с последующим ее представлением в аудитории в форме доклада, презентаций;
  - подготовка к выполнению аудиторных контрольных работ;
  - выполнение домашних контрольных работ;
  - выполнение тестовых заданий, решение задач;
  - составление кроссвордов, схем;
  - подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции;
  - заполнение рабочей тетради;
  - написание эссе, курсовой работы;
  - подготовка к деловым и ролевым играм;
  - составление резюме;
- подготовка к зачетам и экзаменам;

другие виды деятельности, организуемые и осуществляемые образовательным учреждением и органами студенческого самоуправления.

## **VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Безуглая Т.И. Психологическое здоровье – категория педагогической науки // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал), Modern Research of Social Problems, No2(58), 2016 [www.ej.soc-journal.ru](http://www.ej.soc-journal.ru) Режим доступа: <http://journal-s.org/index.php/sisp/article/view/8989/pdf>  
<http://journal-s.org/index.php/sisp/article/view/8989>

2.Петрова Ю.А. Вы стали начальником [Электронный ресурс]: практическое пособие/ Петрова Ю.А., Спиридонова Е.Б.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019.— 109 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79619.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3.Цибульникова В.Е. Профессиональное здоровье работников образования [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс дисциплины/ Цибульникова В.Е.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2016.— 60 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72509.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4.Цибульникова В.Е. Педагогические технологии. Здоровье сберегающие технологии в общем образовании [Электронный ресурс]: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов/ Цибульникова В.Е., Леванова Е.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2017.— 148 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75815.html>.— ЭБС «IPRbooks»

5. Шаповал И.А. Психологическое здоровье учителя: проблемы, ресурсы, риски : монография / И.А. Шаповал, О.В. Кузьменкова. — 2-е изд., испр., доп. — Москва : ФЛИНТА, 2017. — 324 с. — ISBN 978-5-9765-2996-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/92928>

### **Дополнительная литература** (электронные и печатные издания)

1.Артюхова, Т.Ю. Психологическое здоровье и психологическая безопасность личности / Т. Ю. Артюхова // (VRT)000138820 Перспективы высшего образования в малых городах : материалы четвертой международной научно-практической конференции, г. Находка, 29-30 ноября 2002 г. Ч. 1 . - Владивосток : Издательство Дальневосточного университета, 2002 . - С. 23-29. — URL: <https://lib.dvfu.ru/lib/item?id=chamo:887120&theme=FEFU>

2.Гришина С.М. Психосоматические проблемы библиотечной профессии // (VRT)000236303 Научные и технические библиотеки : ежемесячный научно-практический журнал для специалистов библиотечно-информационной и смежных отраслей . - 2009. - № 3. - С. 12 - 17. — URL: <https://lib.dvfu.ru/lib/item?id=chamo:268462&theme=FEFU>

3.Малейчук, Г. И. Взгляд на психосоматический симптом с позиции гештальт-терапии // (VRT)000261594 Журнал практического психолога : научно-практический журнал . - 2008. - № 1. - С. 100-107. — URL: <https://lib.dvfu.ru/lib/item?id=chamo:282786&theme=FEFU>

4. Труфанова О.К. Основы психосоматической психологии : учебное пособие / Труфанова О.К.. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2008. — 128 с. — ISBN 978-5-9275-0422-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/47059.html>

#### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

<http://elibrary.rsl.ru/> научная электронная библиотека

<http://e.lanbook.com> ЭБС Издательства «Лань»

<http://znanium.com> ЭБС znanium.com

<http://bookap.info/> Психологическая библиотека

<http://www.gumer.info> Электронная Библиотека Гумер

<http://www.piter.com> издательский дом «Питер»

<HTTP://PSYJOURNALS.RU> портал психологических изданий

#### **Видеоматериалы в свободном доступе для обсуждения:**

Психология здоровья. Выступление Р.М. Грановской. XXIV международная научно-практическая конференция «Служба практической психологии в системе образования: достижения и устремления» 13-14 февраля 2020 г., Россия, Санкт-Петербург. - 57 мин. Режим доступа:

<https://www.youtube.com/watch?v=-dQ5uCDUGmU>

Как сохранить психическое и физическое здоровье. Курс лекций профессора Рады М. Грановской. Лекция 7. - 40 мин. Режим доступа:

<https://www.youtube.com/watch?v=ENbmydOoop8>

Лекция 5. Виды и способы психологической защиты. Курс лекций профессора Рады М. Грановской. Лекция 5. – 1 час.39 мин. Режим доступа:

<https://www.youtube.com/watch?v=czvf-2Tyvnk>

Р.М. Грановская - доктор психологических наук, академик Балтийской педагогической академии, Санкт-Петербург.

*Вопросы для обсуждения:*

- Что такое психологическое и физиологическое здоровье?
- Роль жизненной цели в психологическом здоровье, ее характеристики.
- Вес и детородная функция женщины.
- Виды психологических защит.
- Роль двигательной разрядки.

Стресс: что делать / Илья Плужников в Рубке ПостНауки. - 60 мин. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=d1jeJRfdgls>

Илья Плужников кандидат психологических наук, старший научный сотрудник научного центра психического здоровья Российской Академии медицинских наук

*Вопросы для обсуждения:*

- Какие болезни провоцируют стресс?
- Стрессовые расстройства
- Может ли стресс влиять на гены?
- Методы борьбы со стрессом
- Как сон связан с стрессом?

Как бороться со стрессом и приспособиться к изменениям? Андрей Курпатов отвечает на вопросы. - 49 мин. Режим доступа:

[https://www.youtube.com/watch?v=Kg6df\\_QuhRM](https://www.youtube.com/watch?v=Kg6df_QuhRM)

Две вещи, которые заставят ваш мозг работать. Лекция Андрея Курпатова для Академии смысла от 12 февраля 2019 г. (курс «Красная таблетка») – 54 мин. Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=vOejv1ZIGc8>

Андрей Курпатов — президент Высшей школы методологии, основатель интеллектуального кластера «Игры разума».

*Вопросы для обсуждения:*

- Что такое стресс и всегда ли он вреден?
- Почему мы обращаемся к вредным привычкам, когда нервничаем?
- Можно ли развить стрессоустойчивость?
- Помогает ли при стрессе дышать глубже и «просто успокоиться»?
- Что такое случайности и закономерности?
- Как управляется наше поведение? Почему мы не можем заставить себя что-то делать?

- Как изменить свое мышление?
- По каким законам работает мозг?

20 вопросов Хасаю Алиеву от Виктора Лабынцева. Ликбез. Хасай Алиев. Метод Ключ. - 1 час. 08 мин. Режим доступа:

<https://www.youtube.com/watch?v=EM15ZczBkSo>

Хасай Алиев – врач, автор метода Ключ.

*Вопросы для обсуждения:*

- Когда и при каких обстоятельствах родился Ключ?
- Что общего у людей, которые достигли каких-то вершин в своём деле?
- Особенности применения метода детьми и взрослыми?
- Сколько по времени выполнять упражнения и в какое время?

- Что такое Синхрогимнастика?
- Как понять, что у вас получаются упражнения Ключа? Какие ощущения?
- Как научиться слушать себя? Что делать, если не получается достигать «чистой головы»?
- Нужно ли ждать «Нулевое состояние»?
- При каких заболеваниях не рекомендуется Ключ?
- Почему у некоторых людей бывает негативная реакция во время практики Ключа?
- Если вы испытали сильный стресс, как применить Ключ?

## **IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Успешное освоение дисциплины предполагает активную работу студентов на всех занятиях аудиторной формы: лекциях и практиках, выполнение аттестационных мероприятий. В процессе изучения дисциплины студенту необходимо ориентироваться на проработку лекционного материала, подготовку к практическим занятиям, выполнение контрольных и творческих работ.

Освоение дисциплины «Личностное здоровье профессионала» предполагает рейтинговую систему оценки знаний студентов и предусматривает со стороны преподавателя текущий контроль за посещением студентами лекций, подготовкой и выполнением всех практических заданий, выполнением всех видов самостоятельной работы.

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Личностное здоровье профессионала» является зачет.

Студент считается аттестованным по дисциплине при условии выполнения всех видов текущего контроля и самостоятельной работы, предусмотренных учебной программой.

Шкала оценивания сформированности образовательных результатов по дисциплине представлена в фонде оценочных средств (ФОС).

## **X. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.

Перечень материально-технического и программного обеспечения

дисциплины приведен в таблице.

### Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
690001, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, кампус ДВФУ, Школа искусств и гуманитарных наук, корпус F, ауд. 621. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа	Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 47) Оборудование: плазма: модель LG FLATRON M4716CCBA – 3 шт.; Проектор, модель Mitsubishi, экран; Эксклюзивная документ камера, модель Avervision 355 AF; Доска аудиторная	Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2023-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, каб. А1042, Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал гуманитарных наук Научной библиотеки с открытым доступом	Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK Интегрированный сенсорный дисплей Polymedia FlipBox Полноцветный копир-принтер-сканер Xerox WorkCentre 7530 Оборудование для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: Дисплей Брайля Focus-40 Blue Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Маркер-диктофон Touch Memo цифровой Сканирующая и читающая машина для незрячих и слабовидящих пользователей SARA Принтер Брайля Everest - D V4 Видео увеличитель ONYX Swing-Arm PC edition Экран Samsung S23C200B	Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2023-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.