

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Липецкий государственный педагогический университет  
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»**

**Образовательная программа**

Направление: 39.03.02 Социальная работа  
Профиль: Социальная защита и социальное обслуживание семей и детей  
Квалификация: Бакалавр  
Форма обучения: очная  
Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки: 2016 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Психогигиена профессиональной деятельности современного специалиста**

**1. Цель дисциплины:**

Формирование у обучающихся системного подхода к проблемам сохранения своего психического здоровья в будущей профессиональной деятельности.

**2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина относится к вариативной части.

**3. Требования к результатам освоения дисциплины:**

Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими компетенциями:

<b>Коды</b>	<b>Содержание компетенций</b>
ОПК-8	Способностью к предупреждению и профилактике личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального «выгорания».

В результате изучения дисциплины студент должен:

**знать:**

- аспекты рассмотрения профессионального стресса современной наукой; научные представления о профессиональном стрессе;

**уметь:**

- анализировать собственную профессиональную деятельность, распознавать напряженные ситуации в своей работе и определять причины профессионального стресса;

**владеть:**

- методами и навыками оказания само- и взаимопомощи в стрессовых ситуациях, профилактическими методами.

**4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов).**

**5. Семестры:**

Семестр	Трудоемкость								Контроль		
	Зач. ед.	Часов всего	Контактная работа	Лекции	и семинары Практ. групп.	и лаб. занятия Практ. мал. гр.	Индивид. занятия	Самостоятельная работа	Контрольные работы	Зачет, зачет с оценкой, экзамен*	Курсовые работы
7	3	108	45	15	30			63		3	

\* 3 – зачет, О – зачет с оценкой, Э - экзамен

#### **6. Основные разделы дисциплины:**

Раздел 1. Гигиена психического здоровья в профессиональной деятельности современного специалиста.

Раздел 2. Профессиональный стресс и здоровье специалиста.

Раздел 3. Деструктивные изменения личности специалиста в помогающих профессиях и их профилактика.

#### **7. Авторы:**

Полоскина О.В., ст. преподаватель

Данковцев О.А., к.б.н., доцент