

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии образования и профессионального развития

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.04.01 «ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
САМОСОХРАНЕНИЯ ЛИЧНОСТИ»**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль программы «Психология профессионального образования»

Автор(ы): канд. психол. наук, доцент Ю.А. Сыченко

Одобрена на заседании кафедры психологии образования и профессионального развития. Протокол от «13» января 2022 г. №5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией института ППО РГППУ. Протокол от «20» января 2022 г. №5.

Екатеринбург
2022

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Психотехнологии профессионального самосохранения личности»: изучение специфики влияния профессиональной деятельности на ресурсы физического, социального, психического и психологического здоровья специалиста; выявление основных направлений формирования и поддержания профессионального здоровья.

Задачи:

- формирование представлений о методологических основаниях психологии профессионального здоровья;
- ознакомление с принципами и методами исследования профессионального здоровья;
- подготовка студентов к самостоятельному исследованию в области психологии профессионального здоровья, оценке влияния различных факторов на здоровье личности в профессиональной деятельности, предупреждению развития симптомов деструктивного профессионального развития.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психотехнологии профессионального самосохранения личности» относится к дисциплинам по выбору учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Психология профессионального развития.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Психолого-педагогическое сопровождение субъектов образовательных отношений.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- ПКС-2 Способен планировать, организовывать и участвовать в диагностических мероприятиях и консультациях при осуществлении психолого-педагогического сопровождения обучающихся на разных стадиях профессионального развития, в том числе одаренных детей и детей с ОВЗ;
- ПКС-3 Способен участвовать в разработке и реализации программ профессионального, дополнительного образования и программ по повышению



психолого-педагогической компетентности субъектов профессионального образования;

- ПКС-4 Способен применять современные методы и технологии профессионального отбора, проводить работу по предупреждению возможного неблагоприятного профессионального развития с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Методологические основания психологии профессионального здоровья;

32. Факторы, негативно влияющие на профессиональное здоровье личности;

33. Стратегии профессионального развития, способствующие сохранению профессионального здоровья;

34. Психотехнологии профессионального самосохранения.

Уметь:

У1. Отбирать методы диагностики и проводить исследование профессионального здоровья личности;

У2. Выявлять собственные слабые стороны, обуславливающие подверженность профессиональным кризисам и деформациям;

У3. Выявлять собственные ресурсы профессионального развития.

Владеть:

В1. Методами оценки влияния различных факторов на профессиональное здоровье личности;

В2. Приемами профилактики профессиональных деструкций личности;

В3. Приемами психологической коррекции профессиональных деструкций.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зач. ед. (144 час.), семестр изучения – 7, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	7 сем.
Общая трудоемкость дисциплины по	Кол-во часов
	144



учебному плану	
Контактная работа, в том числе:	52
Лекции	18
Практические занятия	34
Самостоятельная работа студента	92
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Экзамен	7 сем.

**Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. Методологические основания психологии профессионального здоровья	7	32	4	6	-	22
2. Деструктивное воздействие профессии на личность	7	18	4	4	-	10
3. Стратегии профессионального самосохранения личности	7	16	2	4	-	10
4. Психотехнологии сохранения профессионального здоровья личности	7	78	8	20	-	50

**Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

Раздел 1. Методологические основания психологии профессионального здоровья

Гуманистическая концепция психологического здоровья (А. Маслоу, Э. Фромм). Психологическое здоровье в работах Р. Ассаджиоли, С. Фрайберга, В.А. Ананьева, И.В. Дубровиной, О.В. Хухлаевой, А.В. Петровского. Методы исследования психологического здоровья. Профессиональное здоровье как



процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и социального благополучия, обеспечивающий высокую надежность профессиональной деятельности, профессиональное долголетие и максимальную продолжительность жизни. Взаимосвязь профессионального здоровья, профессионального долголетия, надежности профессиональной деятельности. Принципы и методы исследования профессионального здоровья.

Раздел 2. Деструктивное воздействие профессии на личность

Проблема деструкций личности в психологии. Психологическая детерминация профессиональных деструкций личности (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк). Виды профессиональных деструкций личности. Характеристика профессиональных деформаций личности.

Раздел 3. Стратегии профессионального самосохранения личности

Профессиональное самосохранение как использование осознанных или неосознанных стратегий и тактик поведения специалиста, способствующих конструктивному профессиональному росту и развитию карьеры. Стратегии профессионального развития личности: активная, защитная, пассивная, депрессивная, аффективно-агрессивная. Активная стратегия профессионального развития как основа профессионального самосохранения личности.

Раздел 4. Психотехнологии сохранения профессионального здоровья личности

Понятия технологии и психотехнологии. Теоретические подходы, лежащие в основе разработке психотехнологий: психодинамический подход, гуманистическая психология, транзактный анализ, бихевиоризм. Классификация психотехнологий. Алгоритм проектирования психотехнологий. Технологии проектирования профессионального пути: пересмотр прошлых решений; самофутурирование; планирование временной организации будущей деятельности; репетиция будущего (ролевые, деловые игры). Карьерный коучинг. Карьерный самоменеджмент. Программа профессионального самосохранения: цели, задачи, приемы и средства. Саморегуляция. Формирование саногенного мышления. Повышение квалификации. Управление временем. Рациональный режим труда и отдыха.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия



обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Традиционные образовательные технологии представлены комбинацией объяснительно-иллюстративного и репродуктивного методов обучения. Осуществляются с использованием информационных лекций, семинаров, практических занятий или лабораторных работ. При использовании данных методов деятельность учащегося направлена на получение теоретических знаний и формирования практических умений по дисциплине.

3. Коллективное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы, выявление мнений в группе.

4. Организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков.

5. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1 Основная литература

1. Фопель К. Технология ведения тренинга : практическое пособие. - Москва : Генезис, 2020. - 272 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19363>.

2. Оганесян, Н.Т. Технологии активного социально-педагогического взаимодействия (тренинги, игры, дискуссии) в обеспечении психологической



безопасности образовательного процесса [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 134 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/119415>.

3. Болдырева Т. А. Общие теории деформаций личности. Профессиональные деформации : учебное пособие. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. - 332 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71295>.

4. Шаповал, И.А. Психологическое здоровье учителя: проблемы, ресурсы, риски [Электронный ресурс] : монография / И.А. Шаповал, О.В. Кузьменкова. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2017. — 324 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92928>. — Загл. с экрана.

6.2 Дополнительная литература

1. Воробьева, И. В. Психотехнологии развития личности [Текст]: учеб. пособие для вузов / И. В. Воробьева, О. Н. Шахматова. - Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2011. - 170 с.

2. Реньш, М. А. Психологический тренинг: учебно-методическое пособие для вузов [Гриф УМО] / М. А. Реньш, Е. Г. Лопес - Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2016. - 234 с.

3. Лопес, Е. Г. Кризисология и психология кризисных состояний : учеб. пособие для слушателей фак. повышения квалификации, преподавателей, аспирантов [Гриф УМО] / Е. Г. Лопес, Э. Э. Сыманюк. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2011. - 181 с.

4. Зеер, Э. Ф. Основы профессионального консультирования [Электронный ресурс] : электронное учебное пособие [для вузов] / Э. Ф. Зеер, Е. В. Чубаркова. - Екатеринбург : РГППУ, 2017. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/20937>.

5. Зеер Э. Ф. Психология профессий : учебное пособие. - Москва : Академический Проект, 2015. - 336 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36853>.

6. Зеер, Э. Ф. Теоретико-прикладные основания психологии профессионального развития : монография / Э. Ф. Зеер ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2015. - 193 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/20913>.

7. Развитие личности в системе непрерывного профессионального образования : коллективная монография / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : РГППУ, 2013. - 197 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/1310>.

8. Психология профессионального развития: методология, теория, практика [Текст] : коллективная монография / Э. Ф. Зеер [и др.] ; под ред. Э. Ф. Зеера ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2011. - 158 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/13963>.

9. Мальцева, Т. В. Профессиональное психологическое консультирование : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям



«Психология» и «Юриспруденция» / Т. В. Мальцева, И. Е. Реуцкая. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 143 с. — ISBN 978-5-238-01702-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81548.html>

10. Цибульникова В. Е. Профессиональное здоровье работников образования : учебно-методическое пособие. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2016. - 60 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72509>.

11. Марчук, Н.Ю. Профессиональное становление и развитие личности: профессионально-личностная направленность [Электронный ресурс] : монография — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 261 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/76987>. — Загл. с экрана.

6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы:

1. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>

2. Научная онлайн-библиотека Порталус. Режим доступа: <http://www.portalus.ru>

3. Научная электронная библиотека. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа с мультимедийным оборудованием.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.



3. Помещения для самостоятельной работы.

