

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Беспалов Владимир Александрович
Должность: Ректор МИЭТ Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Дата подписания: 12.10.2023 12:48:33 Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
Уникальный программный ключ: «Национальный исследовательский университет
ef5a4fe6ed0ffdf3f1a49d6ad1b49464dc1bf7354f736d76c8f8bea882b8d602 «Московский институт электронной техники»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

 А.Г. Балашов

«*я*» августа 2023г.

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Технологии преодоления профессиональных кризисов»

Направление подготовки - 37.03.01. «Психология»

Направленность (профиль) – «Организационная психология»

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенций образовательной программы:

Компетенция ПК- 4 «Способен оказывать психологическую помощь населению и трудовым коллективам» сформулирована на основе профессионального стандарта 03.018 «Психолог-консультант»

Обобщенная трудовая функция А Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам

Трудовая функция А/02.6 Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов

Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Задачи профессиональной деятельности	Индикаторы достижения подкомпетенций
ПК-4.ТППК Способен реализовывать технологии преодоления профессиональных кризисов, оказывая психологическую помощь населению и трудовым коллективам.	Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Знания: в области технологий преодоления профессиональных кризисов. Умения: оказывать психологическую помощь населению и трудовым коллективам по вопросам преодоления профессиональных кризисов. Опыт деятельности: по реализации технологий преодоления профессиональных кризисов, при оказании психологической помощи населению.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Технологии преодоления профессиональных кризисов» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы, изучается на 4 курсе в 8 семестре.

Входные требования к дисциплине «Технологии преодоления профессиональных кризисов» – владение компетенциями в области психологии, психологии управления, стресс-менеджмента.

Требования к знаниям, умениям, компетенциям, которые должны быть сформированы у обучающегося до начала изучения дисциплины «Технологии преодоления профессиональных кризисов»:

- знания в области профилактики стресса, возрастных кризисов, закономерностей психического развития.

- умения использовать теоретические знания в практической деятельности;

- компетенции: общекультурные (представления о научной картине мира), учебно-практические (работа в команде и индивидуально для решения учебных задач), коммуникативные.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Курс	Семестр	Общая трудоёмкость (ЗЕ)	Общая трудоёмкость (часы)	Контактная работа			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
				Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
4	8	4	144	28	-	84	32	ЗаО

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
1. Психологический кризис: причины возникновения, типы кризисов	14	-	28	10	<i>Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы</i>
					<i>Подготовка к практическому (семинарскому) занятию</i>
					<i>Написание реферата и подготовка к защите</i>
2. Сущность и специфика кризисного развития личности в профессиональной	14	-	28	10	<i>Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы</i>

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
деятельности					<p>Подготовка к практическому (семинарскому) занятию</p> <p>Подготовка презентации по теме практического (семинарского) занятия</p>
3. Профессиональное и эмоциональное выгорание: профилактика и методики психокоррекции	-	-	28	12	<p>Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы</p> <p>Подготовка к практическому (семинарскому) занятию</p> <p>Тестирование</p>

4.1. Лекционные занятия

№ модуля дисциплины	№ лекции	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
1	1	2	Психологический кризис: причины возникновения, типы кризисов.
	2	2	Кризис удовольствия, фрустрация, ценностный кризис.
	3	2	Целостный кризис.
	4	2	Теоретические аспекты кризисных состояний личности: интегративный и трансцендентный подходы к личностному кризису.
	5	2	Цели и процесс выхода из кризиса: соотношение понятий интеграции и самоактуализации.
	6	2	Гуманистическая психология, теория самоактуализации А.Маслоу, самоактуализация в трансперсональной психологии.
	7	2	Особенности интенсивных интегративных психотехнологий.

№ модуля дисциплины	№ лекции	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
2	8	2	Детерминанты кризисного развития на разных этапах профессиональной деятельности
	9	2	Проблемы начального этапа профессиональной деятельности.
	10	2	Технологии преодоления кризисных состояний при адаптации.
	11	2	Факторы развития профессиональных кризисов.
	12	2	Психологическое сопровождение профессиональных кризисов.
	13	2	Факторы развития личностных кризисов.
	14	2	Факторы развития межличностных кризисов.

4.2. Практические занятия

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
1	1	2	Психологический кризис: причины возникновения, типы кризисов.
	2	2	Кризис удовольствия, фрустрация, ценностный кризис.
	3	2	Целостный кризис.
	4	2	Теоретические аспекты кризисных состояний личности: интегративный подход к личностному кризису.
	5	2	Теоретические аспекты кризисных состояний личности: трансцендентный подход к личностному кризису.
	6	2	Цели и процесс выхода из кризиса: соотношение понятий интеграции и самоактуализации.
	7	2	Гуманистическая психология.
	8	2	Теория самоактуализации А.Маслоу.
	9	2	Самоактуализация в трансперсональной психологии.
	10	2	Особенности интенсивных интегративных психотехнологий.
	11	2	Личностные ресурсы, составляющие личностного потенциала и их диагностика.
	12	2	Личностно-профессиональное развитие специалиста.

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
	13	2	Соотношение основных структур Я.
	14	2	Основные тенденции личности профессионала.
2	15	2	Детерминанты кризисного развития на разных этапах профессиональной деятельности: сензитивный период.
	16	2	Детерминанты кризисного развития на разных этапах профессиональной деятельности: критический период.
	17	2	Проблемы начального этапа профессиональной деятельности.
	18	2	Технологии преодоления кризисных состояний при адаптации.
	19	2	Факторы развития профессиональных кризисов.
	20	2	Психологическое сопровождение профессиональных кризисов.
	21	2	Факторы развития личностных кризисов.
	22	2	Факторы развития межличностных кризисов.
	23	2	Методики и техники профилактики эмоционального выгорания: беседы, тренинги, семинары, арт-терапевтические задания.
	24	2	Тренинг по управлению временем «Эффективный тайм-менеджмент».
	25	2	Тренинг влияния противостояния влиянию.
	26	2	Тренинг развития коммуникативных умений.
	27	2	Тренинг развития регуляции эмоциональных состояний.
	28	2	Тренинг использования эффективных копинг-стратегий.
3	29	2	Личностные ресурсы и резервы, составляющие личностного потенциала и их диагностика.
	30	2	Личностный рост в психологических теориях психодинамического, подхода.
	31	2	Личностный рост в психологических теориях бихевиористского подхода.
	32	2	Личностный рост в психологических теориях гуманитарного подхода.
	33	2	Личностно-профессиональное развитие.
	34	2	Соотношение основных структур Я.
	35	2	Основные тенденции личности профессионала.
	36	2	Эмоциональное выгорание в профессиях типа «человек-человек».
	37	2	Особенности личности, способствующие эмоциональному выгоранию.
	38	2	Признаки симптома профессионального выгорания.
	39	2	Методики диагностики: определение профессионального выгорания

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
			(К.Маслач, С.Джексон).
	40	2	Методики диагностики: определение психического выгорания.
	41	2	Методики диагностики: определение деструктивных установок в межличностных отношениях.
	42	2	Стадии эмоционального выгорания.

4.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

4.4. Самостоятельная работа студентов

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
1	4	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы
	2	Подготовка к практическому (семинарскому) занятию
	4	Написание реферата и подготовка к защите
2	4	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы
	4	Подготовка к практическому (семинарскому) занятию
	4	Подготовка презентации по теме практического (семинарского) занятия
3	4	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы
	4	Подготовка к практическому (семинарскому) занятию
	4	Прохождение тестирования по модулю 3

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы студентов в составе УМК дисциплины (ОРИОКС// URL: , <http://orioks.miet.ru/>):

Модуль 1 «Психологический кризис: причины возникновения, типы кризисов»

- ✓ Методические рекомендации по изучению и конспектированию рекомендуемой учебно-методической литературы;
- ✓ Методические рекомендации по подготовке к практическому (семинарскому) занятию;
- ✓ Методические рекомендации по выполнению и защите реферата.

Материалы для выполнения индивидуальных домашних заданий в виде реферата [в том числе и размещенных в ОРИОКС// URL: , <http://orioks.miet.ru/>]

Модуль 2 «Сущность и специфика кризисного развития личности в профессиональной деятельности»

- ✓ Методические рекомендации по изучению и конспектированию рекомендуемой учебно-методической литературы;
- ✓ Методические рекомендации по подготовке к практическому (семинарскому) занятию;
- ✓ Методические рекомендации по выполнению презентаций.

Материалы для выполнения индивидуальных домашних заданий в виде презентации [в том числе и размещенных в ОРИОКС// URL: , <http://orioks.miet.ru/>]

Модуль 3 «Профессиональное и эмоциональное выгорание: профилактика и методики психокоррекции»

- ✓ Методические рекомендации по изучению и конспектированию рекомендуемой учебно-методической литературы;
- ✓ Методические рекомендации по подготовке к практическому (семинарскому) занятию;

Материалы для выполнения индивидуальных домашних заданий [в том числе и размещенных в ОРИОКС// URL: , <http://orioks.miet.ru/>]

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература

1. Панина, С. В. Самоопределение и профессиональная ориентация учащихся : учебник и практикум для вузов / С. В. Панина, Т. А. Макаренко. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 363 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/531219> (дата обращения: 31.08.2023). - ISBN 978-5-534-16521-0. - Текст : электронный

Периодические издания

2. Педагогика и психология образования : Всероссийский междисциплинарный журнал / МГПУ. – Москва, 2016 - . - URL: <http://pp-obr.ru/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный

7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Российское образование: федеральный портал. – Москва, [б. г.]. – URL: <http://www.edu.ru/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный
2. Znanium.com: Электронно-библиотечная система: [сайт]. – Москва, 2011 – URL: <https://new.znanium.com/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
3. ЭБС Юрайт: образовательная платформа. – Москва, 2013 – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
4. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека: [сайт]. – Москва, 2000 –. – URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
5. Электронно-библиотечная система Лань: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2011 –. URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
6. Psychologos.ru = Психологос: [сайт] / Н. И. Козлов. – URL: <https://www.psychologos.ru/> (дата обращения 15.07.2023).
7. Бесплатная электронная библиотека. Авторефераты кандидатских диссертаций по педагогике: [сайт]. – URL: <http://dissers.ru/1pedagogika/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный
8. Единое содержание общего образования: сайт / ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО». – Москва, 2022. – URL: https://edsoo.ru/Federalnaya_obrazovatel'naya_programma_nachalnogo_obschego_obrazovaniya.htm (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный
9. Минпросвещения России: Официальный интернет-ресурс. – URL: <https://edu.gov.ru/national-project> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ходе реализации обучения используется смешанное обучение, основанное на интеграции технологий традиционного и электронного обучения.

Применяются следующие модели обучения: перевернутый класс, гибкая модель.

Для взаимодействия студента с преподавателем используются сервисы обратной связи: электронная почта, социальная сеть vk, чат “What’s App”, ZOOM, Google Classroom.

В процессе обучения при проведении занятий и для самостоятельной работы используются внутренние электронные ресурсы в формах видео-лекций, внутренних онлайн курсов, тестирования в Google Classroom.

Дисциплина может быть реализована в дистанционном формате.

Освоение образовательной программы обеспечивается ресурсами электронной информационно-образовательной среды ОРИОКС.

В процессе обучения при проведении занятий и для самостоятельной работы используются внутренние электронные ресурсы в формах видеолекций, внутренних онлайн-курсов, тестирования в ОРИОКС и MOODLe и т.д.

При проведении занятий и для самостоятельной работы используются внешние электронные ресурсы в формах:

✓ внешних онлайн-курсов:

<https://ok.mgpu.ru/>

<https://4brain.ru/pedagogika/>

✓ электронных компонентов сервисов:

1. <https://resh.edu.ru/>

2. <https://paidagogos.com/>

3. <https://pedlib.ru/>

4. <https://mob-edu.ru/>

5. <https://www.mos.ru/city/projects/mesh/>

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень программного обеспечения
Учебная аудитория	Мультимедийное оборудование	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome)
Учебная аудитория	Доска	Не требуется
Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МИЭТ	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome) Acrobat reader DC

10. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ/ПОДКОМПЕТЕНЦИЙ

По подкомпетенции

ПК-4.ТППК Способен реализовывать технологии преодоления профессиональных кризисов, оказывая психологическую помощь населению и трудовым коллективам.

Фонды оценочных средств представлены отдельными документами и размещены в составе УМК дисциплины электронной информационной образовательной среды ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

11.1. Особенности организации процесса обучения

Изучение данной учебной дисциплины заключается в понимании сущности и содержания ее основ. Студенту необходимо изучить материал лекций и информацию, представленную в видео фрагментах, выполнить задания к каждой лекции и подготовить доклад-презентацию для выступления на семинарском занятии и участия в интерактивных обсуждениях. Студенту необходимо уметь учитывать возрастные особенности учащихся с целью урегулирования проблемных ситуаций на основе полученных теоретических знаний.

Студенты публично представляют доклад, сопровождаемый презентацией, по выбранной студентом одной из теоретических тем дисциплины.

Лекции и практические занятия проходят в интерактивном режиме. Необходимо принимать участие в учебном диалоге и дискуссии, отвечать на вопросы преподавателя по ходу изложения им материала. Кроме того, на практических занятиях предполагается работа в малых группах, когда требуется применить изученный материал. В ходе практических занятий используются интерактивные методы, поэтому студентам необходимо готовить рекомендованный к обсуждению на практических занятиях материал.

Практические занятия проходят в формате «перевернутого класса». Преподаватель заранее предупреждает о тематике проведения практических занятий в данном формате. Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

С целью выполнения практических заданий (подготовка рефератов и подготовка эссе) преподаватель предлагает перечень тем для рефератов и тем эссе. Студент выбирает из предложенного перечня, выполняет задания в соответствии с требованиями и публично на практических занятиях представляет выполненную работу.

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе по каждому модулю. Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в настоящей рабочей программе. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

11.2. Система контроля и оценивания

Для оценки успеваемости студентов по дисциплине используется накопительная балльная система.

Баллами оцениваются: выполнение каждого контрольного мероприятия в семестре (в сумме до 80 баллов) и сдача зачета (до 20 баллов). По сумме баллов выставляется итоговая оценка по предмету.

Критерии оценки презентаций.

1. Соответствие содержания заявленной теме
2. Наличие в работе точки зрения автора
3. Грамотный анализ проблемы
4. Обладание теоретическими знаниями по теме, владение терминологией
5. Связное и последовательное изложение материала
6. Обоснованность выводов
7. Уникальность

Критерии оценки рефератов по темам модулей учебной дисциплин.

1. Соответствие содержания реферата заявленной тематике.
2. Соответствие общим требованиям написания реферата.
3. Чёткая композиция и структура, наличие содержания.
4. Логичность представления материала.
5. Отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических и иных ошибок.
6. Самостоятельность изучения материала и анализа.

По сумме баллов выставляется итоговая оценка по предмету. Структура и график контрольных мероприятий доступен в ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/> .

Рабочая программа дисциплины «Технологии преодоления профессиональных кризисов» по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», направленности (профилю) «Организационная психология» разработана в Институте лингвистического и педагогического образования и утверждена на общем собрании Института 31 августа 2023 года, протокол № 1.

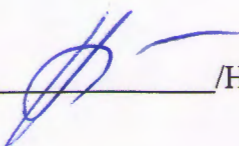
Директор Института ЛПО


/М.Г. Евдокимова/

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

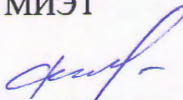
Программа согласована с центром подготовки к аккредитации и независимой оценки качества

Начальник АНОК


/Никулина И.М./

Программа согласована с библиотекой МИЭТ

Директор библиотеки


/Филиппова Т.П./