

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.15 ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ**

Составитель:
АНО ПО "БИТ"

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Психология саморегуляции и профессиональная адаптация

наименование дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Психология саморегуляции и профессиональная адаптация» относится к общепрофессиональному циклу.

Дисциплина введена за счет часов вариативной части с целью расширения основного вида деятельности выпускника в соответствии с запросами регионального рынка труда.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код	Умения	Знания
ОК 01	- <i>применять методы</i>	- <i>виды психических состояний личности;</i>
ОК 02	<i>саморегуляции поведения в</i>	- <i>реакции человека на стрессовые ситуации;</i>
ОК 04	<i>процессе межличностного</i>	- <i>особенности психологического стресса;</i>
ОК 05	<i>взаимодействия</i>	- <i>методы саморегуляции поведения и</i>
ОК 06	- <i>успешно адаптироваться</i>	<i>психических состояний;</i>
ОК 09	<i>к профессиональной</i>	- <i>стратегии совладающего поведения;</i>
	<i>деятельности</i>	- <i>психологические механизмы адаптации</i>
		<i>человека к профессиональной деятельности;</i>
		- <i>этические принципы общения с людьми с</i>
		<i>ОВЗ;</i>
		- <i>принципы профилактики негативных</i>
		<i>последствий профессионального стресса.</i>

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 42 часа, в том числе:

- 42 часа вариативной части, направленных на усиление обязательной части программы учебной дисциплины.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Объем образовательной программы	42
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	42
в том числе:	
- теоретическое обучение	20
- лабораторные работы(если предусмотрено)	-
- практические занятия(если предусмотрено)	16
- курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
- самостоятельная работа ¹	4
- промежуточная аттестация (зачет)	2

¹Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2. Тематические план и содержание учебной дисциплины «Психология саморегуляции и профессиональная адаптация»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1. Личность и окружающая среда. Топологические особенности человека.	Содержание	4	ОК 01. ОК 02. ОК 09.
	Понятие о личности и ее структуре. Психологическое здоровье	2	
	Домашнее задание: Подготовка сообщения на тему «Семья - источник психологического здоровья»		
	Личность в общении. Основные характеристики общения. Конфликтные личности.	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [7] стр. 91-96		
	Практические занятия	4	
	1. Определение типа темперамента и его влияние на адаптационные возможности человека.	2	
2. Определение свойств характера.	2		
Тема 2. Психические состояния	Содержание	6	ОК 01. ОК 04. ОК 09.
	Психические состояния. Классификация психических состояний. Характеристика негативных психических состояний.	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 100-115		
	Общая характеристика эмоций и чувств.	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 167-176		
	Практические занятия	2	
3. Диагностика и измерение психических состояний личности			
Тема 3. Стресс	Содержание	4	ОК 01. ОК 04. ОК 02.
	Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения.	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [3] стр. 5-19		
	Практические занятия	2	
4. Диагностика и профилактика стресса.			
Тема 4. Механизмы	Содержание	2	ОК 09.
	Механизмы психологической защиты. Стратегии совладающего поведения.	2	

психологической защиты	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [3] стр. 34-61, [6] стр. 98-100			
Тема 5. Саморегуляция поведения. Эмоции в профессиональной деятельности	Содержание	4	ОК 02. ОК 01.	
	Понятие саморегуляции. Роль эмоций в регуляции поведения человека	2		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [4] стр. 72-79			
	Практические занятия	2		
	5. Использование приемов и методов саморегуляции поведения			
Тема 6. Профессиональная адаптация	Содержание	10	ОК 09. ОК 01.	
	Профессиональная пригодность. Набор профессионально значимых свойств личности.	2		
	Домашнее задание: Определение своих профессионально значимых свойств личности			
	Понятие профессиональной адаптации. Профессиональная адаптация и дезадаптация молодого специалиста. Брендинг. Создание имиджа. Самопрезентация.			2
	Домашнее задание: Составить самопрезентацию.			
	Самостоятельная работа обучающихся	2		
	Составление профессиограммы.			
	Практические занятия	2		
	6. Путь к успешной карьере.			
Самостоятельная работа	2			
Формирование профессионального плана на 5 лет				
Тема 7. Этика общения с ограниченными возможностями здоровья	Содержание	4	ОК 02. ОК 05. ОК 06. ОК 01.	
	Коммуникативная эффективность при общении с инвалидами. Общие правила этикета при общении с инвалидами. Правила этикета при общении с различными группами инвалидов			2
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [2] стр. 241-248			
	Практические занятия	2		
	7. Использование языка жестов при общении с людьми инвалидами			
Тема 8. Профессиональное здоровье	Содержание	4	ОК 01. ОК 02.	
	Профессиональное выгорание. Стадии, симптомы и условия профессионального выгорания.			2
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [5] стр. 93-101			
	Практические занятия	2		
	8. Профилактика профессионального выгорания			
	Промежуточная аттестация (зачет)		2	
	Всего:		42	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета социально-экономических дисциплин.

Оборудование учебного кабинета:

- Стол учительский -1 шт.
- Парты учебные -12 шт.
- Доска – 1шт.
- Шкаф – 1шт.
- Стенд – 4шт.

Технические средства обучения:

- Компьютер R-Style Pentium Dual-core e5400 2,7GGh 2Gb, монитор, клавиатура, мышь, колонки - 1 шт.
- Принтер Canon LBP810 - 1 шт.
- TV – 1 шт.
- Флешка – 1 шт.

Видеофильмы:

1. «Профилактика дезадаптивных проявлений»
2. «Ник Вуйнич» (История преодолений и самосовершенствования)
3. «Стресс и дистресс»

Психологические методики:

1. Цветовой тест Люшера (автоматизированный вариант).
2. Методика исследования личностных свойств Айзенка.
3. Методика исследования характерологических особенностей личности Леонарада-Смишека.
4. Методика исследования факторов суицидального риска Разуваевой.
5. Тест профессионального выгорания.
6. Тест профориентации.

Раздаточный материал: тестовые задания, индивидуальные карточки, дидактический материал по разделам и темам программы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Основы общей психологии: учебник / Н.С. Ефимова. — М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2021. — 288 с. — (Профессиональное образование).
URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=366075>
2. Профессиональная этика и психология делового общения: Учебное

пособие / Кошечкина И.П., Канке А.А. - М.: ИД ФОРУМ, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 304 с. : 60x90 1/16 — URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=380109>

3. Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессовосовладающего поведения : учебное пособие / Н.П. Фетискин. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2021. — 240 с. URL: <https://znanium.com/catalog/product/1224789>

4. Профессиональное общение: Учебное пособие / Гарькуша О.Н. - М.:ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 111 с. - (СПО) (Переплёт) — www.dx.doi.org/10.12737/1210. ISBN 978-5-369-01311-3

5. Психология экстремальных ситуаций: учебник / О.В. Заварзина. — М.: КУРС, ИНФРА-М, 2019. — 272 с. — (Среднее профессиональное образование).

6. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Правдина Л.Р. - Рн/Д:Южный федеральный университет, 2016. - 208 с.: ISBN 978-5-9275-2302-3

7. Конфликтология : учебник / Г.И. Козырев. — М. : ИД «ФОРУМ» : ИНФРА-М, 2017. — 304 с. — (Высшее образование).

Дополнительные источники:

1. Управление стрессом для делового человека. Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах. А. Фридман, Д.Галанцев, Ю. Щербатых, Изд. Хорошая книга, 2018г.

2. Диагностика саморегуляции человека, В. Моросанова, И. Бондаренко, изд. Когито-Центр, 2015 г.

3. Психология делового общения. С.И. Самыгин. Ростов-на-Дону: Феникс, 2016

Интернет ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система. [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://znanium.com/> (2002-2019)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:		
<i>- применять методы саморегуляции поведения в процессе межличностного взаимодействия</i>	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.	Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8. Оценка выполнения практических заданий № 1-8.
<i>- успешно адаптироваться к профессиональной деятельности</i>		Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8. Оценка выполнения практических заданий № 1-8.
Знания:		
<i>виды психических состояний личности</i>	«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	Тестирование по темам 2.1. Дифференцированный зачет в форме итогового тестирования.
<i>реакции человека на стрессовые ситуации</i>		Опрос по теме 3.1.
<i>особенности психологического стресса</i>		Тестирование по теме 3.1. Дифференцированный зачет в форме тестирования.
<i>методы саморегуляции поведения и психических состояний</i>		Наблюдение за выполнением практического задания № 4 Оценка выполнения практического задания № 4.
<i>стратегии совладающего поведения</i>	«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.	Опрос по теме 4.1.
<i>психологические механизмы адаптации человека к профессиональной деятельности</i>		Опрос по теме 6.3.
<i>этические принципы общения с людьми с ОВЗ</i>		Тестирование по теме 7.1. Дифференцированный зачет в форме тестирования.
<i>принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса</i>	«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Тестирование по теме 8. Дифференцированный зачет в форме тестирования

