

*к программе СПО 15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.11 ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ**

**Составитель:**

**Давлетова Ляйсан Раисовна, преподаватель ГБПОУ УКРТБ**

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

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 38 часов, в том числе:

- 38 часов 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
<b>Объем образовательной программы</b>	38
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	38
в том числе:	
- теоретическое обучение	20
- лабораторные работы(если предусмотрено)	-
- практические занятия(если предусмотрено)	16
- курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
- самостоятельная работа <sup>1</sup>	2
- промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-

---

<sup>1</sup>Самостоятельная 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
<b>Тема 1.</b> Личность и окружающая среда. Топологические особенности человека.	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 01 ОК 02. ОК 09.
	Понятие о личности и ее структуре. Психологическое здоровье	2	
	<b>Домашнее задание:</b> Подготовка сообщения на тему «Семья - источник психологического здоровья»		
	Личность в общении. Основные характеристики общения. Конфликтные личности.	2	
	<b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [7] стр. 91-96		
	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
	1. Определение типа темперамента и его влияние на адаптационные возможности человека.	2	
2. Определение свойств характера.	2		
<b>Тема 2.</b> Психические состояния	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01 ОК 04. ОК 09.
	Психические состояния. Общая характеристика эмоций и чувств.	2	
	<b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [1] стр. 167-176		
	<b>Практические занятия</b>	2	
3. Диагностика и измерение психических состояний личности			
<b>Тема 3.</b> Стресс	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01 ОК 04. ОК 02.
	Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения. Реакция человека на стрессовые состояния.	2	
	<b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [3] стр. 5-19		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	4. Диагностика и профилактика стресса.		
<b>Тема 4.</b> Механизмы психологической защиты	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01 ОК 09.
	Механизмы психологической защиты. Стратегии совладающего поведения.	2	
	<b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [3] стр. 34-61, [6] стр. 98-100		

<b>Тема 5.</b> Саморегуляция поведения. Эмоции в профессиональной деятельности	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01 ОК 02.
	Понятие саморегуляции. Роль эмоций в регуляции поведения человека	2	
	<b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [4] стр. 72-79		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	5. Использование приемов и методов саморегуляции поведения		
<b>Тема 6.</b> Профессиональная адаптация	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 01 ОК 09.
	Профессиональная пригодность. Набор профессионально значимых свойств личности.	2	
	<b>Домашнее задание:</b> Определение своих профессионально значимых свойств личности.		
	Понятие профессиональной адаптации. Психологические механизмы адаптации человека к профессиональной деятельности. Брендинг. Создание имиджа.	2	
	<b>Домашнее задание:</b> Составить самопрезентацию.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Составление профессиограммы.		
<b>Практические занятия</b>	2		
	6. Путь к успешной карьере.		
<b>Тема 7.</b> Этика общения с ограниченными возможностями здоровья	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01 ОК 02. ОК 05. ОК 06.
	Коммуникативная эффективность при общении с инвалидами. Общие правила этикета при общении с инвалидами. Правила этикета при общении с различными группами инвалидов	2	
	<b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [2] стр. 241-248		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	7. Использование языка жестов при общении с людьми инвалидами		
<b>Тема 8.</b> Профессиональное здоровье	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01 ОК 02.
	Профессиональное выгорание. Стадии, симптомы и условия профессионального выгорания.	2	
	<b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [5] стр. 93-101		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	8. Профилактика профессионального выгорания		
	<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>	-	
	<b>Всего:</b>	<b>38</b>	

### **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, 2017. — 288 с. — (Профессиональное образование).
2. Профессиональная этика и психология делового общения: Учебное пособие / Кошечая И.П., Канке А.А. - М.: ИД ФОРУМ, НИЦ ИНФРА-М, 2016. -

304 с. .: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-8199-0374-2

3. Психология воспитания стрессовладающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2019. - 240 с.

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](http://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, 2017. — 176 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, 2015г.

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/> (2002-2021)



## 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
<b>Умения:</b>		
<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. Выполнение индивидуальных заданий различной сложности
<i>- успешно адаптироваться к профессиональной деятельности</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.	Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8. Оценка выполнения практических заданий № 1-8. Выполнение индивидуальных заданий различной сложности
<b>Знания:</b>		
<i>виды психических состояний личности</i>	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>	«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.	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>		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>	«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Тестирование по теме 7.1. Дифференцированный зачет в форме тестирования.
<i>принципы профилактики негативных</i>		Тестирование по теме 8. Дифференцированный зачет в форме тестирования

<i>последствий профессионального стресса</i>		
--	--	--