

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Психология саморегуляции и профессиональная адаптация

*название учебной дисциплины*

### 1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в состав дисциплин общепрофессионального цикла.

### 2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам 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>

### 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.

### 5. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	50
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	50
в том числе:	
- теоретическое обучение	30
- лабораторные работы(если предусмотрено)	-
- практические занятия(если предусмотрено)	14
- курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
- самостоятельная работа <sup>1</sup>	2
- промежуточная аттестация (зачет/дифференцированный зачет/экзамен)	4

<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.

## **6. Содержание дисциплины**

Раздел 1. Личность и окружающая среда. Топологические особенности человека.

Тема 1.1. Понятие о личности и ее структуре. Теория личности. Психологическое здоровье

Тема 1.2. Способности. Диагностика общих способностей.

Тема 1.3. Личность в общении. Основные характеристики общения.

Тема 1.4. Типология конфликтов. Конфликтные личности. Способы управления конфликтами.

Тема 1.5. Определение типа темперамента и его влияние на адаптационные возможности человека.

Тема 1.6. Определение свойств характера.

Раздел 2. Психические состояния

Тема 2.1 Психические состояния. Классификация психических состояний. Характеристика негативных психических состояний.

Тема 2.2 Диагностика и измерение психических состояний личности

Тема 2.3 Общая характеристика эмоций и чувств.

Раздел 3. Стресс

Тема 3.1 Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения. Реакция человека на стрессовые состояния.

Тема 3.2 Диагностика и профилактика стресса.

Раздел 4. Механизмы психологической защиты

Тема 4.1. Механизмы психологической защиты. Стратегии совладающего поведения.

Раздел 5. Саморегуляция поведения. Эмоции в профессиональной деятельности

Тема 5.1. Понятие саморегуляции. Роль эмоций в регуляции поведения человека

Тема 5.2. Использование приемов и методов саморегуляции поведения

Раздел 6. Профессиональная адаптация

Тема 6.1. Профессиональная пригодность. Набор профессионально значимых свойств личности.

Тема 6.2. Психологические особенности делового общения.

Тема 6.3. Понятие профессиональной адаптации. Психологические механизмы адаптации человека к профессиональной деятельности. Брендинг. Создание имиджа.

Тема 6.4. Путь к успешной карьере.

Раздел 7. Этика общения с ограниченными возможностями здоровья

Тема 7.1. Коммуникативная эффективность при общении с инвалидами. Общие правила этикета при общении с инвалидами. Правила этикета при общении с различными группами инвалидов.

Тема 7.2. Использование языка жестов при общении с людьми инвалидами.

Раздел 8. Профессиональное здоровье

Тема 8.1. Профессиональное здоровье. Факторы, оказывающие влияние на профессиональное здоровье.

Тема 8.2. Профессиональное выгорание. Стадии, симптомы и условия профессионального выгорания.

Тема 8.2. Профилактика профессионального выгорания