

# 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

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

Вид учебной деятельности	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	42
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	42
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>	4
- промежуточная аттестация (зачет)	2

<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. Психологическое здоровье

Тема 1.2. Личность в общении. Основные характеристики общения. Конфликтные личности.

Тема 1.3. Определение типа темперамента и его влияние на адаптационные возможности человека.

Тема 1.4. Определение свойств характера.

Раздел 2. Психические состояния

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

Тема 2.2 Общая характеристика эмоций и чувств.

Тема 2.3 Диагностика и измерение психических состояний личности

Раздел 3. Стресс

Тема 3.1 Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения.

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. Понятие профессиональной адаптации. Профессиональная адаптация и дезадаптация молодого специалиста. Брендинг. Создание имиджа. Самопрезентация.

Тема 6.3. 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 выгорание. Стадии, симптомы и условия профессионального выгорания.

Тема 8.2. Профилактика профессионального выгорания