

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.15 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» 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 <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.

## 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><br>Личность и окружающая среда. Топологические особенности человека. | <b>Содержание</b>   | <b>4</b>      | ОК 01.<br>ОК 02.<br>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><br>Психические состояния   | <b>Содержание</b>   | <b>6</b>      | ОК 01.<br>ОК 04.<br>ОК 09.  |
|   | Психические состояния. Классификация психических состояний. Характеристика негативных психических состояний.                            | 2             |   |
|   | <b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [1] стр. 100-115  |               |   |
|   | 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><br>Стресс  | <b>Содержание</b>   | <b>4</b>      | ОК 01.<br>ОК 04.<br>ОК 02.  |
|   | Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения.   | 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><br>Механизмы   | <b>Содержание</b>   | <b>2</b>      | ОК 09.  |
|   | Механизмы психологической защиты. Стратегии совладающего поведения.   | 2             |   |

|   |   |           |                                      |   |
|---|---|-----------|--------------------------------------|---|
| психологической защиты  | <b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [3] стр. 34-61, [6] стр. 98-100   |           |                                      |   |
| <b>Тема 5.</b><br>Саморегуляция поведения. Эмоции в профессиональной деятельности | <b>Содержание</b>   | <b>4</b>  | ОК 02.<br>ОК 01.                     |   |
|   | 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><br>Профессиональная адаптация                                      | <b>Содержание</b>   | <b>10</b> | ОК 09.<br>ОК 01.                     |   |
|   | Профессиональная пригодность. Набор профессионально значимых свойств личности.  | 2         |                                      |   |
|   | <b>Домашнее задание:</b> Определение своих профессионально значимых свойств личности  |           |                                      |   |
|   | Понятие профессиональной адаптации. Профессиональная адаптация и дезадаптация молодого специалиста. Брендинг. Создание имиджа. Самопрезентация.                     |           |                                      | 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>Самостоятельная работа</b>   | 2   |           |                                      |   |
| Формирование профессионального плана на 5 лет                                     |   |           |                                      |   |
| <b>Тема 7.</b><br>Этика общения с ограниченными возможностями здоровья            | <b>Содержание</b>   | <b>4</b>  | ОК 02.<br>ОК 05.<br>ОК 06.<br>ОК 01. |   |
|   | 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><br>Профессиональное здоровье                                       | <b>Содержание</b>   | <b>4</b>  | ОК 01.<br><br>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 (зачет)</b>   |           | <b>2</b>                             |   |
|   | <b>Всего:</b>   |           | <b>42</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, 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](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, 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<br>(освоенные умения,<br>усвоенные знания)                             | Критерии оценки  | Формы и методы контроля и<br>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.<br>Оценка выполнения практических заданий № 1-8. |
| <i>- успешно адаптироваться к профессиональной деятельности</i>                            |  | Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.<br>Оценка выполнения практических заданий № 1-8. |
| <b>Знания:</b>   |  |  |
| <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.<br>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.<br>Дифференцированный зачет в форме тестирования.                            |
| <i>методы саморегуляции поведения и психических состояний</i>                              |  | Наблюдение за выполнением практического задания № 4<br>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.<br>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.<br>Дифференцированный зачет в форме тестирования                               |

