

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.16 ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ**

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 профессиональной адаптации

наименование дисциплины

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Психология саморегуляции и профессиональной адаптации» 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 ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ОК 09	<i>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) Определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами,</i>	<i>Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности. Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности Особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. Сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности) Современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности</i>

	<p><i>руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</i></p> <p><i>Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</i></p> <p><i>Описывать значимость своей профессии (специальности)</i></p> <p><i>Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</i></p>	<p>Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации</p>
--	--	---

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
Объем образовательной программы	38
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	38
в том числе:	
- теоретическое обучение	22
- лабораторные работы(если предусмотрено)	-
- практические занятия(если предусмотрено)	10
- курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
- самостоятельная работа ¹	2
- промежуточная аттестация (зачет/дифференцированный зачет/экзамен)	4

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	6	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 [8] стр. 187-208		
	Практические занятия		
	1. Определение типа темперамента и свойств характера.		
Тема 2. Психические состояния	Содержание	4	ОК 01. ОК 04. ОК 09.
	Психические состояния. Общая характеристика эмоций и чувств.	2	
	Домашнее задание:Чтение и анализ литературы [5] стр. 72-78		
	Практические занятия	2	
	2. 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. Реакция человека на стрессовые состояния.	2	
	Домашнее задание:Чтение и анализ литературы [4] стр. 5-19		
	Практические занятия	2	
	3. Диагностика и профилактика стресса.		
Тема 4. Механизмы психологической защиты	Содержание	2	ОК 01. ОК 09.
	Механизмы психологической защиты. Стратегии совладающего поведения.	2	
	Домашнее задание:Чтение и анализ литературы [4] стр. 34-61, [7] стр. 98-100,		

Тема 5. Саморегуляция поведения. Эмоции в профессиональной деятельности	Содержание	4	ОК 01. ОК 02.
	Понятие саморегуляции. Роль эмоций в регуляции поведения человека	2	
	Домашнее задание: Подготовка сообщения на тему «Моя саморегуляция»		
	Практические занятия	2	
	4. Использование приемов и методов саморегуляции поведения		
Тема 6. Профессиональная адаптация	Содержание	8	ОК 01. ОК 09.
	Профессиональная пригодность. Набор профессионально значимых свойств личности.	2	
	Домашнее задание: Определение своих профессионально значимых свойств личности		
	Психологические особенности делового общения.	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [8] стр. 131-185		
	Понятие профессиональной адаптации. Психологические механизмы адаптации человека к профессиональной деятельности. Брендинг. Создание имиджа.	2	
	Домашнее задание: Составитьсамопрезентацию.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Составление профессиограммы.		
Тема 7. Этика общения с ограниченными возможностями здоровья	Содержание	2	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	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [3] стр. 241-248		
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 [7] стр. 83-98, 101-114		
	Практические занятия	2	
	5. Профилактика профессионального выгорания		
	Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	4	
	Всего:	38	

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-StylePentiumDual-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 Н.С. Ефимова Основы общей психологии: Учебник / - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 288 с.: ил.; 60х90 1/16. - (Профессиональное образование). (переплет) ISBN 978-5-8199-0301-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/466331>

2 Гуревич П.С. Психология личности: Учебник /, - 2-е изд. - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 479 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-009672-8 - Режим доступа: [http://znanium.com/catalog/product/452810\\$](http://znanium.com/catalog/product/452810$)

3 Н.П.Фетискин Психология воспитания стрессовослаждающего поведения: Учебное пособие/ - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 240 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Обложка) ISBN 978-5-00091-078-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/508057>

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. Добрая книга, 2018г.

2. Диагностика саморегуляции человека, В.Моросанова, И. Бондаренко, изд.Когито-Центр, 2017г.

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/> (2002-2020)

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. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «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. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания	<i>Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8. Оценка выполнения практических заданий № 1-8. Выполнение индивидуальных заданий различной сложности</i>
- <i>успешно адаптироваться к профессиональной деятельности</i>		<i>Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8. Оценка выполнения практических заданий № 1-8. Выполнение индивидуальных заданий различной сложности</i>
Знания:		
<i>виды психических состояний личности</i>		<i>Тестирование по темам 2.1. Дифференцированный зачет в форме итогового тестирования.</i>
<i>реакции человека на стрессовые ситуации</i>		<i>Опрос по теме 3.1.</i>
<i>особенности психологического стресса</i>		<i>Тестирование по теме 3.1. Дифференцированный зачет в форме тестирования.</i>
<i>методы саморегуляции поведения и психических состояний</i>		<i>Наблюдение за выполнением практического задания № 4 Оценка выполнения практического задания № 4.</i>
<i>стратегии совладающего поведения</i>		<i>Опрос по теме 4.1.</i>
<i>психологические механизмы адаптации человека к профессиональной деятельности</i>		<i>Опрос по теме 6.3.</i>
<i>этические принципы общения с людьми с ОВЗ</i>		<i>Тестирование по теме 7.1. Дифференцированный зачет в форме тестирования.</i>
<i>принципы профилактики</i>		<i>Тестирование по теме 8. Дифференцированный зачет в форме</i>

<p><i>негативных последствий профессионального стресса</i></p>	<p>содержат грубые ошибки.</p>	<p><i>тестирования</i></p>
--	--------------------------------	----------------------------