

*к программе СПО 10.02.05 Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОП.13 ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
АДАПТАЦИЯ**

2023

**Составитель:**

**Катаргина Анна Сергеевна, преподаватель ГБПОУ УКРТЬБ**

## **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
- Приложение 1

# 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 ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06 ЛР 4,7,11,13	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Виды психических состояний личности реакции человека на стрессовые ситуации; Особенности психологического стресса методы саморегуляции поведения и психических состояний; Стратегии совладающего поведения; Психологические механизмы адаптации человека к профессиональной деятельности; Этические принципы общения с людьми с ОВЗ; Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.

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

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 48 часов, в том числе:

- 48 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	48
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	48
в том числе:	
- теоретическое обучение	28
- лабораторные работы (если предусмотрено)	-
- практические занятия (если предусмотрено)	14
- курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
- самостоятельная работа <sup>1</sup>	2
- промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	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.

## 2.2. Тематические план и содержание учебной дисциплины «Психология саморегуляции и профессиональная адаптация»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Семестр 3</b>			
<b>Тема 1.</b> Личность и окружающая среда. Топологические особенности человека.	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06
	Понятие о личности и ее структуре. Психологическое здоровье	2	
	<b>Домашнее задание:</b> Подготовка сообщения на тему «Семья - источник психологического здоровья»		
	Способности. Диагностика общих способностей.	2	
	<b>Домашнее задание:</b> Составить самопрезентацию по результатам диагностики общих способностей.		
	Личность в общении. Основные характеристики общения.	2	
	<b>Домашнее задание:</b> Подготовить сообщение для публичного выступления.		
	Типология конфликтов. Конфликтные личности. Способы управления конфликтами.	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>6</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06
	Психические состояния. Классификация психических состояний. Характеристика негативных психических состояний.	2	
	<b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [1] стр. 100-115		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	3. Диагностика и измерение психических состояний личности		

	Общая характеристика эмоций и чувств.	2	
	<b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [1] стр. 167-176		
<b>Тема 3.</b> Стресс	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 05 OK 06 ЛР 4,7,11,13
	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>	OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 05 OK 06
	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>	OK 01 OK 02 OK 03 OK 04 OK 05 OK 06
	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>6</b>	OK 01 OK 02 OK 03
	Профессиональная пригодность. Набор профессионально значимых свойств личности.	2	

	<b>Домашнее задание:</b> Определение своих профессионально значимых свойств личности		ОК 04 ОК 05 ОК 06
	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>Тема 7.</b> Этика общения с ограниченными возможностями здоровья	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 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>6</b>	ОК 01 ОК 02 ОК 03 ОК 04 ОК 05 ОК 06
	Профессиональное здоровье. Факторы, оказывающие влияние на профессиональное здоровье.	2	
	<b>Домашнее задание:</b> Чтение и анализ литературы [6] стр. 75-81		
	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>4</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>46</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

Оборудование учебного кабинета:

- стол учительский 4 шт;
- парты ученические 12 шт;
- стул учительский 2 шт;
- кресло 2 шт;
- стенды 7 шт;
- доска 1 шт;
- стеллаж 3 шт.

Технические средства обучения:

- компьютер 1 шт.;
- проектор 1 шт;
- экран 1 шт.

Раздаточный материал: тестовые задания, индивидуальные карточки, дидактический материал по разделам и темам программы.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Ефимова, Н. С. Основы общей психологии : учебник / Н. С. Ефимова. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2023. — 288 с. — (Среднее профессиональное образование). <https://znanium.com/catalog/product/1197266>

2. Гуревич, П. С. Психология личности : учебник / П.С. Гуревич. — 2-е изд. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 479 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/5245. - ISBN 978-5-16-009672-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1838389>

3. Фетискин, Н. П. Психология воспитания стрессовладающего поведения : учебное пособие / Н.П. Фетискин. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2022. — 240 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). <https://znanium.com/catalog/product/1224789>

4. Кошечкина, И. П. Профессиональная этика и психология делового общения : учебное пособие / И.П. Кошечкина, А.А. Канке. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2022. — 304 с. — (Среднее профессиональное образование) <https://znanium.com/catalog/product/1145958>

5. Заварзина, О. В. Психология экстремальных ситуаций: Учебник / Заварзина О.В. - Москва :КУРС, НИЦ ИНФРА-М, 2022. - 176 с.: - (Среднее профессиональное образование): <https://znanium.com/catalog/product/938968>

6. Правдина, Л. Р. Психология профессионального здоровья: Учебное пособие / Правдина Л.Р. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный универ-т, 2022. - 208 с.: <https://znanium.com/catalog/product/991809>

7. Общая психология в схемах и комментариях : учеб.пособие / В.Г. Крысько. — 7-е изд., перераб. и доп. — М. : Вузовский учебник : ИНФРА-М, 2023. — 196 с: <http://znanium.com/catalog/product/792613>

8. Психология общения. Практикум по психологии : учеб. пособие / Н.С. Ефимова.



— М. : ИД «ФОРУМ» : ИНФРА-М, 2023. — 192 с. — (Среднее профессиональное образование). - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1824952>

9. Гарькуша, О. Н. Профессиональное общение: Учебное пособие / Гарькуша О.Н. - Москва :ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2021 - 111 с. - (СПО) <https://znanium.com/catalog/product/970136>

#### Дополнительные источники:

1. Козырев, Г. И. Конфликтология : учебник / Г. И. Козырев. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2023. — 289 с. — (Высшее образование: Бакалавриат).: <https://znanium.com/catalog/product/1112984>

#### Интернет ресурсы:

Электронно-библиотечная система. [Электронный ресурс] – режим доступа: <http://znanium.com/> (2011-2022)

## 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>		
Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.	<i>Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8. Оценка выполнения практических заданий № 1-8. Выполнение индивидуальных заданий различной сложности</i>
Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	<i>Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8. Оценка выполнения практических заданий № 1-8. Выполнение индивидуальных заданий различной сложности</i>
Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	«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.	<i>Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8. Оценка выполнения практических заданий № 1-8. Выполнение индивидуальных заданий различной сложности</i>
Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	<i>Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8. Оценка выполнения практических заданий № 1-8. Выполнение индивидуальных заданий различной сложности</i>
Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.		
Проявлять гражданско-патриотическую позицию,		<i>Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8. Оценка выполнения практических</i>

демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.		заданий № 1-8. Выполнение индивидуальных заданий различной сложности
<b>Знания:</b>		
виды психических состояний личности		Тестирование по темам 2.1. Дифференцированный зачет в форме итогового тестирования.
реакции человека на стрессовые ситуации		Опрос по теме 3.1.
особенности психологического стресса		Тестирование по теме 3.1. Дифференцированный зачет в форме тестирования.
методы саморегуляции поведения и психических состояний		Наблюдение за выполнением практического задания № 4 Оценка выполнения практического задания № 4.
стратегии совладающего поведения		Опрос по теме 4.1.
психологические механизмы адаптации человека к профессиональной деятельности		Опрос по теме 6.3.
этические принципы общения с людьми с ОВЗ		Тестирование по теме 7.1. Дифференцированный зачет в форме тестирования.
принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса		Тестирование по теме 8. Дифференцированный зачет в форме тестирования

Приложение 1  
Обязательное

**КОНКРЕТИЗАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Личностные результаты	Содержание урока (тема, тип урока, воспитательные задачи)	Способ организации деятельности	Продукт деятельности	Оценка процесса формирования ЛР
<p>ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p> <p>ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p>ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры</p> <p>ЛР 13 Демонстрирующий умение эффективно</p>	<p><b>Тема:</b> «Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения.» (2 ч.)</p> <p><b>Тип урока:</b> <i>изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности (исследовательская лабораторная работа)</i></p> <p><b>Воспитательная задача:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование уважения к своей будущей профессии</li> <li>- формирование культуры потребления информации, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве</li> <li>- формирование представления о возможности карьерного роста при условии непрерывного образования</li> </ul>	<p>Определение уровня стресса</p> <p>Отработка навыков саморегуляции</p>	<p>Первичные навыки саморегуляции</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрация умения эффективно взаимодействовать в команде</li> <li>- уважение собственной и чужой уникальности</li> <li>знание ценности человека</li> <li>- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися</li> </ul>

<p>взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации</p>				
---	--	--	--	--