***Приложение II.1***

***к программе СПО 20.02.02 «Защита в чрезвычайных ситуациях»***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.07 ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ**

**2023**

**Составитель:**

**Луговая Оксана Андреевна, 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   Приложение 1 |  |

1. **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ 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  9,26,29,31 | 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;  Виды трудового стресса, связанные с риском возникновения ЧС;  Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса. |

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

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 42 часов, в том числе:

- 42 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 работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы учебной дисциплины** | 42 |
| в т. ч.: | |
| - теоретические занятия | 20 |
| в том числе профессионально ориентированные теоретические занятия |  |
| - практические занятия (если предусмотрено) | 16 |
| в том числе профессионально ориентированные практические занятия |  |
| - самостоятельная работа | 2 |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | 4 |

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. Тематический 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** |
| **1** | | **2** | | | **3** |  |
| **Тема 1.**  Общая характеристика  предмета и задачи курса  «Психологическая устойчивость в  ЧС» | | **Содержание** | | | **6** | ОК 01  ОК 02  ОК 03  ОК 04  ОК 05  ОК 06 |
| Понятие психологии. Предмет, объект и задачи психологии. | | | 1 |
| Понятия индивид, личность, субъект, индивидуальность. Личность в общении. Основные характеристики общения. Конфликты и способы их урегулирования | | | 1 |
| Понятие экстремальной и кризисной ситуации. Личность в экстремальной ситуации. Профессионально-важные психологические качества ЗЧС | | | 2 |
| **Домашнее задание:** Разработать кейс по конфликтам и способам их урегулирования. Составить самопрезентацию по результатам диагностики общих способностей. | | |  |
| **Профессионально ориентированные практические занятия** | | | **2** |
| 1. Определение типа темперамента и его влияние на адаптационные возможности человека. Определение свойств характера. Работа в группах | | |  |
| **Тема 2.**  Диагностика и измерение психических состояний личности | | **Содержание** | | | **4** |  |
| Психические состояния. Классификация психических состояний. Характеристика негативных психических состояний. Понятие о психическом здоровье. Критерии и факторы, определяющие психическое здоровье. | | | 2 | ОК 01  ОК 02  ОК 03  ОК 04  ОК 05  ОК 06 |
| **Домашнее задание:** Презентация: Эмоциональные проявления при стрессе в различных конкретных ЧС. Особенности поведения людей при пожаре, теракте, землетрясении и др. стихийных бедствиях и обусловленных человеческим фактором ситуациях | | |  |
| **Профессионально ориентированные практические занятия** | | | **2** |
| 2. Диагностика и измерение психических состояний личности.Общая характеристика эмоций и чувств. Определение типа темперамента. Диагностика степени готовности к риску. «Диагностика психических свойств в экстремальной ситуации» | | |  |
| **Домашнее задание:** Презентация по характеристике эмоций и чувств | | |  |
| **Тема 3.**  Стресс | | **Содержание** | | | **4** |  |
| Понятие о стрессе и его последствиях; стратегии их преодоления. Причины и профилактика стрессового напряжения. Реакция человека на стрессовые состояния. Понятие о стрессе, как об общем адаптационном синдроме (учение о стрессе Г. Селье). Стрессы и дистрессы в жизни людей. Индивидуальные различия в характере реакций людей на чрезвычайные ситуации. Индивидуальные и коллективные формы панических реакций у людей при чрезвычайных ситуациях | | | 2 | ОК 01  ОК 02  ОК 03  ОК 04  ОК 05  ОК 06  ЛР 9,26,29,31 |
| **Домашнее задание:** Разработать кейсы по стрессовым ситуациям и выхода из них. | | | |
|  | | **Профессионально ориентированные практические занятия** | | **2** | |
| 3.Диагностика и профилактика стресса. Способы и приёмы поддержания психологической готовности к действиям в чрезвычайных ситуациях. | |
| **Тема 4.**  Психологические  особенности поведения | | **Содержание** | | **4** | |  |
| Механизмы психологической защиты. Стратегия совладающего поведения. Основные правила оказания экстренной психологической помощи людей в чрезвычайных ситуациях. | | 2 | | ОК 01  ОК 02  ОК 03  ОК 04  ОК 05  ОК 06 |
| Домашнее задание: Презентация по психологической защите | | | |
| **Профессионально ориентированные практические занятия** | | **2** | |
| 4. Приемы оказания экстренной психологической помощи. Механизмы психологической защиты. | | | |
| **Тема 5.**  Саморегуляция поведения. Эмоции в профессиональной деятельности | | **Содержание** | | **4** | |  |
| Саморегуляция - её виды и функции, эффективные методы. Аспекты, влияющие на саморегуляцию. Способы саморегуляции (естественные, связанные с телом, дыханием). Методы управления состоянием спасателя при работе в экстремальныхусловиях и после выхода из очага поражения. О рациональной организации труда и отдыха спасателей при ведении спасательных работ. Антистресс: как снять нервное напряжение. | | 2 | | ОК 01  ОК 02  ОК 03  ОК 04  ОК 05  ОК 06 |
| **Домашнее задание:** Популярные методы саморегуляции. Антистресс – методы. Презентация | | | |
| **Профессионально ориентированные практические занятия** | | **2** | |
| 5. Использование приемов и методов саморегуляции поведения. Методы антистресса. Самопомощь при острых реакциях | |
| **Тема 6.**  Профессиональная адаптация | | **Содержание** | | **6** | |  |
| Профессиональная пригодность. Профессиональная адаптация. Набор профессионально значимых свойств личности. Профессиональная деятельность в экстремальных условиях. Психологическая устойчивость в ЧС. Особенности профессиональной деятельности в экстремальных условиях. Связь «эмоционального выгорания» с профессиональной деятельностью в условиях ЧС. Самопомощь как профилактика профессионального выгорания | | 4 | | ОК 01  ОК 02  ОК 03  ОК 04  ОК 05  ОК 06 |
| **Домашнее задание:** Брендинг. Создание имиджа. Составить самопрезентацию | | | |
| **Профессионально ориентированные практические занятия** Определение своих профессионально значимых свойств личности. Психологические механизмы адаптации человека к профессиональной деятельности. Брендинг. Создание имиджа. Составить самопрезентацию | | **2** | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 | |
| Составление профессиограммы. | |
| **Тема 7.**  Виды трудового стресса, связанные с риском возникновения ЧС | | **Содержание** | | **4** | |  |
| Стрессы на работе и опустошение (по Э. Голизек). Источники стрессов на работе. Четыре стадии синдрома опустошения: завышенные ожидания и идеализм, пессимизм и раннее разочарование в работе, самоотстранение и изоляция, необратимая отчужденность и утрата интереса. Приемы и методы восстановления функционального состояния на рабочем месте: самовнушение и визуализация; значение дыхания. Виды дыхания. Дыхательная гимнастика; нервно-мышечная релаксация; идеомоторная тренировка; психогимнастика; использование биологически активных точек (БАТ); поиск ключей доступа к желаемым состояниям; медитация как способ саморегуляции | | 2 | | ОК 01  ОК 02  ОК 03  ОК 04  ОК 05  ОК 06 |
| **Домашнее задание:**Презентация: «Приемы и методы восстановления функционального состояния на рабочем месте» | | | |
| **Профессионально ориентированные практические занятия** | | **2** | |
| 7. Приемы восстановления функционального состояния на рабочем месте. Методы и приемы восстановления функционального состояния по выбору группы обучающихся: самовнушение и визуализация; значение дыхания. Виды дыхательной гимнастики; нервно-мышечная релаксация; идеомоторная тренировка; психогимнастика; использование биологически активных точек (БАТ); поиск ключей доступа к желаемым состояниям; медитация как способ саморегуляции | |
| **Тема 8.**  Профессиональное здоровье | | **Содержание** | | **4** | |  |
| Профессиональное здоровье. Факторы, оказывающие влияние на профессиональное здоровье. | | 2 | | ОК 01  ОК 02  ОК 03  ОК 04  ОК 05  ОК 06 |
| **Домашнее задание:** Профессиональное выгорание. Стадии, симптомы и условия профессионального выгорания. Симптомы болезни и приемы выхода из этого состояния Презентация | |
| **Профессионально ориентированные практические занятия** | | **2** | |
|  | | 8.Профилактика синдрома профессионального выгорания. Методы и приемы выхода | |  | |
|  | | **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | | **4** | |  |
| **Всего:** | | | | **42** | |  |

**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.

**Кабинет первой помощи и психологической поддержки**

*Оборудование учебного кабинета:*

* посадочные места по количеству обучающихся;
* рабочее место преподавателя;
* учебная доска;
* комплект учебно-наглядных пособий (материалов) и плакатов по дисциплине;
* тренажеры для отработки навыков оказания первой помощи.

*Технические средства обучения:*

* мультимедийное оборудование;
* персональный компьютер (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки).

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, 2022. — 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, 2022. — 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 стрессосовладающего поведения : учебное пособие / Н.П. Фетискин. — Москва : ФОРУМ : ИНФРА-М, 2022. — 240 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). https://znanium.com/catalog/product/1224789
4. Кошевая, И. П. Профессиональная этика и психология делового общения : учебное пособие / И.П. Кошевая, 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, 2022. — 196 с: <http://znanium.com/catalog/product/792613>
8. Психология общения. Практикум по психологии : учеб. пособие / Н.С. Ефимова. — М. : ИД «ФОРУМ» : ИНФРА-М, 2022. — 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, 2019 - 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, 2022. — 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**

**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:** | | |
| 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.  «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 содержат грубые ошибки. | *Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.*  *Оценка выполнения практических заданий № 1-8.*  *Выполнение индивидуальных заданий различной сложности* |
| Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для  выполнения задач профессиональной деятельности. | *Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.*  *Оценка выполнения практических заданий № 1-8.*  *Выполнение индивидуальных заданий различной сложности* |
| Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | *Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.*  *Оценка выполнения практических заданий № 1-8.*  *Выполнение индивидуальных заданий различной сложности* |
| Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами,  руководством, клиентами. | *Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.*  *Оценка выполнения практических заданий № 1-8.*  *Выполнение индивидуальных заданий различной сложности* |
| Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с  учетом особенностей социального и культурного контекста. | *Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.*  *Оценка выполнения практических заданий № 1-8.*  *Выполнение индивидуальных заданий различной сложности* |
| Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты  антикоррупционного поведения. | *Наблюдение за выполнением практических заданий № 1-8.*  *Оценка выполнения практических заданий № 1-8.*  *Выполнение индивидуальных заданий различной сложности* |
| **Знания:** |  |
| *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.* |
| *Виды трудового стресса, связанные с риском возникновения ЧС* | *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

**КОНКРЕТИЗАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Содержание урока (тема, тип урока, воспитательные задачи)** | **Способ организации деятельности** | **Продукт деятельности** | **Оценка процесса формирования ЛР** |
| ЛР 9 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой  ЛР 26 Стрессоустойчивость, комунникабельность  ЛР 29 Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях ЛР 31 Самостоятельный и ответственный в принятии решений во всех сферах своей деятельности, готовый к исполнению разнообразных социальных ролей, востребованных бизнесом, обществом и государством | **Тема:** «Стресс и дистресс. Причины и профилактика стрессового напряжения.» (2 ч.)  **Тип урока:** *изучения и первичного закрепления новых знаний и способов деятельности*    **Воспитательная задача:**  - формирование уважения к своей будущей профессии  - формирование культуры потребления информации, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве  - формирование представления о возможности карьерного роста при условии непрерывного образования | Определение уровня стресса  Отработка навыков саморегуляции | Первичные навыки саморегуляции | - демонстрация умения эффективно взаимодействовать в команде  - уважение собственной и чужой уникальности  сознание ценности человека  - соблюдение этических норм общения при взаимодействии с  обучающимися |