***Приложение II.23***

***к программе СПО 11.02.15 «Инфокоммуникационные сети и системы связи»***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.16 ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ**

**2019**

**Составитель:**

**Давлетова Ляйсан Раисовна, преподаватель ГБПОУ УКРТБ**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3. УСЛОВИЯРЕАЛИЗАЦИИПРОГРАММЫ 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 | *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, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности*  *Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе*  *Описывать значимость своей профессии (специальности)*  *Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение* | *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* |
|  | Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации |
|  |

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

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем38часов, в том числе:

- 38часов вариативной части, направленных на усиление обязательнойчасти 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]](#footnote-1) | 2 |
| - промежуточная аттестация (зачет/дифференцированный зачет/экзамен) | 4 |

**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. | | 2 |
| **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 |
| 1. 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 |
| 1. 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 |
| 1. 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 возможностью 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 |
| 1. 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-StilePentiumDual-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.; 60x90 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.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-009672-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/452810$>

3 Н.П.Фетискин Психология воспитания стрессосовладающего поведения: Учебное пособие/ - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 240 с.: 60x90 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 учебнойДИСЦИПЛИНЫ**

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:** | | |
| *- применять методы саморегуляции поведения в процессе межличностного взаимодействия* | «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* |
| *- успешно адаптироваться к профессиональной деятельности* | *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.* |
| *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* |

1. 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. [↑](#footnote-ref-1)