

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Ессентукский центр реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными  
возможностями здоровья»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ «Ессентукский ЦР»

Е.В. Гогжаева

2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ЛИЧНОСТИ**  
Специальность 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

г. Ессентуки

2022 г.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ессентукский центр реабилитации инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья»

Разработчик: преподаватель Хорунженко И.С.

Рассмотрена на заседании цикловой методической комиссии специальностей «Право и организация социального обеспечения», «Гостиничное дело», «Юриспруденция» протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ Ковбунова О. А.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>6</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Социально-психологическая адаптация личности

### 1.1. Область применения программы

Программа образовательной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО «Право и организация социального обеспечения», 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» социально - экономического профиля.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (программы повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке работников в области социальной сферы при наличии среднего общего образования. Опыт работы не требуется.

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Социально – психологическая адаптация личности» относится к общепрофессиональному циклу основной профессиональной образовательной программы 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения» социально - экономического профиля.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- осуществлять профессиональное общение с соблюдением норм и правил культуры делового этикета;
- пользоваться простыми приемами саморегуляции поведения в процессе межличностного общения;
- передавать информацию устно и письменно с соблюдением требований культуры речи;
- принимать решения и аргументировано отстаивать свою точку зрения в корректной форме;
- поддерживать деловую репутацию;
- создавать и соблюдать имидж делового человека;
- организовывать рабочее место.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- правила делового общения;
- этические нормы взаимоотношений с коллегами, партнерами, клиентами;
- основные техники и приемы общения: правила слушания, ведения беседы, убеждения, консультирования;
- формы обращения, изложения просьб, выражения признательности, способы аргументации в производственных ситуациях;

- составляющие внешнего облика делового человека: костюм, прическа, аксессуары;
- правила организации рабочего пространства для индивидуальной работы и профессионального общения.

#### **1.4. Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

#### **1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 46 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	68
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	46
в том числе:	
практические занятия	10
контрольные работы	1
Курсовая работа	-
Зачет	1
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	22
в том числе:	
Внеаудиторное самостоятельное изучение темы Оформление проектного задания в виде компьютерной презентации	
Составление таблиц Составление схем	
Знакомство с компьютерными программами Составление и решение задач	
Разработка предложений по совершенствованию внедрения новых технологий в управлении	

### 2.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 1. Общие положения теории адаптации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>13</b>	
	1. Разнообразие определений понятия «адаптация»: стабильные и вариативные компоненты.		2
	2. Адаптация как процесс, состояние и свойство.		2
	3. Адаптация как общий принцип взаимодействия индивида и среды.		2
	4. Адаптация и развитие.		2
	5. Проблема целесообразности процесса адаптации.		2
	6. Изменения и адаптация.		1
	7. Адаптация и дезадаптация.		1
	8. Болезнь и адаптация.		1
<b>Тема 2. Социально-психологическая адаптация и её специфика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	
	1. Адаптация человека. Отличия социально-психологической адаптации от биологической.		1
	2. Взаимодействие как центральная категория		1

		теории социально-психологической адаптации.		
	3.	Самореализация личности, как конечная цель процесса социально-психологической адаптации.		1
	4.	Понятие социальной среды. Особенности социальной среды по сравнению с биологической.		1
	5.	Адаптация на микро- мезо- и макроуровнях социальной среды.		1
	6.	Специфика адаптации к экстремальным условиям; к изменившейся среде; адаптация к нестабильным, меняющимся условиям среды; адаптация к «постоянным условиям», как общая «адаптация к жизни».		1
<b>Тема 3. Цели социально-психологической адаптации и критерии адаптированности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1.	Адаптированность как состояние.		1
	2.	Внешний и внутренний критерии адаптированности и их соотношение.		1
	3.	Формы социальной адаптации. Системный критерий адаптированности. Диагностика адаптированности по внешнему и внутреннему критериям.		2
<b>Тема 4. Стресс и адаптация.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>	
	1.	Понятие стресса. Ситуации-стрессоры. Стресс как универсальная адаптивная реакция.		1
	2.	Признаки стрессовой реакции. Эмоции, сопровождающие стресс. Модель развития стрессовой реакции.		1
	3.	Понятие стрессоустойчивости и личностная предрасположенность к стрессовым реакциям. Превентивные методы работы со стрессом. Методы саморегуляции, применяемые непосредственно в стрессовой ситуации. Методы нейтрализации последствий стресса.		3
<b>Тема 5. Механизмы социально-психологической адаптации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>7</b>	
	1.	Понятие механизмов адаптации. Врождённые и приобретённые механизмы адаптации.		1
	2.	Приспособление и адаптация. Адаптивные функции подражания и идентификации.		1
	3.	Социализация и адаптация. Роль традиций и стереотипов для социальной адаптации.		2
	4.	Адаптация и психологическая защита. Нормальная и защитная адаптация.		1
	5.	Роль психологической защиты для адаптации. Классификация защитных механизмов психической адаптации.		2
<b>Тема 6. Формы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>5</b>	

<b>адаптации и стратегии поведения в процессе социально-психологической адаптации.</b>	1.	Формы адаптации и стратегии поведения. Активные и пассивные стратегии адаптивного поведения.		1
	2.	Самоизменение и изменение среды как основные направления процесса адаптации.		1
	3.	Избегающее поведение. Смена социальной среды и ограничение контактов с внешним миром как формы адаптации.		1
	4.	Преобразующая активность и адаптация.		1
	5.	Роль преодолевающего поведения в процессе адаптации.		1
<b>Тема 7. Адаптивные свойства личности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	
	1.	Адаптивные ресурсы человека, диапазон приспособительных и компенсаторных возможностей.		1
	2.	Трактовка адаптивных качеств в контексте эффективного поведения и навыков. Проблема относительности адаптивных качеств и индивидуализации стилей адаптации.		1
	3.	Личностный рост как повышение адаптивного потенциала личности.		1
	4.	Зрелость личности как фактор социально-психологической адаптации.		1
<b>Контрольная работа</b>			<b>1</b>	
<b>Зачёт</b>			<b>1</b>	
<b>Итого:</b>			<b>46</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



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

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

Программа учебной дисциплины «Социально-психологическая адаптация личности» реализуется в учебном кабинете № 210 специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»,

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-методического материала: тестового материала, аутотренинга, ситуационных задач, практических упражнений.

Технические средства обучения: компьютер, мультимедиа проектор, экран.

Функционирует библиотека, читальный зал с выходом в Интернет.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники: Литература, Интернет-ресурсы, дополнительная литература:

1. Бордовская Н.В., Реан А.А. Педагогика. Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2011. С. 170-207.
2. Толочек В.А., Денисова В.Г., Журавлева Н.Н. Динамика и условия профессионального становления субъекта в социономических профессиях //Психологический журнал. Т 32. №6. 2011. С.41-48.

3. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь. - М.: Проспект, 2011.

Дополнительные источники:

*Интернет – ресурсы:*

- [psychology-online.net](http://psychology-online.net) - сайт «Научная и популярная психология» Библиотека. Мастерская (Компьютерная психодиагностика, Психологический практикум).

- [flogiston.ru](http://flogiston.ru)- сайт «Флогистон. Психология из первых рук». Публикации. Новости. Обзоры. Библиотека. (Тематические подборки статей.).

- [ido.rudn.ru](http://ido.rudn.ru)(Психология и Педагогика) - электронный учебник по курсу «Психология и Педагогика» (авт.: Богданов И.В., Лазарев С.В. и др.) от Федерального фонда учебных курсов на портале Института Дистанционного Образования.

- [yurpsy.by.ru](http://yurpsy.by.ru)- сайт «Юридическая психология». В разделах «Учебные материалы» и «Библиотека» представлено очень много книг, лекций, статей и т.д.

- [psi.webzone.ru](http://psi.webzone.ru)- сайт под названием «Психологический словарь».

- [azps.ru](http://azps.ru) А.Я. Психология

статьи, тесты, тренинги, словарь, хрестоматия, классификации, новости.

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ИЗ ДЕЛОВОЙ КУЛЬТУРЫ)**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<p><b>Контроль и оценка</b> результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования. <b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b></p>	<p><b>Основные показатели оценки результата</b></p>
<p>В результате освоения студент должен <b>уметь</b>: эффективно работать в команде;</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Классифицировать эмоциональные состояний: эмоции, чувства, настроение, аффект.</li> <li>2. Определять физиологические основы эмоций и чувств.</li> <li>3. Исследовать интеллектуальные возможности</li> <li>4. Определять факторы нарушения интеллекта.</li> <li>5. Использовать методы исследования в зависимости от возраста.</li> <li>6. Изучать способности отдельных мыслительных операций.</li> <li>7. Осуществлять психическую адаптацию.</li> <li>8. Определение личностной и реактивной тревожности.</li> <li>9. Определять развивать механизмы межличностного познания:</li> </ol>

	<p>интерпретация идентификация, атрибуция и рефлексия.</p> <p>10. Определять причины плохой коммуникации.</p> <p>11. Определять личностные качества человека как субъекта труда в профессии типа « человек – человек».</p> <p>12. Разделять фазы развития профессионала.</p> <p>13. Проводить беседу по телефону.</p> <p>14. Применять психологические приемы влияния на партнера по общению.</p>
<p>урегулировать и разрешать конфликтные ситуации; оказывать психологическую помощь при стрессах;</p>	<p>1. Использовать типичные способы реагирования в конфликтных ситуациях.</p> <p>2. Определять и преодолевать факторы, вызывающие стресс.</p> <p>3. Определять стадии стресса</p> <p>4. Определять предрасположенность к стрессовому напряжению, признаки стрессового напряжения.</p> <p>5. Выявлять возможные реакции организма на стресс</p> <p>6. Использовать в работе основные способы борьбы со стрессом.</p> <p>7. Оказывать помощь больным имеющим тяжелые, неизлечимые заболевания.</p> <p>8. Оказывать психологическую помощь в чрезвычайных ситуациях.</p>
<p><b>В результате обучения студент должен <u>знать</u>:</b></p>	
<p>психологию личности;</p>	<p>1. Определение психологии.</p> <p>2. Предмет и объект психологии.</p> <p>3. Методологические принципы современной психологии.</p> <p>4. Структуру и психологические свойства личности.</p> <p>5. Психологическое пространство личности.</p> <p>6. Характеристику структурных элементов личности.</p> <p>7. Характер и индивидуальные особенности.</p> <p>8. Описание характерологических особенностей.</p> <p>9. Сущность и особенности темперамента.</p> <p>10. Параметры темперамента: эмоциональность, скорость мышления, скорость двигательных актов, общительность.</p> <p>11. Социальные и биологические составляющие нормального и аномального развития человека.</p> <p>12. Структуру отклоняющегося поведения.</p> <p>13. Акцентуации характера</p> <p>14. Факторы психического развития личности.</p> <p>15. Периодизацию психического развития.</p> <p>16. Периодизацию когнитивного развития.</p> <p>17. Виды и формы мышления.</p> <p>18. Уровни определения понятий.</p> <p>19. Нарушения познавательных процессов. Основные формы нарушений, их свойства и причины деструктивного процесса.</p> <p>20. Основные виды мыслительных процессов.</p> <p>21. Классификация нарушений мышления А.Л. Гройсмана.</p> <p>22. Индивидуальные особенности интеллекта.</p> <p>23. Уровни интеллекта.</p> <p>24. Классификация эмоциональных состояний: эмоции, чувства, настроение, аффект.</p> <p>25. Физиологические основы эмоций и чувств.</p> <p>26. Психологические механизмы воли</p> <p>27. Этапы развития личности в обществе.</p>

	<p>28. Стадии процесса социализации личности.</p> <p>29. Институты социализации.</p> <p>30. Теории развития личности.</p> <p>31. Социально- психологические качества личности.</p>
пути разрешения стрессовых ситуаций и конфликтов;	<p>1. Содержание и понятия общения.</p> <p>2. Уровни обмена информацией.</p> <p>3. Стороны и уровни общения.</p> <p>4. Свойства и функции коммуникативной стороны общения.</p> <p>5. Механизмы межличностного познания: интерпретация идентификация, атрибуция и рефлексия.</p> <p>6. Психологические закономерности межличностного общения.</p> <p>7. Понятие коммуникативного барьера.</p> <p>8. Типы барьеров отношений</p> <p>9. Причины плохой коммуникации.</p> <p>10. Механизмы взаимопонимания.</p> <p>11. Типы профессий.</p> <p>12. Личностные качества человека как субъекта труда в профессии типа « человек – человек».</p>
функции и средства общения;	<p>1. Фазы развития профессионала.</p> <p>2. Понятие профессиональной пригодности.</p> <p>3. Критерии принадлежности к определенной социальной группе.</p> <p>4. Социальные отношения, социальная структура и социальные системы.</p> <p>5. Социальные институты.</p> <p>6. Понятия «кризис развития» и «кризис обстоятельств».</p> <p>7. Причины возникновения внутренних, личностных кризисов.</p> <p>8. Факторы, вызывающие стресс.</p> <p>9. Стадии стресса.</p> <p>10. Возможные реакции организма на стресс и основные способы борьбы со стрессом.</p> <p>11. Понятие психологической защиты.</p> <p>12. Понятие тревожности, ее проявления.</p> <p>13. Сущность и понятие кризиса и конфликта.</p> <p>14. Типы конфликтов и их признаки.</p> <p>15. Факторы, способствующие разрешению конфликтов и ослаблению кризисов.</p> <p>16. Методы и виды преодоления конфликтных ситуаций.</p>
типологию межличностных отношений	<p>1. Критерии принадлежности к определенной социальной группе.</p> <p>2. Социальные связи, социальное взаимодействие.</p> <p>3. Социальные отношения, социальная структура и социальные системы</p>
Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	<p>Основные показатели оценки результата</p> <p>1. Социальные институты.</p> <p>2. Психология межгруппового взаимодействия.</p> <p>3. Организационный конфликт.</p> <p>4. Причины конфликтов в организации.</p> <p>5. Типы конфликтов и их признаки.</p> <p>6. Субъект и объект межличностного познания.</p> <p>7. Процесс познания человека.</p> <p>8. Структура речевого общения и ее особенности.</p>
Итоговый контроль	Зачет по дисциплине