

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

***ОГСЭ. 08 Психология саморегуляции и социальной
адаптации***

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ АДАПТАЦИОННОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Психология саморегуляции и социальной адаптации»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной адаптационной дисциплины «Психология саморегуляции и социальной адаптации» является частью адаптированной основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Адаптационная дисциплина «Психология саморегуляции и социальной адаптации» в соответствии с учебным планом базовой подготовки относится к дисциплинам адаптационного цикла. Предметом изучения являются основные понятия и закономерности психологии личности адаптационного процесса, познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы и межличностного взаимодействия в социальных группах.

Адаптационная дисциплина «Психология саморегуляции и социальной адаптации» базируется на дисциплинах ОГСЭ «Русский язык и культура речи», «Иностранный язык в профессиональной деятельности», «Основы философии» и обеспечивает дисциплину ОГСЭ «Психология общения» и общепрофессиональную дисциплину «Безопасность жизнедеятельности». Основные формы изучения: лекции, психологические практикумы (психодиагностика, разыгрывание и анализ функциональных ситуаций по темам), тренинги, выполнение тестовых заданий, самостоятельное изучение рекомендуемых источников с целью извлечения информации.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель дисциплины – создание условий для повышения психических ресурсов и адаптационных возможностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, гармонизация их психического состояния, профилактика обострений основного заболевания, а также на нормализация фонового состояния, что непосредственно снижает риск обострения основного заболевания, практическая подготовка обучающихся в области психологии личности, взаимодействия личности и социальной среды, формирование теоретических знаний в виде системы понятий, необходимых для понимания собственного поведения, поведения других людей, развития адаптивных возможностей личности в меняющихся социально-экономических условиях

Код ОК	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	-уметь анализировать психологические особенности собственной личности и определять задачи личностного и профессионального роста	Знать: основные понятия психической адаптации, её роли в системе «индивидуум-среда», личностные и типологические особенности человека, типы адаптационных процессов в ситуациях группового и межличностного взаимодействия
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	-уметь осуществлять поиск психологической информации с использованием основных информационно-поисковых систем, с электронными справочниками и другими электронными ресурсами	Знать: алгоритм работы по поиску психологической информации с использованием основных информационно-поисковых систем
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	-уметь анализировать психологические особенности темперамента, характера, познавательных процессов и адаптационных механизмов собственной личности	Знать основные положения индивидуально-психологического и социально-психологического уровней адаптации, роль мотивации и потребностей, стадий онтогенеза в сохранении психического здоровья и психической саморегуляции личности
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	- уметь анализировать индивидуально-типологические особенности социального окружения, применять техники саморегуляции, эффективные приемы межличностного взаимодействия Уметь учитывать	Знать: особенности микросоциального взаимодействия, особенности ожиданий окружения и факторы, влияющие на достижение социально-значимых целей Знать: значение социальных

<p>ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей</p>	<p>социально-психологические характеристики положения индивида в группе: статус, позицию, систему связей и отношений, групповые ожидания при организации профессиональной деятельности.</p>	<p>ролей, позитивного мышления, базовых психологических установок в формировании адаптивных стратегий поведения.</p>
<p>ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды. Ресурсосбережению. Эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>Уметь использовать эффективные приемы саморегуляции в стрессовых ситуациях</p>	<p>Знать критерии психического здоровья человека и механизмы совершенствования адаптивных возможностей личности.</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	48
Самостоятельная работа	24
Объем образовательной программы	72
в том числе:	
теоретическое обучение	42
лабораторные работы (если предусмотрено)	-
практические занятия (если предусмотрено)	6
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
контрольная работа	-
<i>Самостоятельная работа</i>	24
Промежуточная аттестация проводится в форме (указать)	<i>диф. зачет</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Психология саморегуляции и социальной адаптации

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Тема 1 Понятие и сущность социальной адаптации	1 Проблемы социальной адаптации человека в современном мире	2	ОК 03
	2 Современное понимание адаптационного процесса в естественных науках		ОК 02
	3 Регуляторы социально-психологической адаптации: мотивы, навыки и умения, опыт, знания, воля, способности		ОК 03
	Самостоятельная работа обучающегося: составление словаря терминов по теме	1,0	ОК 02
Тема 2.1 Личность и окружающая среда	1 Соответствие психической деятельности человека требованиям среды	2	ОК 01
	2. Зависимость характера адаптации от стадий онтогенеза.		ОК 03
	3. Уровни психической адаптации: индивидуально-типологический и социально-психологический		ОК 03
	Самостоятельная работа обучающегося: -изучающее чтение учебника и подготовка тезисов сообщений	1,0	ОК 02
Тема 2.2 Индивидуально-психологический уровень	1 Поло-возрастные и психо-динамические особенности человека	2	ОК 03
	2. Темперамент как биологический фундамент личности	2	ОК 03
	3 Практическое занятие 1: Определение типа темперамента и его влияние на	2	ОК 03

адаптации. Типологические особенности человека	адаптационные возможности человека		
	4. Характер человека как взаимосвязь природно-обусловленных и социальных качеств	2	ОК 03
	5 Практическое занятие 2: Определение свойств характера	2	ОК 03
	Самостоятельная работа: Изучающее чтение учебника и учебных пособий Составление характеристики по результатам исследований	4 2	ОК 02 ОК 03
Тема 2.3 Индивидуально- психологический уровень адаптации. Личностные особенности человека.	1 Познавательные процессы личности: ощущения и восприятие	2	ОК 03
	2. Внимание, его свойства и виды	2	ОК 03
	3. Память. Роль памяти в адаптационных механизмах личности	2	ОК 03
	4 Мышление. Основные операции мышления	2	ОК 03
	5. Развитие интеллектуальной сферы и организация учебного труда	2	ОК 03
	6 Роль самооценки и уровня притязаний в мотивации достижений	2	ОК 03
	Практическое занятие 3. Исследование индивидуальных особенностей памяти.	2	ОК 03
Тема 2.4 Индивидуально- психологический уровень	Самостоятельная работа обучающегося: 1. Составление памятки по развитию памяти, мышления, внимания (на выбор) 2. Выполнение заданий по тестам интеллекта Айзенка и Векслера 3 Подготовка сообщения (презентации) о фактах высокоадаптивного адаптивного поведения известных людей, гражданских и профессиональных подвигах	3 2 2	ОК 02 ОК 03 ОК 06
	1. Общая характеристика эмоций и чувств. Их роль в регуляции поведения человека	2	ОК 03
	2. Стрессы и общий адаптационный синдром. Учение о стрессе и дистрессе	2	ОК 03

адаптации. Эмоционально- волевая сфера	Г. Селье		
	Самостоятельная работа обучающегося: -составление словаря терминов -составление памятки по преодолению стрессовых ситуаций	1,5 1,5	ОК 02 ОК 02
Тема 3.1 Социально- психологический уровень адаптации	1 Типы адаптационного поведения: активное воздействие на социальную среду и пассивное приспособление (конформизм)	2	ОК 06
	2 Детерминация поведения личности. Микро- и макро-среда личности. Формы проявления «Я»: «Я»-образ, реальное «Я», имидж.	2	ОК 06
	Самостоятельная работа обучающегося: - подготовка устного выступления по теме (по выбору) - составление словаря терминов	2,0 1,0	ОК 02 ОК 02
Тема 3.2 Профилактика дезадаптивного поведения личности	1 Девиантная адаптация: Неконформистская и новаторская виды адаптации. Патологическая адаптация: невротические и психотические синдромы.	2	ОК 03
	3 Психическое здоровье человека и совершенствование адаптивных возможностей личности.	2	ОК 07
	Самостоятельная работа обучающегося: Подготовка сообщений (презентаций) о стратегиях преодолевающего поведения на примере жизни известных людей Подготовка к итоговому тестовому контролю	1,0 2,0	ОК 02, ОК 06
Всего		72	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины имеется кабинет психологии и комната психологической разгрузки, оснащенные оборудованием:

- столы, стулья (для проведения тренингов),
- переносная доска,
- набор аудиокассет.

Технические средства обучения:

- 1 Видеомаягнитофон «ELEKTA»
- 2 TV «ELEKTA»
- 3 Компьютер «PENTIUM»
- 4 Процессор ELR inf
- 5 Мониторы «Acer View 33DL»
- 6 Коврики
- 7 Мыши
- 8 Сет. фильтры APC
- 9 Магнитофон «Panasonic»
- 10 Набор аудиокассет

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 Леонгарда-Смишека
- 4 Методика исследования интеллекта Векслера
- 5 Методика исследования операционной стороны мышления В.Ф. Сафина
6. Методика исследования факторов суицидального риска Разуваевой (автоматизированный вариант)

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

- 1 Ефимова Н.С. Социальная психология. Учебное пособие для ССУЗов, М: ИД «Форум»: ИНФРА-М, 2016-288 с.
- 2 Соснин В.А., Красникова Е.А. Социальная психология: Учебник. – 3-е изд.-е, М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2016 -336 с.
3. Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. Психология общения: Учебник для колледжей.- Ростов н/Д.: Феникс, 2015 - 317 с.- (Среднее профессиональное образование).

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Белякова, Е. Г. Психология: учебник и практикум для СПО / Е. Г. Белякова. - М. : Издательство Юрайт, 2017. — 263 с. — (Профессиональное образование).
2. Иванников, В. А. Психология: учебник для СПО / В. А. Иванников. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 480 с. - (Профессиональное образование).
3. Карпов А.В. Этика и психология профессиональной деятельности. Учебник для СПО Серия: Профессиональное образование Издательство: Юрайт . 2016 – 570 с.
4. Коноваленко, М. Ю. Психология общения: учебник для СПО / М. Ю. Коноваленко, В. А. Коноваленко. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 468 с. — (Профессиональное образование).
5. Психология общения: учебник и практикум для СПО / Н. А. Корягина, Н. В. Антонова, С. В. Овсянникова. - М.: Издательство Юрайт, 2015. - 437 с. - Серия : Профессиональное образование.
6. Психология : учебник и практикум для СПО / А. С. Обухов [и др.] ; под общ. ред. А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. - 404 с. - (Профессиональное образование).
7. Психология общения : учебник и практикум для СПО / Г. В. Бороздина, Н. А. Кормнова ; под общ. ред. Г. В. Бороздиной. - М. : Издательство Юрайт, 2016. - 463 с. - Серия : Профессиональное образование.
- 8 <http://psychology.freest.org/>
- 9 <http://www.follow.ru/catalog/8>
- 10 <http://psyznaiyka.net/socio-ob.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Освоенные умения		
<p>- анализировать особенности собственной личности и особенности партнёра по общению;</p> <p>- уметь анализировать психологические особенности темперамента, характера, познавательных процессов и адапционных механизмов собственной личности</p> <p>- уметь анализировать психологические особенности собственной личности и определять задачи личностного и профессионального роста</p> <p>- уметь осуществлять поиск психологической информации с использованием основных информационно-поисковых систем, с электронными справочниками и другими электронными ресурсами</p>	<p><i>Оценка отлично по практическим занятиям выставляется если обучающийся:</i></p> <p><i>Правильно определяет типологические признаки темперамента, характера, основные особенности познавательных процессов, самостоятельно делает выводы по результатам исследования</i></p> <p><i>Правильно соотносит индивидуально-типологические особенности личности и их характерные адапционные возможности</i></p> <p><i>Осуществляет селективный поиск информации по теме, делает самостоятельные выводы</i></p> <p><i>- Оценка хорошо:</i></p> <p><i>В целом правильно определяет типологические признаки темперамента, характера, основные особенности познавательных процессов, делает выводы по результатам исследования с опорой на методические рекомендации</i></p> <p><i>В целом правильно осуществляет отбор информации по заданной теме, но допускает отдельные неточности</i></p> <p><i>Оценка удовлетворительно:</i></p> <p><i>В основном правильно определяет типологические признаки темперамента, характера, особенности познавательных процессов, делает выводы по результатам исследования с помощью преподавателя</i></p> <p><i>Отбор информации по заданной теме осуществляет с направляющей помощью</i></p>	<p>оценка результатов выполнения практических работ;</p> <p>стандартизированный контроль</p> <p>оценка результатов выполнения практических работ;</p> <p>оценка выполнения самостоятельной работы обучающегося</p>

	<p><i>преподавателя</i></p> <p><i>Оценка неудовлетворительно:</i></p> <p><i>Затрудняется в выполнении психологической диагностики темперамента, характера, познавательных процессов по письменной инструкции, не может соотнести выявленные особенности и характерные адаптационные механизмы;</i></p> <p><i>Затрудняется в поиске информации по теме. Не учитывает существенные для объяснения сути процесса факты и явления.</i></p>	
Освоенные знания		
<p>- основные понятия психической адаптации, её роли в системе «индивидуум-среда», личностные и типологические особенности человека, типы адаптационных процессов в ситуациях группового и межличностного взаимодействия</p>	<p><i>Оценка отлично:</i></p> <p><i>По результатам устного опроса и стандартизированного контроля имеет не менее 60% отличных оценок, при отсутствии неудовлетворительных оценок; результат итогового тестирования составляет не менее 80% правильных ответов.</i></p>	<p>устный опрос</p> <p>стандартизированный контроль (тестирование)</p>
<p>-алгоритм работы по поиску психологической информации с использованием основных информационно-поисковых систем</p>	<p><i>Оценка хорошо:</i> По результатам устного опроса и стандартизированного контроля имеет не менее 60% хороших и отличных оценок, результат итогового тестирования составляет не менее 70% правильных</p>	<p>проверка выполнения заданий для самостоятельной работы</p> <p>анализ подготовленных памяток</p>

<p>- основные положения индивидуально-психологического и социально-психологического уровней адаптации, роль мотивации и потребностей, стадий онтогенеза в сохранении психического здоровья и психической саморегуляции личности</p> <p>-особенности микросоциального взаимодействия, особенности ожиданий окружения и факторы, влияющие на достижение социально-значимых целей</p> <p>-значение социальных ролей, позитивного мышления, базовых психологических установок в формирование адаптивных стратегий поведения.</p> <p>- критерии психического здоровья человека и механизмы совершенствования адаптивных возможностей личности.</p>	<p><i>ответов.</i></p> <p><i>Оценка удовлетворительно:</i></p> <p><i>По результатам устного опроса и стандартизированного контроля имеет не менее 60% положительных оценок, результат итогового тестирования составляет не менее 60% правильных ответов.</i></p> <p><i>Оценка неудовлетворительно:</i></p> <p><i>По результатам устного опроса и стандартизированного контроля имеет менее 60% положительных оценок, результат итогового тестирования составляет менее 60% правильных ответов.</i></p>	<p>устный опрос стандартизированный контроль</p> <p>устный опрос</p> <p>анализ подготовленных памяток</p> <p>устный опрос</p> <p>стандартизированный опрос</p>
<p>Дифференцированный зачет:</p>	<p><i>Итоговая оценка отлично выставляется при наличии не менее 85% отличных оценок по практическим работам и отличных результатах итогового стандартизированного контроля</i></p> <p><i>Оценка хорошо</i></p> <p><i>Выставляется при наличии от 75 до 84% хороших и отличных оценок по практическим занятиям и хороших или отличных результатах итогового стандартизированного контроля</i></p>	

	<p><i>Оценка удовлетворительно выставляется при положительных оценках по практическим занятиям и результатах итогового стандартизированного контроля от 60 до 74%.</i></p> <p><i>Оценка неудовлетворительно выставляется при наличии неудовлетворительной оценки хотя бы по одной теме практического занятия или при результатах итогового стандартизированного контроля ниже 60%.</i></p>	
--	--	--