

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра профессиональной педагогики и психологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФТД.03 «ТЕХНОЛОГИИ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ»**

Направление подготовки 13.04.02 Электроэнергетика и электротехника

Профиль программы «Электроэнергетические системы»

Автор(ы): канд. психол. наук, доцент, Н.О. Садовникова  
заведующий кафедрой

Одобрена на заседании кафедры профессиональной педагогики и психологии.  
Протокол от «13» января 2022 г. №10.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической  
комиссией института ППО РГППУ. Протокол от «20» января 2022 г. №5.

Екатеринбург  
2022

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Технологии социальной адаптации»: ускорение процессов адаптации и социализации студентов – инвалидов и с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

- формирование представлений об сущности стресса, адаптации, социализации;
- развитие практических умений саморегуляции состояний;
- обеспечение адаптации студентов с ОВЗ.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Технологии социальной адаптации» относится к факультативным дисциплинам учебного плана.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Сущность феноменов адаптации, стресса, адаптивного поведения, саморегуляции, социализации и самоорганизации;
32. Психологические и физиологические основы адаптации;
33. Характеристики адаптации личности в условиях современном обществе;
34. О стратегиях, способах и формах социально-психологической адаптации/дезадаптации личности.

Уметь:

- У1. Осуществлять саморегуляцию собственного состояния;
- У2. Применять эффективные адаптационные технологии;
- У3. Анализировать проблемные ситуации.

Владеть:



В1. Информацией о проблемах и способах адаптации в профессиональной и образовательной среде, в условиях социальной напряженности, кризисных ситуациях и процессе социализации личности;

В2. Технологиями преодоления стресса, саморегуляции, самоорганизации.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач. ед. (72 час.), семестр изучения – 2, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	2 сем.
	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72
Контактная работа, в том числе:	32
Практические занятия	32
Самостоятельная работа студента	40
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет	2 сем.

*\*Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

##### 4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. Феноменологический анализ основных понятий курса «Технологии социальной адаптации»	2	36	-	16	-	20



2. Профилактика стресса и активизация процессов адаптации	2	36	-	16	-	20
---	---	----	---	----	---	----

*\*Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

### **4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин**

#### **Раздел 1. Феноменологический анализ основных понятий курса «Технологии социальной адаптации»**

Понятие адаптации, его эволюция. Внешние и внутренние противоречия адаптации. Феномен адаптации в психологии личности. Основные измерения адаптации: адаптация как процесс, адаптация как результат, адаптация как источник новообразований. Субъекты адаптации: индивидуальный уровень, уровень личности и уровень субъекта деятельности. Соотношение адаптации и интеллектуальных свойств личности. Модели и концепции адаптации личности. Поведенческий подход к адаптации личности. Необихевиористская модель адаптации, самоэффективность (self - efficacy) и адаптация А. Бандура. Модель самоэффективности в адаптационном процессе. Модель адаптационной агрессии Э. Фромма. Социально-психологическая адаптация. Типы адаптационного процесса. Эволюция взглядов на механизмы социальной адаптации. Психодиагностика социальной адаптации личности. Векторная модель социальной адаптации личности А.А. Реан. Мотивация профессиональной и учебной деятельности, связь с адаптацией. Понятие стресс. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Стресс и надежность деятельности. Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса. Понятие «социализация». Социализация и социальная идентичность личности. Инициатива, ответственность, продуктивность, самовыражение личности в социуме. Личностная самоорганизация жизни в социуме: сознание, деятельность, временная регуляция жизнедеятельности.

#### **Раздел 2. Профилактика стресса и активизация процессов адаптации**

Основные подходы к борьбе со стрессом. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Примеры методов



непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Тренинг развития навыков саморегуляции и адаптации.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Традиционные образовательные технологии представлены комбинацией объяснительно-иллюстративного и репродуктивного методов обучения. Осуществляются с использованием информационных лекций, семинаров, практических занятий или лабораторных работ. При использовании данных методов деятельность учащегося направлена на получение теоретических знаний и формирования практических умений по дисциплине.

2. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

3. Кейс-технологии применяются как способ обучать решению практико-ориентированных неструктурированных образовательных научных или профессиональных проблем. Применяется как при чтении лекций, так и при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);



- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **6.1 Основная литература**

1. Морозова, Г.К. Теоретические аспекты социализации личности [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 202 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/72666>. — Загл. с экрана.

2. Слотина, Т. В. Психология личности : учебное пособие [Гриф Ученого совета фак. "Экономика и менеджмент" ФГБОУ ВО ПГУПС] / Т. В. Слотина. - 2-е изд., перераб. и доп. - Санкт-Петербург : Питер, 2017. - 448 с. - Режим доступа: <http://ibooks.ru/reading.php?productid=354056>.

3. Касимова З. Ш. Адаптация студентов к обучению в вузе : учебное пособие. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 64 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71550>.

4. Основы социокультурной интеграции и адаптации : учебное пособие. - Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2015. - 121 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63118>.

5. Волынская, Л.Б. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2017. — 164 с.

6. Мандель, Б.Р. Психология стресса : учебное пособие / Б.Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 252 с. — ISBN 978-5-9765-2005-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122652>

7. Пузанов Б. П. Социальная адаптация, реабилитация и обучение детей с нарушениями интеллектуального развития: учебное пособие для вузов (бакалавриат) / Пузанов Б. П. — Москва : Владос, 2017. — 87 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/112140>.

### **6.2 Дополнительная литература**

1. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.Л. Шабанова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 121 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Шилова, М.И. Социализация и воспитание личности школьников в педагогическом процессе [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2014. — 218 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/49463>. — Загл. с экрана.



3. Доморовская, О.Г. Социально-педагогические условия адаптации студентов-мигрантов в культурно-образовательном пространстве вуза как путь профилактики конфликтов [Электронный ресурс] : монография / О.Г. Доморовская, В.И. Мареев. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 160 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/12984>. — Загл. с экрана.

4. Аболина, Н. С. Практикум по развитию коммуникации [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов, аспирантов, профессионально-педагогических работников [Гриф УМО] / Н. С. Аболина. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2012. - 71 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/3742>.

5. Аболина, Н. С. Психологическая компетентность личности: содержание, уровни и механизмы развития [Электронный ресурс] : [монография] / Н. С. Аболина, Н. В. Остапчук . - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2011. - 228 с. - Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/13964>.

6. Одинцова, М.А. Многоликость жертвы, или Немного о великой манипуляции (система работы, диагностика, тренинги) [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 253 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/84320>. — Загл. с экрана.

7. Зимарева, Т.Т. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие / Т.Т. Зимарева. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 156 с. — ISBN 978-5-9765-2080-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125336>

### ***6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы***

Интернет-ресурсы:

1. Научная онлайн-библиотека Порталус. Режим доступа: <http://www.portalus.ru>

2. Научная электронная библиотека. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.
3. Браузер Chrome.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».



## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

2. Читальный зал для магистрантов и аспирантов.

3. Помещения для самостоятельной работы.

4. Лаборатория "Генетика" - лаборатория теоретико-методического обеспечения преподавания дисциплин естественно-научного профиля (биология, генетика, возрастная физиология, психофизиология).

5. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа с мультимедийным оборудованием.

