Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:19:02
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет психолого-педагогического образования
Кафедра педагогики и психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФТД.02 «ПСИХОЛОГИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ»

Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль программы	«Психология и педагогика дошкольного образования» «Психология и педагогика начального образования» «Практическая психология и педагогика» «Специальная психология и педагогика»
Форма обучения	Заочная
Профиль программы	«Практическая психология и педагогика»
Форма обучения	Очная
Автор(ы)	к. психол. н., доцент, зав. кафедрой педагогики и психологии Мешкова И.В.

Одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии.
Протокол от «28» августа 2023 г. № 1.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФППО. Протокол от «29» августа 2023 г. № 1.

Нижний Тагил
2023

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является развитие у обучающихся компетенций, направленных на формирование психологической культуры личности, навыков эмоциональной саморегуляции и адаптивного поведения, необходимых в профессиональной деятельности любого профиля.

Задачи:

– сформировать систему теоретических знаний о психологических и физиологических механизмах стрессового состояния, вызывающих его факторах и моделях адаптивного поведения;

– сформировать умение осуществлять саморегуляцию собственного состояния;

– вызвать у обучающихся стремление к освоению новых сфер профессиональной деятельности, формированию психологической культуры личности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психология и физиология адаптивного поведения» является частью учебного плана по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профили «Психология и педагогика дошкольного образования», «Психология и педагогика начального образования», «Практическая психология и педагогика», «Специальная психология и педагогика» заочной формы обучения, профиль «Практическая психология и педагогика» очной формы обучения.

Дисциплина предлагается на выбор как факультативная в 5 семестре студентам очной (профиль «Практическая психология и педагогика») и заочной форм обучения (профили «Психология и педагогика начального образования», «Практическая психология и педагогика», «Специальная психология и педагогика»), в 6 семестре студентам заочной формы обучения профиль «Психология и педагогика дошкольного образования».

Дисциплина реализуется на факультете психолого-педагогического образования кафедрой педагогики и психологии.

Дисциплина «Психология и физиология адаптивного поведения» формирует у студентов систему психологических знаний о человеке, о механизмах психологической защиты и копинг-стратегиях поведения в стрессовых ситуациях, о проявлении и преодолении профессионального стресса. Поэтому она тесно связана с дисциплинами других модулей, которые изучают студенты: «Теоретические и экспериментальные основы психолого-педагогической деятельности», «Методология и методы психолого-педагогической деятельности», «Тьюторское сопровождение лиц с нарушениями речи».

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Категория	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Разработка и реализация проектов	УК2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся	ИУК 2.1. Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм
		ИУК 2.2. Оценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач

	ресурсов и ограничений	ИУК 2.3. Использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов
Командная работа и лидерство	УК3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИУК 3.1. Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения
		ИУК 3.2. Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК 6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни
		ИУК 6.2. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Форма обучения		
	Очная 5 семестр	Заочная 5 семестр ППНО, ППП; 6 сем ППДО	Заочная 5 семестр СПП
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	**72 (2 з.е.)**	**72 (2 з.е.)**	**72 (2 з.е.)**
Контактная работа, в том числе:	**16**	**6**	**10**
Лекции	6	2	4
Практические занятия	10	4	6
Самостоятельная работа	**56**	**62**	**58**
Контроль (подготовка к зачету)		**4**	**4**

4.2.1. Учебно-тематический план (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия		
3 курс, 5 семестр					
1. Адаптация и дезадаптация человека	18	2	2	14	Проверка конспектов
2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния	26	2	4	20	Экспресс-опрос Оценка устного сообщения и участия в тренинге

3. Управление стрессом в педагогической деятельности	28	2	4	22	Экспресс-опрос Оценка устного сообщения и участия в тренинге
Подготовка и сдача зачета	-	-	-	-	Подготовка к зачету
Всего по дисциплине	**72**	**6**	**10**	**56**	

4.2.2. Учебно-тематический план (заочная форма обучения)
профили «Психология и педагогика дошкольного образования»
«Психология и педагогика начального образования»,
«Практическая психология и педагогика»

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия		
3 курс, 5 семестр (ППНО, ППП); 3 курс, 6 семестр (ППДО)					
1. Адаптация и дезадаптация человека	22	2	-	20	Проверка конспектов
2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния	22	-	2	20	Экспресс-опрос Оценка устного сообщения и участия в тренинге
3. Управление стрессом в педагогической деятельности	24	-	2	22	Экспресс-опрос Оценка устного сообщения и участия в тренинге
Подготовка и сдача зачета	4	-	-	4	Подготовка к зачету
Всего по дисциплине	**72**	**2**	**4**	**62 +4**	

4.2.3. Учебно-тематический план (заочная форма обучения)
профиль «Специальная психология и педагогика»

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия		
3 курс, 5 семестр					
1. Адаптация и дезадаптация человека	22	2	2	18	Проверка конспектов
2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния	24	2	2	20	Экспресс-опрос Оценка устного сообщения и участия в тренинге
3. Управление стрессом в педагогической деятельности	22	-	2	20	Экспресс-опрос Оценка устного сообщения и участия в тренинге
Подготовка и сдача зачета	4	-	-	4	Подготовка к зачету
Всего по дисциплине	**72**	**4**	**6**	**58 +4**	

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Адаптация и дезадаптация человека

Особенности взаимодействия человека с окружающей средой. Понятие гомеостаза. Общее понятие об адаптации человека. Уровни адаптации: физиологический, психический, социальный. Виды адаптации человека: биологическая – приспособление человека к условиям окружающей его среды; социальная – приспособление одного или нескольких человек к социальной среде; психологическая – эмоциональное, психическое приспособление человека к любым условиям с целью выжить и установить гармонию внутри себя (проявляется во всех видах адаптации).

Механизмы социальной адаптации: социальное воображение, социальный интеллект, реалистичная направленность сознания, ориентировка на должное (по М. И. Бобневой, 1978). Способы психологической защиты: отрицание, вытеснение, проекция, рационализация, регрессия и др. Понятие адаптивного поведения.

Нарушения процесса адаптации: «девиантная адаптация» и «патологическая адаптация».

Понятие о дезадаптации человека. Диагностические критерии дезадаптации – нарушения в профессиональной деятельности и в межличностных отношениях, а также реакции, выходящие за пределы нормы и ожидаемой реакции на стресс (агрессия, депрессия, аутизм, тревожность и др.).

Признаки дезадаптивного поведения: конфликты, не имеющие явной причины, неадекватные реакции, отказ от выполнения предписаний, по отношению к которым ранее не возникало противодействия. Понятия девиантного и делинквентного поведения. Факторы дезадаптации.

Тема 2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния.

Понятие об эмоциональном стрессе. Стресс как неспецифическая реакция организма. Основные стадии стресса по Г. Селье. Классификация психического стресса. Функции стресса. Условия возникновения информационного стресса. Особенности проявления эмоционального стресса. Классификация тревоги. Индивидуальные особенности проявления стресса.

Потребности и их роль в развитии стресса. Роль фрустрации в формировании стрессовых состояний. Регуляция эмоциональных состояний. Механизмы регуляции психических состояний по Ф.Б. Березину. Понятие механизмов психологической защиты. Функции психологической защиты и классификация видов психологической защиты.

Способы формирования стрессоустойчивости и построения адаптивного поведения в стрессовых ситуациях. Адаптивное поведение – это приспособительное поведение человека, которое характеризуется сознательным включением человека в деятельность, активным и добросовестным отношением к делу, проявлением инициативы и положительным эмоциональным самочувствием. Копинг-стратегии как способ борьбы со стрессом.

Психологический тренинг «Стресс и способы регуляции эмоционального состояния».

Тема 3. Управление стрессом в педагогической деятельности.

Группы стрессогенных факторов: 1) факторы, зависящие от условий труда; 2) факторы, зависящие от личных качеств работника; 3) факторы, обусловленные управленческими причинами; 4) факторы, обусловленные межличностным общением с коллегами; 5) специфические стресс-факторы, характеризующие педагогическую деятельность.

Модель адаптивного поведения личности: адекватная самооценка «Я образа», средняя степень нервно-психического напряжения, мотивация деятельности, развитие инициативности, ответственности, оптимальный уровень интернальности-экстернальности и стресоустойчивости-тревожности. Диагностика психических свойств личности, оказывающих влияние на формирование механизмов адаптивного поведения.

Психологический тренинг «Стресс и способы регуляции эмоционального состояния» (продолжение).

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении программы по дисциплине «Психология и физиология адаптивного поведения» используются следующие образовательные технологии: обзорная лекция, которая носит проблемный характер, мультимедийные презентации, интерактивные формы проведения занятий, дискуссия, психологические тренинги, разбор конкретных ситуаций.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература

1. Гладышев, Ю. В. Психофизиология профессиональной деятельности : учебное пособие / Ю. В. Гладышев, Н. Г. Гладышева. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 283 с. — ISBN 978-5-4497-1185-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/108242.html (дата обращения: 25.06.2022). — Режим доступа: для авторизир.

2. Общая психология: введение в общую психологию, психология познавательных процессов : учебное пособие / Д. А. Донцов, Б. Н. Рыжов, М. В. Донцова, Л. В. Сенкевич ; под редакцией Б. Н. Рыжова, Д. А. Донцова. — Москва : ФЛИНТА, 2020. — 362 с. — ISBN 978-5-9765-4344-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/151316. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Першина, Л. А. Общая психология : учебное пособие / Л. А. Першина. — Москва : Академический Проект, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-8291-2815-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/132668. — Режим доступа: для авториз. пользователей

Дополнительная литература

1. Баданина, Л. П. Основы общей психологии : учебное пособие / Л. П. Баданина. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2017. — 448 с. — ISBN 978-5-9765-0705-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/99983. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Гонина, О. О. Практикум по общей и экспериментальной психологии : учебное пособие / О. О. Гонина. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 542 с. — ISBN 978-5-9765-2017-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/122591. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Данилова Н.Н. Психофизиология [Электронный ресурс] : учебник / Н.Н. Данилова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Аспект Пресс, 2012. — 368 с. Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/8869.html

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

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

Сетевые ресурсы

http://www.iprbookshop.ru/ - Электронно-библиотечная система IPRbooks.

http://ibooks.ru/ - Электронно-библиотечная система Айбукс.

https://e.lanbook.com/ - Электронно-библиотечная система Издательства Лань.

Энциклопедия психодиагностики [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.psylab.info

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp

Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://window.edu.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория № 201Б для проведения занятий лекционного типа, семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

– комплект учебной мебели для обучающихся (48 посадочных мест);
– комплект мебели для преподавателя (1 рабочее место);
– технические средства обучения: интерактивная доска, маркерная доска, ноутбук;
– вспомогательные средства обучения: наборы учебно-наглядных пособий, тематические иллюстрации, плакаты;

комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Помещения для самостоятельной работы:

Читальный зал (ауд. № 224В). Помещение для самостоятельной работы:

–комплект специализированной мебели (156 посадочных мест);

–компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (компьютер – 12 шт.);

комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Кабинет информатики (компьютерный класс, ауд. № 201Аа). Помещение для самостоятельной работы:

–комплект учебной мебели для обучающихся (11 посадочных мест);

–компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (компьютер – 11 шт.);

- комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: кабинет 123А.