

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 01.09.2023 10:08:30
Уникальный программный ключ:
с914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

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.01. «ПСИХОЛОГИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ»**

Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
Профиль программы	«Педагогическая психология»
Автор(ы)	к. пс. н., зав. кафедрой педагогики и психологии И.В. Мешкова

Одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии. Протокол от «16» февраля 2023 г. № 8.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФППО. Протокол от «21» февраля 2023 г. № 3.

Нижний Тагил
2023

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является развитие компетенций магистров педагогического образования, направленных на формирование психологической культуры учителя, навыков эмоциональной саморегуляции и адаптивного поведения.

Задачи:

- сформировать у магистрантов 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 магистрантов стремление к освоению новых сфер профессиональной деятельности, формированию психологической культуры учителя.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психология и физиология адаптивного поведения» относится к факультативным дисциплинам частью учебного плана по направлению подготовки магистров 44.04.01 Педагогическое образование.

«Психология и физиология адаптивного поведения» является предшествующей для курсов «Психология обучения и воспитания», «Психолого-педагогическое сопровождение образования», «Психолого-педагогическое сопровождение лиц с нарушениями развития», «Формирование психологически комфортной и безопасной образовательной среды», при изучении которых студенты опираются на знания, полученные при изучении дисциплины.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Взаимодействие с участниками образовательных отношений	ОПК7. Способен планировать и организовывать взаимодействие участников образовательных отношений	ИОПК 7.1. Демонстрирует знание педагогических основ построения взаимодействия с субъектами образовательного процесса; методов выявления индивидуальных особенностей обучающихся; особенностей построения взаимодействия с различными участниками образовательных отношений с учетом особенностей образовательной среды учреждения
		ИОПК 7.2. Использует особенности образовательной среды учреждения для реализации взаимодействия субъектов; составляет (совместно с другими специалистами) планы взаимодействия участников образовательных отношений; использует для организации взаимодействия приемы организаторской деятельности
		ИОПК 7.3. Применяет технологии взаимодействия и сотрудничества в образовательном процессе; способы

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
		решения проблем при взаимодействии с различным контингентом обучающихся; приемы индивидуального подхода к разным участникам образовательных отношений, индивидуально-ориентированные образовательные программы (совместно с другими субъектами образовательных отношений)
	ПК4. Готов разрабатывать и реализовывать методики, технологий и приемы обучения, анализировать результаты процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность	ИПК 4.1. Знает принципы разработки и реализации методик, технологий и приемов обучения психологии, основы анализа результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность
		ИПК 4.2. Умеет разрабатывать и реализовывать методики, технологии и приемы обучения, анализировать результаты процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность; применять результаты собственного научного поиска, выбора и создания гибких образовательных стратегий для внедрения в процесс обучения вуза; определять критерии для оценки качества образовательного процесса; внедрять инновационные приемы в педагогический процесс с целью создания условий для эффективной мотивации обучающихся; разрабатывать проекты в сфере образования с учетом нормативно-правовых, ресурсных, административных и иных ограничений; интегрировать современные информационные технологии в образовательную деятельность, выстраивать и реализовывать перспективные линии профессионального саморазвития с учетом инновационных тенденций в современном образовании; определить технологию диагностики и оценивания качества образовательного процесса; адаптировать современные достижения науки и наукоемких технологий к образовательному процессу
		ИПК 4.3. Владеет навыком разработки и реализации методик, технологий и приемов обучения, анализа результатов процесса их использования в организациях, осуществляющих образовательную деятельность; современными методиками диагностики и

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
		оценивания качества образовательного процесса; навыками осуществления поиска информации по полученному заданию, сбора, анализа данных, необходимых для решения поставленных задач; способами осмысления и критического анализа научной информации; современными методами сбора, обработки и анализа данных; методами представления результатов анализа; навыками сбора, обработки, анализа и интерпретации полученной информации; навыками проектирования форм и методов контроля качества образования, различных видов контрольно-измерительных материалов, в том числе, на основе информационных технологий и на основе применения зарубежного опыта

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Форма обучения
	заочная
	Семестр изучения
	2 сессия
	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72
Контактная работа , в том числе:	8
Лекции	2
Практические занятия	6
Самостоятельная работа	60
Подготовка к зачету, сдача зачета	4

4.2. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам.ра бота	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
1. Адаптация и дезадаптация человека	24	2	2	20	Проверка конспектов. Оценка устного сообщения
2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния	22	-	2	20	Оценка устного сообщения и участия в тренинге
3. Управление стрессом в педагогической деятельности	22	-	2	20	Оценка устного сообщения и участия в тренинге

Подготовка к зачету	4	-	-	4	
Всего по дисциплине	72	2	6	64	

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.

Диагностика социально-психологической адаптации и адаптивного личностного потенциала. Анализ полученных результатов.

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 стрессфакторы, 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 стрессоустойчивости-тревожности. Диагностика психических свойств личности.

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. Бергис, Т. А. Психология стресса : учебное пособие / Т. А. Бергис. — Тольятти : ТГУ, 2019. — 112 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140268>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Буравцова, Н. В. Методы психологической саморегуляции состояний человека : практикум / Н. В. Буравцова. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. — 115 с. — ISBN 978-5-7014-0998-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126972.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Крайнова, Ю. Н. Психология эмоций. Практический курс : учебно-методическое пособие / Ю. Н. Крайнова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2021. — 168 с. — ISBN 978-5-4263-1028-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122480.html> (дата обращения: 28.06.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

4. 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 // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122652>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Симаева, И. Н. Психология адаптации субъекта к изменениям жизнедеятельности / И. Н. Симаева. — Калининград : БФУ им. И.Канта, 2019. — 266 с. — ISBN 978-5-9971-0558-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/223931>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература

1. Молодцова, Н. Г. Психология педагогического общения: сборник кейсов и упражнений : учебно-методическое пособие / Н. Г. Молодцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2021. — 112 с. — ISBN 978-5-4263-1016-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122455.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Коробейников, И. А. Нарушения развития и социальная адаптация : монография / И. А. Коробейников. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 192 с. — ISBN 978-5-4486-0885-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88183.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Лактионова, А. И. Жизнеспособность и социальная адаптация подростков / А. И. Лактионова. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2017. — 240 с. — ISBN 978-5-9270-0358-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88064.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Плотникова, М. Ю. Психология стресса : учебное пособие / М. Ю. Плотникова. — Чита : ЗабГУ, 2020. — 142 с. — ISBN 978-5-9293-2666-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173654>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Портнягина, А. М. Психология стресса : учебное пособие / А. М. Портнягина. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2019. — 98 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/147553>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Филатов Ф.Р. Общая психология: эмоции, чувства, воля [Электронный ресурс]: учебник/ Филатов Ф.Р.— Электрон.текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Донской государственный технический университет, 2022.— 236 с.— Режим доступа: <https://ipr-smart.ru/122357>.— IPR SMART, по паролю

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.

2. Офисная система OfficeProfessionalPlus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».

2. Информационная система «Таймлайн».

3. Платформа для организации и проведения вебинаров «MirapolisVirtualRoom».

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.

<http://www.psi.webzone.ru> – Психологический словарь.

<http://www.azps.ru> – А.Я. Психология. Психологический словарь, Хрестоматия, тексты и комментарии к ним.

<http://www.psychology.net.ru> – Мир психологии. Публикации, психологическое консультирование.

<http://www.psychology.ru/library> – Библиотека сайта содержит необходимые классические тексты по психологии.

<http://www.psychology-online.net> – Портал содержит психологические статьи и материалы по психологии, в том числе, большую библиотеку учебных статей из хрестоматий и учебников.

<http://psyberia.ru> – один из крупнейших психологических порталов рунета.

<http://www.elibrary.ru> – научная электронная библиотека.

<http://www.koob.ru> – электронная библиотека.

<http://www.bookap.by.ru> – библиотека психологической литературы различных направлений.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория № 205Б для проведения занятий лекционного типа, семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

- комплект учебной мебели для обучающихся (26 посадочных мест);
- комплект мебели для преподавателя (1 рабочее место);
- технические средства обучения: ноутбук, телевизор;
- 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.