

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФТД.01 «ТЕХНОЛОГИИ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ»**

Направление подготовки 44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль программы «Экспертно-аналитическая деятельность в профессиональном образовании»

Автор(ы): к.пс.н., доцент, доцент Д.Е. Щипанова

Одобрена на заседании кафедры психологии образования и профессионального развития. Протокол от «13» января 2022 г. №5.

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 2FF4095D1500DC80EC115E89D57AB97F
Владелец: Заводчиков Дмитрий Павлович
Действителен: с 09.02.2022 до 01.02.2023

Екатеринбург
2022

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Технологии социальной адаптации»: повышение психолого-педагогической компетентности в области оптимизации процесса адаптации студентов, в том числе студентов с особыми образовательными потребностями, иностранных студентов, студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

- ознакомить с предметом проблемами и современным состоянием психологии адаптации, стресса, самоменеджмента и командной работы;
- способствовать освоению психолого-педагогических технологий самоменеджмента, стресс-менеджмента, эффективной коммуникации и командной работы.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Образование в условиях глобализации.
2. Профессиоведение.
3. Ознакомительная практика.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-3 Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели;
- УК-5 Способен анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе межкультурного взаимодействия;
- УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки;
- ОПК-6 Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями.



В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Современное состояние исследований психологии стресса и адаптации;
32. Психологическое содержание понятия самоменеджмента;
33. Принципы и закономерности коммуникации и командной работы.

Уметь:

- У1. Выявлять условия и факторы возникновения и профилактики стрессовых ситуаций в профессиональной деятельности;
- У2. Осуществлять целеполагание и планирование деятельности;
- У3. Организовывать коммуникацию и командную работу с использованием знаний об эмоциональном интеллекте.

Владеть:

- В1. Элементами технологий адаптации и управления стрессом;
- В2. Технологиями тайм-менеджмента;
- В3. Навыками коммуникации на основе эмоционального интеллекта и командной работы.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 1 зач. ед. (36 час.), семестр изучения – , распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	сем.
Кол-во часов	
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	36
Контактная работа, в том числе:	18
Практические занятия	18
Самостоятельная работа студента	18
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет	1 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. Психология стресса и адаптации		12	-	6	-	6
2. Самоменеджмент и управление временем		12	-	6	-	6
3. Психологические основы коммуникации и командной работы.		12	-	6	-	6

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

4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

Раздел 1. Психология стресса и адаптации

Проблема стресса и дистресса в современном мире. Основные подходы к исследованию стресса в иностранной и российской психологии.

Роль Г. Селье в становлении и развитии психологии стресса как научного направления. Физиологические основы и логика «запуска» механизма стресса. Взаимосвязь стресса, дистресса и конфликта. Реактивная концепция стресса. Взаимосвязь реактивной концепции с другими подходами к исследованию стресса в психофизиологии. Стрессорная реакция. Понятие о феномене «общий адаптационный синдром (ОАС)». Сущность психологического подхода к стрессу. Взаимосвязи физиологических функций и психологических характеристик стресса. Психологические особенности людей, подверженных стрессу

Раздел 2. Самоменеджмент и управление временем

Определение и формулирование цели. Методика SMART. Методики формирования личных, корпоративных целей. Отличия целей сотрудника и предприятия. Связь целеполагания с мотивацией, психотипом сотрудника, перспективами роста в компании. Теории мотивации как инструмент целеполагания: теория А. Маслоу. Временные характеристики целей: стратегические, тактические, оперативные. Личностные цели. Инструменты,



методы и механизмы планирования. Дерево задач (дерево целей) как инструмент минимизации времени на выполнение задачи. Диаграмма Ганта – инструмент компьютерного моделирования времени на выполнение задачи. Матрица Эйзенхауэра. Понятие тайм-менеджмента как науки. Понятие времени с точки зрения менеджмента и самоменеджмента. Инструменты и показатели измерения времени. Технологии тайм-менеджмента.

Раздел 3. Психологические основы коммуникации и командной работы.

Понятие о структуре коммуникации. Эффективные техники слушания. Стратегии и тактики речевого общения. Эффективные техники речевого общения. Обзор современных принципов создания команды и концепций, имеющих отношение к проблемам командообразования, дизайна и развития команд в современных организациях. Описание психологических теорий, посвященных анализу процессов

групповой динамики. Эмоциональная компетентность: основные понятия. Значение понимания эмоций в профессиях "человекчеловек". Эмоциональный интеллект, его компоненты.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. 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. Психология в профессиональной деятельности : учебное пособие. - Томск : Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, 2016. - 203 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72170>.
2. Акмеология. Путь к вершине личностно-профессионального развития : учебное пособие. - Воронеж : Воронежский Государственный Аграрный Университет, 2017. - 160 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72648>.
3. Абдурахманов Р. А. Социальная психология личности, общения, группы и межгрупповых отношений : учебник. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 368 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72456>.
4. Афанасьева Е.А. Основы конфликтологии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.А. Афанасьева. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 159 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19276.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Борисова, А. Н. Эффективный лайф-менеджмент / А. Н. Борисова. — Санкт-Петербург : Антология, 2021. — 128 с. — ISBN 978-5-94962-244-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104165.html>
6. Личная эффективность [Электронный ресурс] = On Managing Yourself : пер. с англ. / [Р. Бояцис и др.]. - Москва : Альпина нон-фикшн, 2016. - 215 с. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/reader/book/87861/#1>.
7. Гришина, Н. В. Психология конфликта : учебное пособие для вузов [Гриф УМО] / Н. В. Гришина. - 3-е изд. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2015. - 574 с.
8. Ключкова, О. А. Конфликтология : практикум / О. А. Ключкова. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-4497-0127-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85814.html>
9. Марков В. И., Ртищева О. В. Межкультурная коммуникация : учебное пособие. - Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2016. - 111 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66354>.

6.2 Дополнительная литература

1. 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>
2. Борисова, А. Н. День управления стрессом / А. Н. Борисова. — Санкт-Петербург : Антология, 2020. — 160 с. — ISBN 978-5-94962-238-4. — Текст :



электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104123.html>

3. 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»

4. Цветков В.Л. Психология конфликта. От теории к практике [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Юриспруденция» / В.Л. Цветков. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 183 с. — 978-5-238-02360-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52550.html>. — ЭБС «IPRbooks»

5. Ильиных, С. А. Управление конфликтами : учебное пособие / С. А. Ильиных. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 282 с. — ISBN 978-5-4497-1195-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108253.html>

6. Анцупов, А. Я. Конфликтология : учебник для вузов / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. - Санкт-Петербург : Питер, 2019. - 528 с. - Режим доступа: <http://ibooks.ru/reading.php?productid=344637>.

7. Цибулькинова В. Е. Конфликт-менеджмент в образовании : учебно-методическое пособие. - Москва : Московский педагогический государственный университет, 2016. - 36 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72498>.

8. Филиппова, О.А. Обучение эмоциональному речевому воздействию [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 144 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/3411>. — Загл. с экрана.

9. Эннесли М. Как общаться с трудными людьми. Слышать, понимать, договариваться и справляться с эмоциями / Эннесли М. — Москва : Альпина Паблишер, 2020. — 192 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/140448>.

10. Филиппова О. А. Обучение эмоциональному речевому воздействию: учебное пособие / Филиппова О. А. — Москва : Флинта, 2017. — 142 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/108227>.

11. Тавстуха, О.Г. Формирование эмоциональной культуры педагога. Опыт реализации персонифицированной модели повышения квалификации [Электронный ресурс] : монография / О.Г. Тавстуха, Л.Ю. Шавшаева. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 148 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/77015>. — Загл. с экрана.

6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система OpenOffice.

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. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Читальный зал для магистрантов и аспирантов.
4. Помещения для самостоятельной работы.

