

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Психолого-педагогический факультет

Кафедра Теоретической и прикладной психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Клименко Т.К.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ОД.03.Психологическая адаптация человека

на 72 часа(ов), 2 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 37.04.01 – Психология

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Магистерская программа – Общая психология (для набора 2018)

Форма обучения очная, заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

дать обучающимся представление об основных проблемах психологической адаптации человека, направленное на формирование у них профессионального психологического мышления.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать у студентов потребность в осмыслении имеющихся у них профессиональных знаний в контексте проблем психологической адаптации;
- раскрыть теоретико-методологическое содержание основных проблем современной психологии адаптации человека.
- сформировать осознанное отношение к необходимости учета закономерностей психологической адаптации человека в осложненных условиях жизненной среды.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Индекс дисциплины - Б 1. В. ОД. 3, то есть она входит в число обязательных дисциплин вариативной части базовых дисциплин 1 блока учебного плана.

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Очная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	2 семестр	
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	24	24
лекционные (ЛК)	12	12
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	0
лабораторные (ЛР)	12	12
Самостоятельная работа студентов (СРС)	48	48
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	2 семестр	
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	10	10
лекционные (ЛК)	4	4
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	6	6
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	62	62
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ПК-3	способность анализировать базовые механизмы психических процессов, состояний и индивидуальных различий с учетом антропометрических, анатомических и физиологических параметров жизнедеятельности человека в фило-социо- и онтогенезе
ПК -6	способность создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария
ПК-11	способность и готовность к проектированию, реализации и оценке учебно-воспитательного процесса, образовательной среды при подготовке психологических кадров с учетом современных активных и интерактивных методов обучения и инновационных технологий

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения

Знать	Пороговый: 1) сущность способности личности; 2) основные виды способностей; 3) одаренность как качественную характеристику способностей.
	Стандартный: 1) условия необходимые для формирования и развития способностей; 2) уровни развития способностей; 3) виды одаренности и критерии, позволяющие их дифференцировать.
	Эталонный: 1) отечественной науке; 2) системный подход к изучению психологии способностей; 3) теории объясняющие природу одаренности.
Уметь	Пороговый: 1) изложить основные теоретические проблемы психологии способностей личности; 2) подобрать и обосновать методы исследования способностей личности.
	Стандартный: 1) выделить общую структуру способностей личности и ее взаимосвязи с другими дисциплинами; 2) определить необходимый теоретико-методологический базис исследования способностей личности; 3) выделить уровни и параметры анализа способностей личности.
	Эталонный: 1) разработать и реализовать методологически обоснованную программу исследования способностей личности ; 2) оценивать показатели способностей человека; 3) рассмотреть проблему психологии способностей человека на основе системного анализа.
	Пороговый: 1) представлением понятийно-терминологической системы по проблеме способностей личности; 2) способностью к дифференциации информации по индивидуально-психологическим особенностям личности.

Владеть	Стандартный: 1) методом теоретико-эмпирического анализа психологии способностей и одаренности личности; 2) умением к самостоятельному методологическому обоснованию исследования психологии способностей и одаренности личности; 3) интерпретировать результаты изучения способностей человека.
	Эталонный: 1) умением к проведению критического анализа психологических теорий способностей и одаренности личности; 2) умением включения новых данных о способностях личности в системный теоретический контекст.

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Проблемное поле и категориальный строй психологической адаптации человека	26	4		4	18
2	2	Новая трактовка психологической адаптации	26	4		4	18
3	3	Эмпирическое изучение особенностей психологической адаптации человека в регионе экологического неблагополучия	20	4		4	12
Итого			72	12	0	12	48

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Проблемное поле и категориальный строй психологической адаптации человека	26	2	2		22
2	2	Новая трактовка психологической адаптации	23	1	2		20
3	3	Эмпирическое изучение особенностей психологической адаптации человека в регионе экологического неблагополучия	23	1	2		20
Итого			72	4	6	0	62

3.2. Лекционные занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1	1	1.1. Адаптология как область человеческого знания и практической деятельности. Адаптация человека как общенаучная проблема. Проблема адаптации человека в биологии. Проблема адаптации человека в социальных науках. Проблема адаптации человека в психологии. 1.2. Сущность и механизмы биологической адаптации человека. Биологическая адаптация человека к условиям Забайкальского края. 1.3. Понятие адаптации в психологической науке. Анализ видов, форм, уровней адаптации человека в разных психологических школах в России и за рубежом 1.4. Разнородные методологические подходы к анализу адаптации человека в психологии. Ограничения, связанные с реализацией локальных вариантов изучения адаптации человека в психологии.
2	2	2.1. Психологическая адаптация как системная характеристика системы «человек – жизненная среда». Обоснование понятия в контексте реализации принципа системности 2.2. Понятие модели. Модель по Джефферсу. Характеристики модели. Трехуровневая модель структуры психологической адаптации. 2.3. Адаптационная норма и адаптационный барьер. Факторы риска в адаптации человека. Стратегии адаптации. Понятие минимизирующей адаптации в биологии и медицине. Понятие минимизирующей психологической адаптации. Трактовка минимизирующей адаптации как региональной нормы.
3	3	3.1. Понятийный аппарат программы: предмет, цель, гипотезы, задачи исследования, методы и методики изучения. Схема контроля данных. 3.1. Понятийный аппарат программы: предмет, цель, гипотезы, задачи исследования, методы и методики изучения. Схема контроля данных. 3.3. Изучение показателей работоспособности и умственной работоспособности человека как показателей психофизиологического уровня психологической адаптации. Изучение развития интеллекта, эмоциональной устойчивости, тревожности и ряда др. свойств как показателей психического уровня психологической адаптации. Изучение жизнестойкости как показателя социально-психологического уровня психологической адаптации.

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1	1	1.1. Адаптология как область человеческого знания и практической деятельности. Адаптация человека как общенаучная проблема. Проблема адаптации человека в биологии. Проблема адаптации человека в социальных науках. Проблема адаптации человека в психологии. 1.2. Сущность и механизмы биологической адаптации человека. Биологическая адаптация человека к условиям Забайкальского края. 1.3. Понятие адаптации в психологической науке. Анализ видов, форм, уровней адаптации человека в разных психологических школах в России и за рубежом 1.4. Разнородные методологические подходы к анализу адаптации человека в психологии. Ограничения, связанные с реализацией локальных вариантов изучения адаптации человека в психологии.
2	2	2.1. Психологическая адаптация как системная характеристика системы «человек – жизненная среда». Обоснование понятия в контексте реализации принципа системности 2.2. Понятие модели. Модель по Джефферсу. Характеристики модели. Трехуровневая модель структуры психологической адаптации. 2.3. Адаптационная норма и адаптационный барьер. Факторы риска в адаптации человека. Стратегии адаптации. Понятие минимизирующей адаптации в биологии и медицине. Понятие минимизирующей психологической адаптации. Трактовка минимизирующей адаптации как региональной нормы.
3	3	3.1. Понятийный аппарат программы: предмет, цель, гипотезы, задачи исследования, методы и методики изучения. Схема контроля данных. 3.1. Понятийный аппарат программы: предмет, цель, гипотезы, задачи исследования, методы и методики изучения. Схема контроля данных. 3.3. Изучение показателей работоспособности и умственной работоспособности человека как показателей психофизиологического уровня психологической адаптации. Изучение развития интеллекта, эмоциональной устойчивости, тревожности и ряда др. свойств как показателей психического уровня психологической адаптации. Изучение жизнестойкости как показателя социально-психологического уровня психологической адаптации.

3.3. Практические (семинарские) занятия

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1	Подходы к анализу адаптации человека в психологии.
2	2	Концепция психологической адаптации человека в регионе экологического неблагополучия.
3	3	Изучение психологической адаптации человека с помощью специальных методик.

3.4. Лабораторные занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лабораторных занятий
1	1	Подходы к анализу адаптации человека в психологии.
2	2	Концепция психологической адаптации человека в регионе экологического неблагополучия.
3	3	Изучение психологической адаптации человека с помощью специальных методик.

3.5. Организация самостоятельной работы

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
		1.1. Научные контексты изучения адаптации человека	Составление терминологической картотеки (понятийного словаря)
		1.2. Биологическая адаптация человека	Подготовка докладов по теме

1	1	1.3. Подходы к анализу адаптации человека в психологии	Реферирование и аннотирование литературных первоисточников по теме
		1.4. Методологические основания изучения проблемы психологической адаптации человека	Составление структурно-логических схем по
2	2	2.1. Уточненное понятие психологической адаптации	Сопоставление понятий по теме по теме
		2.2. Модель психологической адаптации	Изучение литературы и составление библиографии по вопросу моделирования в психологии
		2.3. Концепция психологической адаптации человека в регионе экологического неблагополучия	Выполнение творческого задания: подготовка круглого стола по проблеме
3	3	3.1. Программа эмпирического изучения психологической адаптации человека	Составление опроного конспекта
		3.2. Изучение психологического статуса человека в регионе экологического неблагополучия	Составление библиографии по темам «Психологический статус человека», «Регион экологического неблагополучия»
		3.3. Изучение психологической адаптации человека с помощью специальных методик	Подготовка фрагмента занятия по теме.

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	1.1. Научные контексты изучения адаптации человека	Составление терминологической картотеки (понятийного словаря)
		1.2. Биологическая адаптация человека	Подготовка докладов по теме
		1.3. Подходы к анализу адаптации человека в психологии	Реферирование и аннотирование литературных первоисточников по теме
		1.4. Методологические основания изучения проблемы психологической адаптации человека	Составление структурно-логических схем по

2	2	2.1. Уточненное понятие психологической адаптации	Сопоставление понятий по теме по теме
		2.2. Модель психологической адаптации	Изучение литературы и составление библиографии по вопросу моделирования в психологии
		2.3. Концепция психологической адаптации человека в регионе экологического неблагополучия	Выполнение творческого задания: подготовка круглого стола по проблеме
3	3	3.1. Программа эмпирического изучения психологической адаптации человека	составление опроного конспекта
		3.2. Изучение психологического статуса человека в регионе экологического неблагополучия	Составление библиографии по темам «Психологический статус человека», «Регион экологического неблагополучия»
		3.3. Изучение психологической адаптации человека с помощью специальных методик	Подготовка фрагмента занятия по теме.

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	1.1.	лекция	интерактивные лекции с использованием презентаций	2
2	2.3.	лекция	интерактивные лекции с использованием презентаций	2
3	3.2.	лекция	интерактивные лекции с использованием презентаций	2

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

[Фонд оценочных средств](#)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В. В. Антипов. - Москва : Владос, 2004. - 174 с. 11 экз.
2. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / Налчаджян Альберт Агабекович. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Эксмо, 2010. - 368 с. 8 экз.
3. Психологическая адаптация человека в регионе экологического неблагополучия [Текст] : моногр. / Суханов, Алексей Анатольевич. - Чита : ЗабГУ, 2016. - 341 с. 7 экз.

6.1.2. Издания из ЭБС

1. Волынская Л.Б. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла / Л. Б. Волынская; Волынская Л.Б. - Moscow : Флинта, 2012. - . - Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Волынская Л.Б. - М. : ФЛИНТА, 2012. <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976512450.html>
2. Одинцова Мария Антоновна. Психология экстремальных ситуаций : Учебник и практикум / Одинцова Мария Антоновна; Одинцова М.А., Самаль Е.В. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 303. <http://www.biblio-online.ru/book/5E7A29AC-88FC-47C0-B76D-34FF52261C2D>

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

1. Гудонис В.П. Основы и перспективы социальной адаптации лиц с нарушенным зрением / В. П. Гудонис. - Москва ; Воронеж : МПСИ : НПО МОДЭК, 1999. - 288 с. 1 экз.
2. Маклаков А.Г. Общая психология [Текст] : учеб. пособие / А. Г. Маклаков. - Санкт-Петербург : Питер, 2016. - 583 с. 11 экз.
3. Опросник личностной адаптации: Практическое руководство / авт-сост. А.А. Рукавишников. - Москва : Генезис, 2002. - 96 с. 1 экз.
4. Психологическая адаптация человека в осложнённых условиях жизненной среды : моногр. / Н. М. Сараева [и др.]; под науч. ред. Н.М. Сараевой . - Чита : ЗабГУ, 2014. - 339 с.
5. Психологическая адаптация и психологическое здоровье человека в осложнённых условиях жизненной среды : материалы II Всероссийской (с международным участием) научно-практической конф. (Чита, 18-19 апреля 2013 г.) / С. В. Алексеев [и др.]. - Москва : ЛЕНАНД, 2013. - 552 с

6.2.2. Издания из ЭБС

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; www.biblioclub.ru
2. ЭБС «Лань»; www.e.lanbook.ru
3. ЭБС «Юрайт»; www.biblio-online.ru
4. ЭБС «Консультант студента»; www.studentlibrary.ru
5. ЭБС «Троицкий мост»; www.trmost.ru
6. ЭБС «Лань»; www.e.lanbook.ru
7. ЭБС «Юрайт»; www.biblio-online.ru
8. ЭБС «Консультант студента»; www.studentlibrary.ru

7. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129, ауд. 14-501

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Комплект специальной учебной мебели. Доска аудиторная меловая. Переносное мультимедийное оборудование: ноутбук, проектор (по запросу преподавателя). Наглядность переносная.

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129, ауд. 14-513

Компьютерный класс.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы

Комплект специальной учебной мебели. Доска передвижная поворотная. Доска магнитно-маркерная белая.

7 - ПК (в т.ч. преподавательский).

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Каждая тема курса «Психологическая адаптация человека» предусматривает изучение ряда вопросов, которые являются контрольными на зачете. В рабочей программе приводится список рекомендуемой основной и дополнительной литературы для изучения. Следует ознакомиться с предлагаемым перечнем и использовать рекомендуемую литературу при самостоятельном изучении вопросов по дисциплине. Указанные литературные источники можно использовать также в целях самообразования и самостоятельного решения профессиональных задач.

Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям, к экзамену. Материалы для работы предоставляются студентам в начале семестра. Студентам предлагается комплекс заданий (кроме содержания контрольных работ, контрольных тестов), включенных в ФОС дисциплины. Рекомендуется планомерно и последовательно выполнять задания (готовить доклады, конспекты). Выдаются планы семинарских занятий, включающие перечень вопросов и заданий, список литературы и источников. Проверка выполнения заданий осуществляется как на практических занятиях с помощью устных выступлений студентов и их коллективного обсуждения, так и с помощью письменных самостоятельных (контрольных) работ.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме контрольных мероприятий на занятиях по конкретным темам, внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в следующих формах:

Подготовка к практическим занятиям;

Подготовка к текущим контрольным мероприятиям (контрольные работы, тестирование и др.);

Выполнение домашних заданий.

Мультимедийный комплекс (компьютер, проектор, экран)

Разработчик/группа разработчиков: Суханов Алексей Анатольевич, к. психол. н., доцент кафедры ТПП

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 31.08.2018 г. № 1)**