

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

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль	«Психологическое консультирование и медиация в социальной сфере»
Форма обучения	Очная

Рабочая программа дисциплины «Психология и физиология адаптивного поведения». Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Нижний Тагил, 2021. 10 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (№ 122 от 22.02.2018).

Автор: канд. психол. наук, доцент, доцент кафедры ПП _____ И.В. Мешкова

Одобрена на заседании кафедры ПП 14.04.2021 г., протокол № 8.

Заведующий кафедрой ПП _____ И.К. Прохорова

Рекомендована к печати методической комиссией ФППО 20.04.2021 г., протокол № 4.

Председатель методической комиссии ФППО _____ Е.С. Зубарева

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт
(филиал) федерального государственного
автономного образовательного учреждения высшего
образования «Российский государственный
профессионально-педагогический университет»,
2021.

© И.В. Мешкова, 2021.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Учебно-тематический план	5
4.3. Содержание дисциплины.....	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	6
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	7
6.1. Организация самостоятельной работы студентов	7
6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации	8
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	9
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	10

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 образовательной программы подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

Дисциплина предлагается на выбор как факультативная. 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 психолого-педагогического модуля, которые изучают студенты.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Наименование категории (группы) компетенций	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 ресурсов и ограничений	ИУК 2.1. Знает основные положения нормативных правовых документов, относящихся к сфере профессиональной деятельности
		ИУК 2.2. Умеет определять конкретные задачи в рамках поставленной цели и выбирает оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений
		ИУК 2.3. Выбирает способы решения задач с учетом этических норм, принятых в обществе
Командная работа и лидерство	УК3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	ИУК 3.1. Знает правовые и этические нормы социального взаимодействия; способен использовать стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели
		ИУК 3.2. Различает особенности поведения разных групп людей или отдельных членов команды, с которыми работает; учитывает их в своей деятельности

		ИУК 3.3. Определяет свою роль в команде и способен к построению эффективного взаимодействия для достижения поставленной цели
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. Знает основные закономерности становления и развития личности
		ИУК 6.2. Умеет применять знания о своих ресурсах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.) для успешной работы
		ИУК 6.3. Планирует свою деятельность с учетом условий, средств, личностных возможностей; нацелен на дальнейшее саморазвитие и самообразование

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72
Контактная работа, в том числе:	16
Лекции	6
Практические занятия	10
Самостоятельная работа	56
Подготовка к экзамену, сдача экзамена	-
Подготовка к зачету, сдача зачета	-

4.2. Учебно-тематический план

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия		
1. Адаптация и дезадаптация человека	20	2	2	16	Экспресс-опрос Оценка устного сообщения
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	26	2	4	20	Экспресс-опрос Оценка устного сообщения и участия в тренинге
Подготовка и сдача зачета	-	-	-	-	Подготовка к зачету
Всего по дисциплине	72	6	10	56	

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 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-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Организация самостоятельной работы студентов

Практическое занятие по теме 1. Адаптация и дезадаптация человека (2 часа)

Задание к практическому занятию:

1. Самостоятельно прочитать в рекомендуемых учебных пособиях материал, характеризующий признаки адаптивного и дезадаптивного поведения человека. Подготовиться к обсуждению вопросов:

- 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.

Практическое занятие по теме 2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния (4 часа)

Задание к практическому занятию:

1. Самостоятельно прочитать в рекомендуемых учебных пособиях материал, характеризующий эмоциональный стресс и способы регуляции эмоционального состояния. Сделать краткий конспект.

2. Подготовить сообщения (доклады), презентации по следующим темам:

Стресс как неспецифическая реакция организма. Основные стадии стресса по Г. Селье. Функции стресса.

Классификация психического стресса. Понятие об эмоциональном стрессе. Особенности проявления эмоционального стресса. Классификация тревоги. Индивидуальные особенности проявления стресса.

Регуляция эмоциональных состояний. Механизмы регуляции психических состояний по Ф.Б. Березину.

Понятия механизмов психологической защиты. Функции психологической защиты и классификация видов психологической защиты.

Способы формирования стрессоустойчивости и построения адаптивного поведения в стрессовых ситуациях. Копинг-стратегии как способ борьбы со стрессом.

3. Психологический тренинг «Стресс и способы регуляции эмоционального состояния».

Практическое занятие по теме 3. Управление стрессом в профессиональной деятельности (4 часа)

Задание к практическому занятию:

1. Самостоятельно прочитать в рекомендуемых учебных пособиях материал, характеризующий факторы и особенности проявления стресса в профессиональной деятельности; приемы управления стрессом. Сделать краткий конспект.

2. Подготовить сообщения (доклады), презентации по следующим темам:

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.

3. На основе результатов проведенной диагностики самооценки, темперамента, мотивации профессиональной педагогической деятельности, локуса контроля, стрессоустойчивости построить модель адаптивного поведения личности. Определить зоны коррекции.

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

6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации

Содержание и виды текущего контроля определяются в соответствии с целью и задачами изучения дисциплины, с квалификационными требованиями к уровню освоения содержания дисциплины.

При изучении курса предусмотрены следующие виды **текущего контроля**:

- проверка конспектов по темам курса;
- анализ и оценка качества сообщений и докладов, с которыми магистранты выступают на практических занятиях;
- оценка учебно-познавательной активности магистрантов при обсуждении проблем адаптивного поведения участников образовательного процесса;
- оценка активности участия в тренингах.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме зачета. Зачет может быть проведен в тестовой форме.

Примерные тестовые задания

по дисциплине «Психология и физиология адаптивного поведения».

1. Общей характеристикой всех психических состояний являются параметры:

- А) силы, продолжительности, скорости, устойчивости, динамичности
- Б) физиологические, психофизиологические, психологические
- В) активационные, тонические, тензионные, временные

2. Характерной реакцией на психические стрессоры на стадии истощения является:

- А) одновременно с вегетативными и эндокринными защитными реакциями возникает психическая готовность к борьбе, предрасполагающая также к реакциям агрессии и страха
- Б) развиваются соматические заболевания, появляется масса психологических расстройств;
- В) в зависимости от конституционального предрасположения и иных факторов проявляются заболевания внутренних органов или психические заболевания

3. К основным симптомам стресса, проявляющимся на психологическом уровне, относят:

- А) ощущение враждебности со стороны окружающих
- Б) сексуальные проблемы
- В) повышенная способность к концентрации

4. Характерной реакцией на психические стрессоры на стадии резистентности является:

- А) одновременно с вегетативными и эндокринными защитными реакциями возникает психическая готовность к борьбе, предрасполагающая также к реакциям агрессии и страха
- Б) многообразие психофизиологических расстройств способствует развитию у некоторых личностей ипохондрических расстройств
- В) в зависимости от конституционального предрасположения и иных факторов проявляются заболевания внутренних органов или психические заболевания
- Г) со стадии истощения.
- В) проекция
- Г) рационализация

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Хон, Р. Л. Педагогическая психология: Принципы обучения : учебное пособие / Р. Л. Хон. — 2-е изд. — Москва : Академический Проект, 2020. — 736 с. — ISBN 978-5-8291-3531-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/132647> (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Елфимова, М. М. Педагогическая психология: сборник кейсов : учебно-методическое пособие / М. М. Елфимова. — Оренбург : ОГПУ, 2016. — 176 с. — ISBN 978-5-9765-2525-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191972> (дата обращения: 24.02.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература:

1. Немов, Р.С. Психология. В 3-х кн. Кн. 1. : Общие основы психологии : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — М. : Владос, 2010. — 687 с. <https://e.lanbook.com/book/96404>

2. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога : учеб. пособие: в 2 кн. - Кн. 2. Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения / Е. И. Рогов. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. - 383 с

3. Сударчикова, Л.Г. Педагогическая психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 320 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/63043>

4. Фоминова, А.Н. Педагогическая психология. [Электронный ресурс] / А.Н. Фоминова, Т.Л. Шабанова. — Электрон.дан. — М. : ФЛИНТА, 2016. — 320 с. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/84354> — ЭБС Лань.

5. Баданина, Л.П. Основы общей психологии [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2012. — 448 с. <https://e.lanbook.com/book/3741> .

6. 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>

7. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2009. – 582 с. Режим доступа: <http://ibooks.ru/reading.php?productid=344129>

Сетевые ресурсы:

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

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

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

Информационные системы и платформы:

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru/>).

2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).

3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).

4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные персональными компьютерами с доступом в интернет, доступом в электронную информационно-образовательную среду, программное обеспечение общего и профессионального назначения.