

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 15.02.2022 14:02:57  
Уникальный программный идентификатор:  
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.01 ПСИХОЛОГИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Уровень высшего образования  
Направление подготовки

Бакалавриат  
44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

Профили подготовки  
Форма обучения

Все профили  
Очная

Направление подготовки  
Профили подготовки  
Форма обучения

44.03.01 Педагогическое образование  
Все профили  
Заочная

Нижний Тагил  
2021

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. 9 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлениям подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (№125 от 22.02.2018), 44.03.01 Педагогическое образование (№121 от 22.02.2018).

Автор: кандидат псих. наук, доцент, доцент кафедры ПП \_\_\_\_\_ И.В. Мешкова

Программа одобрена на заседании кафедры ПП 14.04.2021 г., протокол № 8.  
Заведующий кафедрой ПП Прохорова И.К. \_\_\_\_\_

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

Председатель методической комиссии ФППО Зубарева Е.С. \_\_\_\_\_

© 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.....                                       | 6 |
| 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....                                   | 7 |
| 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ .....                                | 7 |
| 6.1. Организация самостоятельной работы студентов .....               | 7 |
| 6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации .....   | 9 |
| 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....             | 9 |
| 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....               | 9 |

## 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 образовательных программ подготовки бакалавров, разработанных на основе федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС 3++) по направлениям подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Дисциплина предлагается на выбор как факультативная.

Дисциплина реализуется на всех факультетах 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.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В образовательных программах педагогической и психолого-педагогической направленности данная дисциплина направлена на формирование компетенции:

ПК-5 – способен участвовать в проектировании предметной среды образовательной программы.

| ОТФ из Профстандарта                                                                                                                                                                                                                                                                | Код и наименование компетенции                                                         | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.<br><br>В. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных | ПК-5. Способен участвовать в проектировании предметной среды образовательной программы | 5.1. Знает компоненты образовательной среды и их дидактические возможности; принципы и подходы к организации предметной среды для обучения школьных предметов: ...                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                        | 5.2. Умеет обосновывать и включать этнокультурные объекты в образовательную среду и процесс обучения; использовать возможности социокультурной среды региона в целях достижения результатов обучения |

|                              |  |                                                                                                              |
|------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| общеобразовательных программ |  | 5.3. Владеет умениями по проектированию элементов предметной среды с учетом возможностей конкретного региона |
|------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

| Вид работы                                             | Форма обучения |           |
|--------------------------------------------------------|----------------|-----------|
|                                                        | Очная          | Заочная   |
| <b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану | <b>36</b>      | <b>36</b> |
| <b>Контактная работа</b> , в том числе:                | <b>18</b>      | <b>6</b>  |
| Лекции                                                 | 8              | 2         |
| Практические занятия                                   | 10             | 4         |
| <b>Самостоятельная работа</b> , в том числе:           | <b>18</b>      | <b>26</b> |
| Подготовка к зачету                                    |                | <b>4</b>  |

##### 4.2. Учебно-тематический план дисциплины (очная форма обучения)

| Наименование разделов<br>и тем дисциплины                          | Всего<br>часов | Контактная работа |                     | Сам.<br>работа | Формы текущего<br>контроля успеваемости                            |
|--------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|---------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                                                    |                | Лекции            | Практич.<br>занятия |                |                                                                    |
| 5 курс, 10 семестр                                                 |                |                   |                     |                |                                                                    |
| 1. Адаптация и дезадаптация<br>человека                            | 10             | 2                 | 2                   | 6              | Экспресс-опрос Оценка<br>устного сообщения                         |
| 2. Эмоциональный стресс и<br>регуляция эмоционального<br>состояния | 14             | 4                 | 4                   | 6              | Экспресс-опрос Оценка<br>устного сообщения и<br>участия в тренинге |
| 3. Управление стрессом в<br>педагогической<br>деятельности         | 12             | 2                 | 4                   | 6              | Экспресс-опрос Оценка<br>устного сообщения и<br>участия в тренинге |
| Подготовка к зачету                                                |                | -                 | -                   |                | Подготовка к зачету                                                |
| Всего по дисциплине                                                | 36             | 8                 | 10                  | 18             |                                                                    |

##### (заочная форма обучения)

| Наименование разделов и тем дисциплины                       | Всего часов | Контактная работа |                  | Сам. работа | Формы текущего контроля успеваемости                         |
|--------------------------------------------------------------|-------------|-------------------|------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|
|                                                              |             | Лекции            | Практич. занятия |             |                                                              |
| 1 курс, 2 семестр                                            |             |                   |                  |             |                                                              |
| 1. Адаптация и дезадаптация человека                         | 8           | 2                 | -                | 6           | Проверка конспектов                                          |
| 2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния | 12          | -                 | 2                | 10          | Экспресс-опрос Оценка устного сообщения и участия в тренинге |
| 3. Управление стрессом в педагогической деятельности         | 12          | -                 | 2                | 10          | Экспресс-опрос Оценка устного сообщения и участия в тренинге |
| Зачет                                                        | 4           | -                 | -                | 4           | Подготовка к зачету                                          |
| Всего по дисциплине                                          | 36          | 2                 | 4                | 26+4        |                                                              |

### **4.3. Содержание дисциплины**

#### **Тема 1. Адаптация и дезадаптация человека**

##### **Лекция (4 час.)**

##### **Практическое занятие (2 часа)**

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.**

##### **Лекция (4 час.)**

##### **Практическое занятие (6 час.)**

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.**

##### **Лекция (2 час.)**

##### **Практическое занятие (6 час.)**

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**

#### **Тема 1. Адаптация и дезадаптация человека**

##### **Практическое занятие (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.

#### **Тема 2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния (6 час.)**

##### **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».

#### **Тема 3. Управление стрессом в профессиональной деятельности (6 час.)**

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

2. 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>

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

4. Педагогическая психология: учебное пособие / Под ред. Л.А. Редуш, А.В. Орловой. – СПб.: Питер, 2016. – 416 с. Режим доступа: <http://ibooks.ru/reading.php?productid=350604>. – ЭБС Айбукс.

### ***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.

### **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/>

## **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.