

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 31.08.2022 17:30:25  
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.02 ПСИХОЛОГИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Уровень высшего образования  
Направление подготовки

Бакалавриат  
44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

Форма обучения

Очная

Нижний Тагил  
2022

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, 2022. 9 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению

Автор: , ,

\_\_\_\_\_ Мешкова И.В.

Одобрена на заседании  16 июня 2022 г., протокол № 10.

Заведующий  \_\_\_\_\_ Прохорова И.К.

Рекомендована к печати методической комиссией  21 июня 2022 г., протокол № 4 .

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

© Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2022.

© Мешкова И.В., 2022.



## СОДЕРЖАНИЕ

|    |                                                                   |   |
|----|-------------------------------------------------------------------|---|
| 1. | Цели 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 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ.....     | 5 |
|    | 4.2. Тематический план дисциплины .....                           | 5 |
|    | 4.3. Содержание дисциплины.....                                   | 5 |
| 5. | Образовательные технологии.....                                   | 6 |
| 6. | Учебно-методическое обеспечение.....                              | 7 |
|    | 6.1 Организация самостоятельной работы студентов.....             | 7 |
|    | 6.2 Организация текущего контроля и промежуточной аттестации..... | 8 |
| 7. | Учебно-методическое и информационное обеспечение .....            | 8 |
| 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 федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Дисциплина предлагается на выбор как факультативная в 4 семестре.

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 изучением дисциплины «Психология».

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих **компетенций**:

**УК-2** – способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений;

**УК-3** – способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.

| Категория                        | Код и наименование компетенции                                                                                                                                                  | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                      |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Разработка и реализация проектов | УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений | УК-2.1. Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм. |
|                                  |                                                                                                                                                                                 | УК-2.2. Оценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.                                              |
|                                  |                                                                                                                                                                                 | УК-2.3. Использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов.                                                |

|                              |                                                                                          |                                                                                                                               |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Командная работа и лидерство | УК3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | УК-3.1. Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.                                  |
|                              |                                                                                          | УК-3.2. Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями. |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

| Вид работы                                             | Форма обучения        |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|
| <b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану | <b>72 часа/2 з.е.</b> |
| <b>Контактная работа</b> , в том числе:                | <b>18</b>             |
| Лекции                                                 | -                     |
| Практические занятия                                   | 18                    |
| <b>Самостоятельная работа</b> , в том числе:           | <b>54</b>             |
| Подготовка и сдача зачета                              |                       |

##### 4.2. Тематический план дисциплины

| Наименование разделов<br>и тем дисциплины                             | Всего<br>часов | Контактная работа |                     | Сам.<br>работа | Формы текущего<br>контроля успеваемости                               |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|---------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                                                       |                | Лекции            | Практич.<br>занятия |                |                                                                       |
| 2 курс, 4 семестр                                                     |                |                   |                     |                |                                                                       |
| 1. Адаптация и<br>дезадаптация человека                               | 21             |                   | 6                   | 15             | Экспресс-опрос Оценка<br>устного сообщения.<br>Проведение диагностики |
| 2. Эмоциональный стресс<br>и регуляция<br>эмоционального<br>состояния | 21             |                   | 6                   | 15             | Экспресс-опрос Оценка<br>устного сообщения и<br>участия в тренинге    |
| 3. Управление стрессом в<br>педагогической<br>деятельности            | 21             |                   | 6                   | 15             | Экспресс-опрос Оценка<br>устного сообщения и<br>участия в тренинге    |
| Подготовка к зачету                                                   | 9              | -                 | -                   | 9              | Подготовка к зачету                                                   |
| Всего по дисциплине                                                   | 72             | -                 | 18                  | 54             |                                                                       |

##### 4.3. Содержание дисциплины

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

###### Практические занятия (6 часов)

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.**

### **Практические занятия (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.**

### **Практические занятия (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: интерактивные формы проведения занятий, дискуссия, психологические тренинги, разбор конкретных ситуаций, требующих проявления адаптивного потенциала личности, самодиагностика и анализ результатов тестирования, проведенного с использованием психологических тестовых

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **6.1. Организация самостоятельной работы студентов**

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

##### **Практические занятия (6 часов)**

##### **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.

2. Проведение психологической диагностики с использованием тестовых методик «Социально-психологическая адаптация» (Роджерс-Даймонд); Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина. Анализ результатов тестирования. Составление психологического профиля личности.

#### **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 студенты выступают на практических занятиях;
- оценка учебно-познавательной активности студентов при обсуждении проблем адаптивного поведения участников образовательного процесса;
- оценка активности участия в тренингах.

**Промежуточная аттестация** по данной дисциплине проводится в 4 семестре в форме зачета. Зачет может быть проведен в тестовой форме.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Основная литература

1. Общая психология: введение в общую психологию, психология познавательных процессов : учебное пособие / Д. А. Донцов, Б. Н. Рыжов, М. В. Донцова, Л. В. Сенкевич ; под редакцией Б. Н. Рыжова, Д. А. Донцова. — Москва : ФЛИНТА, 2020. — 362 с. — ISBN 978-5-9765-4344-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/151316>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Першина, Л. А. Общая психология : учебное пособие / Л. А. Першина. — Москва : Академический Проект, 2020. — 448 с. — ISBN 978-5-8291-2815-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/132668>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### Дополнительная литература

1. Гонина, О. О. Практикум по общей и экспериментальной психологии : учебное пособие / О. О. Гонина. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 542 с. — ISBN 978-5-9765-2017-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/122591>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### 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 практического типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.

2. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные персональными компьютерами с доступом в интернет, доступом в электронную информационно-образовательную среду, программное обеспечение общего и профессионального назначения.