

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ФТД.02 «ПСИХОЛОГИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ АДАПТИВНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ»**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль программы «Образование в области иностранного языка  
(английский)»

Автор(ы): канд. психол. наук, доцент, Н. О. Садовникова  
заведующий кафедрой

Проректор по  
образовательной  
деятельности

Л. К. Габышева

Екатеринбург  
2024

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Цель освоения дисциплины «Психология и физиология адаптивного поведения»: приобретение студентами знаний и умений в области психологии и физиологии стресса и адаптации.

Задачи:

- формирование представлений об сущности стресса и адаптации;
- развитие практических умений саморегуляции состояний;
- обеспечение адаптации студентов с ОВЗ.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Психология и физиология адаптивного поведения» относится к факультативным дисциплинам учебного плана.

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

1. 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.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Сущность феноменов адаптации, стресса, адаптивного поведения, саморегуляции;
32. Психологические и физиологические основы стресса;
33. Характеристики адаптации личности в условиях современном обществе;
34. О стратегиях, способах и формах социально-психологической адаптации/дезадаптации личности.

Уметь:

- У1. Осуществлять саморегуляцию собственного состояния, в т.ч. в условиях групповой работы;
- У2. Применять эффективные адаптационные технологии;
- У3. Оценивать свое состояние.

Владеть:

В1. Информацией о проблемах и способах адаптации в профессиональной и образовательной среде, в условиях социальной напряженности, кризисных ситуациях и процессе социализации личности;

В2. Технологиями преодоления стресса и саморегуляции.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач. ед. (72 час.), семестр изучения – 4, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	4 сем.
Кол-во часов	
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72
Контактная работа, в том числе:	18
Практические занятия	18
Самостоятельная работа студента	54
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет	4 сем.

##### 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. Адаптация как базовая функция человека	4	22	-	4	-	18
2. Стресс и проблема адаптации	4	22	-	4	-	18
3. Профилактика стресса и активизация процессов адаптации	4	22	-	4	-	18

#### **4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин**

##### **Раздел 1. Адаптация как базовая функция человека**

Понятие адаптации, его эволюция. Внешние и внутренние противоречия адаптации. Феномен адаптации в психологии личности. Основные измерения адаптации: адаптация как процесс, адаптация как результат, адаптация как источник новообразований. Субъекты адаптации: индивидуальный уровень, уровень личности и уровень субъекта деятельности. Соотношение адаптации и интеллектуальных свойств личности. Модели и концепции адаптации личности. Поведенческий подход к адаптации личности. Необихевиористская модель адаптации, самоэффективность (self - efficacy) и адаптация А. Бандура. Модель самоэффективности в адаптационном процессе. Модель адаптационной агрессии Э. Фромма. Социально-психологическая адаптация. Типы адаптационного процесса. Эволюция взглядов на механизмы социальной адаптации. Психодиагностика социальной адаптации личности. Векторная модель социальной адаптации личности А.А. Реан. Мотивация профессиональной и учебной деятельности, связь с адаптацией.

##### **Раздел 2. Стресс и проблема адаптации**

Понятие стресс в психологии и физиологии. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне. Профессиональный стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье». Стресс и надежность деятельности. Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье. Различие понятий «eu-stress» и «distress». Основные «уроки» классической теории Г. Селье и ее роль в развитии психологических концепций изучения стресса.

##### **Раздел 3. Профилактика стресса и активизация процессов адаптации**

Основные подходы к борьбе со стрессом. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Примеры методов непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Тренинг саморегуляции и адаптации.

## 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Традиционные образовательные технологии, которые ориентируются на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

2. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

3. Кейс-технологии применяются как способ обучать решению практико-ориентированных неструктурированных образовательных научных или профессиональных проблем. Применяется как при чтении лекций, так и при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий.

4. 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. Вайнер, Э.Н. Валеология [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 448 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/84372>. — Загл. с экрана.
2. Зимарева, Т.Т. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие / Т.Т. Зимарева. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 156 с. — ISBN 978-5-9765-2080-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125336>
3. Гуревич, П. С. Психология личности : учебное пособие для студентов вузов / П. С. Гуревич. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 559 с. — ISBN 978-5-238-01588-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81835.html>
4. Князева, Т. Н. Психология развития : учебное пособие / Т. Н. Князева, М. Б. Батюта. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 144 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79671.html>.
5. Вайнер Э. Н. Валеология: учебный практикум / Вайнер Э. Н., Волынская Е. В. — Москва : Флинта, 2018. — 310 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/109527>.
6. 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>

### 6.2 Дополнительная литература

1. Волынская, Л.Б. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2017. — 164 с.
2. 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»
3. Котова, С. С. Самоорганизация учебно-профессиональной деятельности студентов : монография / С. С. Котова ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2012. - 207 с.
4. Реан А. А. Психология личности : учебное пособие для вузов. - Санкт-Петербург: Питер, 2013. - 286 с.
5. Утлик Э. П. Психология личности : учебное пособие для вузов [Гриф УМО] / Э. П. Утлик. - 2-е изд., испр. - Москва : Академия, 2013. - 314 с.
6. Караулова, Л. К. Физиология физического воспитания и спорта [Текст] : учебник для бакалавриата / Л. К. Караулова, Н. А. Красноперова, М. М. Расулов. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 296 с.

7. Шанина, Г. Е. Психогигиена и психопрофилактика : учебно-практическое пособие для вузов по направлениям и специальностям в области психологии, педагогики, физической культуры и спорта, социологии [Гриф УМО] / Г. Е. Шанина. - Москва : Логос, 2013. - 178 с.

8. 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>

9. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. — Электрон. текстовые данные. — М. : Академический Проект, 2015. — 192 с. — 978-5-8291-0339-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36750.html>.— ЭБС «IPRbooks»

### ***6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы***

Интернет-ресурсы:

1. Научная онлайн-библиотека Порталус. Режим доступа: <http://www.portalus.ru>

2. Научная электронная библиотека. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Российская государственная библиотека. Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.
3. Программное обеспечение для обработки и анализа социологической и маркетинговой информации Vortex 10.

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 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.

4. Лаборатория "Генетика" - лаборатория теоретико-методического обеспечения преподавания дисциплин естественно-научного профиля (биология, генетика, возрастная физиология, психофизиология).

5. Лекторий - современное образовательное пространство для проведения презентаций, встреч, лекций, тренингов и других мероприятий.