

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 03.03.2022 13:35:12
Уникальный идентификатор:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство образования и науки 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

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ Л. П.Филатова
« ____ » _____ 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ПСИХОЛОГИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направления подготовки	44.03.01 Педагогическое образование 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профили	Все профили
Формы обучения	Очная, заочная

Рабочая программа дисциплины «Психология и физиология адаптивного поведения». Нижний Тагил : Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2018. –13 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Автор: доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат психологических наук, доцент И.В. Мешкова

Рецензент: доцент кафедры психологии и педагогики
дошкольного и начального образования,
кандидат педагогических наук С.С. Петрова

Одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии 28 июня 2018 г., протокол № 11.

Заведующий кафедрой И. К. Прохорова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета психолого-педагогического образования 26 июня 2018 г., протокол № 7.

Председатель методической комиссии ФППО С.С. Петрова

Декан ФППО М. В. Ломаева

Главный специалист отдела
информационных ресурсов О.В. Левинских

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», 2018.
© Мешкова И.В., 2018.

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. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Тематический план дисциплины.....	5
4.3. Содержание дисциплины.....	6
5. Образовательные технологии.....	7
6. Учебно-методические материалы.....	8
6.1. Задания и методические указания по организации практических занятий....	8
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	9
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	9
9. Текущий контроль качества усвоения знаний.....	9
10. Промежуточная аттестация.....	10

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является развитие у студентов педагогического вуза компетенций, направленных на формирование психологической культуры учителя, навыков эмоциональной саморегуляции и адаптивного поведения,

Задачи:

- сформировать у студентов 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 студентов стремление освоению новых сфер профессиональной деятельности, формированию психологической культуры учителя.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психология и физиология адаптивного поведения» является частью учебного плана по направлениям подготовки бакалавров 44.03.01 Педагогическое образование, 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Дисциплина реализуется кафедрой педагогики и психологии. Данная дисциплина относится к факультативным.

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.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

ОК-6 – способностью к самоорганизации и самообразованию.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

знать:

- сущность феноменов адаптации, стресса, адаптивного поведения, саморегуляции;
- о психологических и физиологических основах стресса;
- о характеристиках адаптации личности в условиях современного обществе;
- о стратегиях, способах, формах социально-психологической адаптации и причинах дезадаптации личности;
- приемы самоорганизации и самообразования с целью формирования адаптивного поведения;

уметь:

- осуществлять саморегуляцию собственного состояния;
- применять эффективные адаптационные технологии;

владеть:

- информацией о проблемах и способах адаптации в профессиональной и школьной среде, в условиях социальной напряженности, кризисных ситуациях и процессе социализации личности;
- приемами преодоления стресса, самоорганизации и самообразования с целью формирования адаптивного поведения.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Форма обучения	
	Очная	Заочная
	8 семестр	8 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	36 (1 з. е.)	
Контактная работа , в том числе:	18	6
Лекции	8	2
Практические занятия	10	4
Самостоятельная работа , в том числе:	18	30
Изучение теоретического курса	6	6
Самоподготовка к текущему контролю знаний	8	20
Подготовка к зачету	4	4

4.2.1. Тематический план дисциплины для студентов очной формы обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия	Из них в интер. форме		
1. Адаптация и дезадаптация человека	8	4	2	-	2	Оценка устного сообщения
2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния	12	2	4	2	6	Оценка устного сообщения и участия в тренинге
3. Управление стрессом в педагогической деятельности	12	2	4	4	6	Оценка устного сообщения и участия в тренинге
Подготовка к зачету	4	-	-	-	4	
Всего	36	8	10	6	18 (14+4)	

Практические занятия

№ тем	Наименование практических работ	Кол-во аудиторных часов
1	Адаптация и дезадаптация человека	2
2	Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния	4
3	Управление стрессом в педагогической деятельности	4

4.2.2. Тематический план дисциплины для студентов заочной формы обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия	Из них в интер. форме		
1. Адаптация и дезадаптация человека	8	2		-	6	Проверка конспектов
2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния	12	-	2	-	10	Оценка устного сообщения и участия в тренинге
3. Управление стрессом в педагогической деятельности	12	-	2	-	10	Оценка устного сообщения и участия в тренинге
Подготовка к зачету	4	-	-	-	4	
Всего	36	2	4	4	30(26+4)	

Практические занятия

№ тем ы	Наименование практических работ	Кол-во аудиторных часов
2	Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния	2
3	Управление стрессом в педагогической деятельности	2

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Адаптация и дезадаптация человека (6 час.)

Лекция (4 час.)

Практическое занятие (2 час.)

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 (2 час.)

Практическое занятие (4 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 (2 часа)

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 стрессфакторы, 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. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

Тема 1. Адаптация и дезадаптация человека (2 часа)

Задание к практическому занятию:

1. Самостоятельно прочитайте в рекомендуемых учебных пособиях материал, характеризующий сущность адаптации и дезадаптации человека, виды адаптации, признаки адаптивного поведения человека. Сделайте краткий конспект.
2. Подготовьте сообщения (доклады), презентации по следующим темам:
 - Понятия «адаптации» и «дезадаптации». Виды адаптации.
 - Физиологическая адаптация и адаптированность.
 - Понятие «адаптивное поведение». Предпосылки и признаки адаптивного поведения.
 - Психологические средства формирования адаптивного поведения.

Тема 2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния(4 часа)

Задание к практическому занятию:

1. Самостоятельно прочитайте в рекомендуемых учебных пособиях материал, характеризующий эмоциональный стресс и способы регуляции эмоционального состояния. Сделайте краткий конспект.
2. Подготовьте 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 педагогической деятельности(4 часа)

Задание к практическому занятию:

1. Самостоятельно прочитайте в рекомендуемых учебных пособиях материал, характеризующий факторы и особенности проявления стресса в педагогической деятельности; приемы управления стрессом. Сделайте краткий конспект.
2. Подготовьте 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 стрессфакторы, 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).

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. Сударчикова, Л.Г. Педагогическая психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 320 с. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/63043>
3. 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.
4. 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

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекционная аудитория.
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и семинарским занятиям.

9. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ

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;
- активность участия в тренингах.

10. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

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

Тест по дисциплине «Психология и физиология адаптивного поведения».

1 вариант

- 1. Общей характеристикой всех психических состояний являются параметры:**
 - А) силы, продолжительности, скорости, устойчивости, динамичности
 - Б) физиологические, психофизиологические, психологические
 - В) активационные, тонические, тензионные, временные
- 2. Кривые Йеркса-Додсона и В.Л. Марищука отражают:**
 - А) процесс психологической адаптации к экстремальным условиям
 - Б) физиологические закономерности высшей нервной деятельности
 - В) психогенез психических расстройств
- 3. Эустресс объединяет стадии:**
 - А) первичного шока и тревоги
 - Б) резистентности и истощения
 - В) тревоги и резистентности
- 4. 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
- 5. К основным симптомам стресса, проявляющимся на психологическом уровне относят:**
 - А) ощущение враждебности со стороны окружающих
 - Б) сексуальные проблемы
 - В) повышенная способность к концентрации
- 6. 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
- 7. Состояние психической напряженности называют:**
 - А.) нарушением процесса саморегуляции
 - Б) гипермобилизацией организма
 - В) стрессом
 - Г) дистрессом
- 8. Эмоциональное напряжение это:**
 - А) напряжение, вызванное конфликтными условиями
 - Б) напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
 - В) связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.

Г) напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

9. Утомление это:

- А) напряжение, вызванное конфликтными условиями
- Б) напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- В) связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- Г) напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

10. Мотивационное напряжение это:

- А) напряжение, вызванное конфликтными условиями
- Б) напряжение, вызванное необходимостью поддержания готовности рабочих функций в условиях отсутствия работы
- В) связь борьбы мотивов с выбором критериев для принятия решения.
- Г) напряжение, связанное с временным снижением работоспособности

11. Психогенные изменения настроения возникает под влиянием:

- А) взрыва эмоций
- Б) приемом алкоголя, транквилизаторов, наркотиков
- В) монотонии
- Г) физического напряжения

12. Монотония возникает при:

- А) при однообразном выполнении действий
- Б) при повышенных нагрузках на двигательный аппарат
- В) при неоптимальной деятельности перцептивных систем и затруднений в восприятии
- Г) при частых обращениях к интеллектуальным процессам, обусловленное большим потоком проблемных ситуаций

13. К неблагоприятным факторам, повышающим напряжение относят:

- А) вработывание
- Б) физиологический дискомфорт
- В) избыток времени на обслуживание
- Г) тормозной тип психического напряжения

14. С какой стадии начинается стресс?

- А) со стадии адаптации;
- Б) со стадии тревоги;
- В) со стадии резистентности;
- Г) со стадии истощения.

15. Какие железы играют наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса?

- А) щитовидная железа;
- Б) поджелудочная железа;
- В) мозговое вещество надпочечников;
- Г) корковое вещество надпочечников.

2 вариант

16. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?

- А) положительный эмоциональный фон;
- Б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- В) опыт решения подобных проблем в прошлом;
- Г) негативный прогноз на будущее.

17. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?

- А) чрезмерная сила стресса;
- Б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
- В) одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;

Г) недостаток нужной информации.

18. Что общего у биологического и психологического стресса?

- А) участие гормонов надпочечников;
- Б) преимущественное влияние на социальный статус человека;
- В) наличие реальной угрозы жизни и здоровью;
- Г) «размытые» временные рамки.

19. Какой гормон отвечает за кратковременную реакцию — собраться и убежать или броситься в бой

- А) адреналин
- Б) тестостерон
- В) андростерон
- Г) кортизол

20. Какой гормон отвечает за устойчивость к стрессу и приспособление к обстоятельствам

- А) адреналин
- Б) тестостерон
- В) андростерон
- Г) кортизол

21. Укажите пример «психологического» стресса.

- А) воспалительная реакция после ожога;
- Б) болезнь, вызванная вирусной инфекцией;
- В) повышение артериального давления после семейной ссоры;
- Г) травма, связанная с падением.

22. К какой форме проявления стресса относится нарушение концентрации внимания?

- А) к поведенческой;
- Б) к эмоциональной;
- В) к интеллектуальной;
- Г) к физиологической.

23. К какой форме проявления стресса относится головная боль?

- А) к поведенческой;
- Б) к эмоциональной;
- В) к интеллектуальной;
- Г) к физиологической.

24. К какой группе эмоциональных изменений относится снижение самооценки, которое имеет место у некоторых людей при психологическом стрессе?

- А) к изменению общего эмоционального фона;
- Б) к выраженным негативным эмоциональным реакциям;
- В) к изменениям в характере;
- Г) к невротическим состояниям.

25. Среди когнитивных копинг-стратегий к адаптивным вариантам копинг-поведения относится:

- А) проблемный анализ
- Б) игнорирование
- В) религиозность
- Г) агрессивность

26. Какие конструктивные механизмы адаптации выделила М. И. Бобнева (1978)?

- А) социальное воображение
- Б) социальное восприятие
- В) социальный интеллект
- Г) социальное чувство

27. Способы адаптации личности, обеспечивающие удовлетворение ее потребностей неприемлемым для группы путем, называются:

- А) патологическая адаптация
- Б) социальная адаптация
- В) девиантная адаптация
- Г) психологическая адаптация

28. Защитный механизм, заключающийся в возвращении к онтогенетически более ранним, инфантильным стратегиям поведения (плаксивость, демонстрация беспомощности):

- А) отрицание
- Б) регрессия
- В) проекция
- Г) рационализация

29. Защитный механизм, заключающийся в оправдании тех или иных поступков, интерпретация событий с целью снижения их травмирующего влияния на личность:

- А) отрицание
- Б) регрессия
- В) проекция
- Г) рационализация

30. Более зрелыми механизмами защиты считаются:

- А) отрицание
- Б) вытеснение
- В) проекция
- Г) идентификация