

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 24.09.2025 19:40:45  
Уникальный программный ключ:  
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»**

|                        |                                                                    |              |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|
| Направление подготовки | 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) |              |
| Профиль программы      | все профили                                                        |              |
| Автор(ы):              | к. пс. н., зав. кафедрой<br>педагогики и психологии                | И.В. Мешкова |

Одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии. Протокол от «16» февраля 2023 г. № 8.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФППО. Протокол от «21» февраля 2023 г. № 3.

Нижний Тагил  
2023

## 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**:

| 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 | ИУК-2.1. Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм. |
|                                  |                                                                                                                                                                                 | ИУК-2.2. Оценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.                                              |
|                                  |                                                                                                                                                                                 | ИУК-2.3. Использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов.                                                |
| Командная работа и лидерство     | УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие                                                                                                                           | ИУК-3.1. Демонстрирует способность работать в команде,                                                                                                     |

|  |                                     |                                                                                                                                |
|--|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | и реализовывать свою роль в команде | проявляет лидерские качества и умения.                                                                                         |
|  |                                     | ИУК-3.2. Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями. |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид работы                                             | Форма обучения<br>очная |
|--------------------------------------------------------|-------------------------|
| <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>               |
| Зачет                                                  |                         |

##### 4.2. Учебно-тематический план

| 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                               | 24             |                   | 6                   | 18             | Экспресс-опрос Оценка<br>устного сообщения.<br>Проведение диагностики |
| 2. Эмоциональный стресс<br>и регуляция<br>эмоционального<br>состояния | 24             |                   | 6                   | 18             | Экспресс-опрос Оценка<br>устного сообщения и<br>участия в тренинге    |
| 3. Управление стрессом в<br>педагогической<br>деятельности            | 24             |                   | 6                   | 18             | Экспресс-опрос Оценка<br>устного сообщения и<br>участия в тренинге    |
| Зачет                                                                 |                |                   |                     |                | 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 методик.

## 6. 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.

### *Программное обеспечение и Интернет-ресурсы*

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

Сетевые ресурсы

<http://www.iprbookshop.ru/> - Электронно-библиотечная система IPRbooks.

<http://ibooks.ru/> - Электронно-библиотечная система Айбукс.

<https://e.lanbook.com/> - Электронно-библиотечная система Издательства Лань.

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория № 201Б для проведения занятий лекционного типа, семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

- комплект учебной мебели для обучающихся (48 посадочных мест);
- комплект мебели для преподавателя (1 рабочее место);
- технические средства обучения: интерактивная доска, маркерная доска, ноутбук;
- вспомогательные средства обучения: наборы учебно-наглядных пособий, тематические иллюстрации, плакаты;

комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Помещения для самостоятельной работы:

Читальный зал (ауд. № 224В). Помещение для самостоятельной работы:

- комплект специализированной мебели (156 посадочных мест);
- компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (компьютер – 12 шт.);

– комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Кабинет информатики (компьютерный класс, ауд. № 201Аа). Помещение для самостоятельной работы:

- комплект учебной мебели для обучающихся (11 посадочных мест);

- компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (компьютер – 11 шт.);

- комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: кабинет 123А.