

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 30.05.2026 14:41:25  
Уникальный программный идентификатор:  
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования

«Уральский государственный педагогический университет»

Факультет психолого-педагогического образования  
Кафедра педагогики и психологии

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

#### **ФТД.01 «ПСИХОЛОГИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ»**

Направление подготовки	44.04.01 Педагогическое образование
Профили подготовки	Все профили
Автор(ы):	И.В. Мешкова, к. психол. н., доцент

Одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии.  
Протокол от «10» февраля 2025 г. № 7.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией факультета психолого-педагогического образования.  
Протокол от «20» февраля 2025 г. № 3.

Нижний Тагил  
2026

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

*Цель:* развитие у обучающихся компетенций, направленных на формирование психологической культуры личности, навыков эмоциональной саморегуляции и адаптивного поведения, необходимых в профессиональной деятельности.

*Задачи:*

1. сформировать систему теоретических знаний о психологических и физиологических механизмах стрессового состояния, вызывающих его факторах и моделях адаптивного поведения;
2. сформировать умение осуществлять саморегуляцию собственного состояния;
3. 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 магистров, разработанных на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование (магистратура).

Дисциплина предлагается на выбор как факультативная на 1 курсе во 2 семестре.

Дисциплина реализуется 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.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дескрипторы
УК-3. Способен организовывать и руководить работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	УК 3.1. Знает правила командной работы; необходимые условия для эффективной командной работы	<b>Знает</b> о личностных качествах, необходимых для работы в команде <b>Умеет</b> проявлять лидерские качества и умения <b>Владеет</b> навыками командной работы
	УК 3.2. Планирует командную работу, распределяет поручения и делегирует полномочия членам команды; организывает обсуждение разных идей и мнений; предвидит результаты (последствия) как личных, так и коллективных действий; организывает и руководит работой команды, вырабатывая командную стратегию для достижения поставленной цели	<b>Знает</b> методы планирования командной работы, стили руководства коллективом <b>Умеет</b> планировать командную работу, распределять поручения и делегировать полномочия членам команды <b>Владеет</b> умениями руководить работой команды, вырабатывать командную стратегию для достижения поставленной цели
	УК 3.3. Способен к построению	<b>Знает</b> основные принципы и

	<p>эффективного взаимодействия с членами команды и руководству работой команды для достижения поставленной цели</p>	<p>механизмы социального взаимодействия и условия эффективной работы в команде.</p> <p><b>Умеет</b> использовать основные принципы и механизмы социального взаимодействия для эффективной работы в команде</p> <p><b>Владеет</b> навыками социального взаимодействия с целью эффективной работы в команде</p>
<p>УК-4. Способен применять современные коммуникативные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия</p>	<p>УК 4.1. Знает основные нормы и правила устной и письменной речи на государственном языке Российской Федерации (на русском языке), правила профессиональной этики; методы коммуникации для академического и профессионального взаимодействия; современные средства информационно-коммуникационных технологий</p>	<p><b>Знает;</b> правила профессиональной этики</p> <p><b>Умеет</b> выстраивать деловое общение с учетом основных норм и правил устной и письменной речи</p> <p><b>Владеет</b> методами коммуникации и техниками общения для академического и профессионального взаимодействия; современными средствами информационно-коммуникационных технологий</p>
	<p>УК-4.2. Умеет создавать на русском и иностранном языке письменные тексты научного и официально-делового стилей речи по профессиональным вопросам, производить редакторскую и корректорскую правку текстов научного и официально-делового стилей; анализировать систему коммуникационных связей в организации; представлять результаты академической и профессиональной деятельности, в том числе на иностранном(ых) языке(ах); использовать современные средства информационно-коммуникационных технологий для академического и профессионального взаимодействия.</p>	<p><b>Знает</b> правила создания на русском и иностранном языке письменных текстов научного и официально-делового стилей речи по профессиональным вопросам</p> <p><b>Умеет</b> производить редакторскую и корректорскую правку текстов научного и официально-делового стилей; анализировать систему коммуникационных связей в организации; представлять результаты академической и профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеет</b> навыками использования современных средств информационно-коммуникационных технологий для академического и профессионального взаимодействия</p>
	<p>УК 4.3. Использует информационно-коммуникационные технологии, в</p>	<p><b>Знает</b> возможности использования информационно-</p>

	том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия, при поиске необходимой информации в процессе решения различных коммуникативных задач	коммуникационных технологий, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия
		<b>Умеет</b> использовать информационно-коммуникационные технологии, в том числе на иностранном(ых) языке(ах), для академического и профессионального взаимодействия
		<b>Владеет</b> навыками поиска необходимой информации в процессе решения различных коммуникативных задач

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач. е (72 ч.), семестр изучения – 2, распределение по видам нагрузки представлено в таблице.

Вид работы	Форма обучения
	заочная
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>72</b>
<b>Контактная работа</b> , в том числе:	<b>14</b>
Лекции	6
Практические занятия	8
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>54</b>
Подготовка к сдаче зачета во 2 семестре	4

##### 4.2. Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной аттестации
		Лекции	Практич. занятия			
1. Адаптация и дезадаптация человека	22	2	2	18	Экспресс-опрос Оценка устного сообщения Проведение диагностики	Итоговый тест Вопросы к зачету
2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния	22	2	2	18	Экспресс-опрос Оценка устного сообщения и участия в тренинге	
3. Управление стрессом в педагогической деятельности	24	2	4	18	Экспресс-опрос Оценка устного сообщения и участия в	

					тренинге	
Подготовка и сдача зачета	4			4	Подготовка к зачету	
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>58</b>		

Типовые задания для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, критерии и шкалы оценивания, а также методические рекомендации для обучающихся представлены в приложении к рабочей программе дисциплины.

### 4.3. Содержание дисциплины

#### Тема 1. Адаптация и дезадаптация человека

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. Бобновой, 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.

Проведение психологической диагностики.

#### Тема 2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния

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.

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. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **5.1. Перечень основной и дополнительной литературы**

#### ***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>. (дата обращения: 19.01.2025). — 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. (дата обращения: 19.01.2025). — 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>. (дата обращения: 19.01.2025). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **5.2. Электронные образовательные ресурсы, в т.ч. профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

<a href="https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/">https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/</a>	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
<a href="https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/">https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/</a>	Электронные базы данных НТГСПИ
<a href="https://www.ntspi.ru/library/periodika/">https://www.ntspi.ru/library/periodika/</a>	Периодика НТГСПИ
<a href="https://iprmedia.ru">https://iprmedia.ru</a>	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
<a href="https://ibooks.ru">https://ibooks.ru</a>	ЭБС «Айбукс»
<a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a>	ЭБС Юрайт
<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>	«КонсультантПлюс»

<a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>	НЭБ «КиберЛенинка»
<a href="https://polpred.ru">https://polpred.ru</a>	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
<a href="https://eivis.ru">https://eivis.ru</a>	ООО «ИВИС»
<a href="http://www.delpress.ru">www.delpress.ru</a>	«Деловая пресса»

### 5.3. Комплект программного обеспечения

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда УрГПУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».
6. Microsoft Office.
7. Kaspersky Endpoint Security.
8. Adobe Reader.
9. Free PDF Creator.
10. 7-zip (<http://www.7-zip.org/>).
11. LibreOffice.
12. Браузеры Firefox, Яндекс.Браузер.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Помещения

Помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

### 6.2. Оборудование и технические средства обучения

#### 6.2.1. Оборудование, в т.ч. специализированное

Стационарный компьютер или ноутбук, проектор для показа слайдов и видео, акустические колонки.

#### 6.2.2. Технические средства обучения

Презентации лекций, видео-презентации, видео-лекции, учебные кинофильмы, аудиозаписи, онлайн-платформы.

#### 6.2.3. Учебные и наглядные пособия

Печатные и электронные учебные пособия и наглядный материал: графические изображения, схемы, таблицы, раздаточный материал.