

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 13.04.2026 14:06:58  
Уникальный программный ключ:  
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.02 «ПСИХОЛОГИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ»**

Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль программы Форма обучения	«Практическая психология и педагогика» очная
Автор(ы)	Мешкова И. В., к. психол. н.

Одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии. Протокол от «19» февраля 2026 г. № 6.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФППО. Протокол от «24» февраля 2026 г. № 3.

## 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 учебного плана по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль «Практическая психология и педагогика» очной формы обучения.

Дисциплина предлагается на выбор как факультативная в 4 семестре студентам очной формы обучения профиль «Практическая психология и педагогика».

Дисциплина реализуется на факультете психолого-педагогического образования 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 дисциплинами других модулей, которые изучают студенты: «Теоретические и экспериментальные основы психолого-педагогической деятельности», «Методология и методы психолого-педагогической деятельности».

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Практика направлена на формирование следующих **компетенций**:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дескрипторы
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.	<b>Знает</b> виды задач и условия достижения поставленных целей, исходя из действующих правовых норм. <b>Умеет</b> выбирать и оценивать ресурсное обеспечение достижения поставленной цели, в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования. <b>Владет</b> навыками отбора оптимальных способов решения задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
	УК-2.2. Оценивает вероятные	<b>Знает</b> о вероятных рисках и

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дескрипторы	
	риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.	ограничениях при решении поставленных задач в деятельности вожаго в ДОЛ <b>Умеет</b> оценивать вероятные риски и ограничения, определять ожидаемые результаты решения поставленных задач в деятельности вожаго в ДОЛ <b>Владеет</b> навыками оценки вероятных рисков и ограничений в деятельности вожаго в ДОЛ	
	УК-2.3. Использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов	<b>Знает</b> инструменты и техники цифрового моделирования, используемые в деятельности вожаго в ДОЛ <b>Умеет</b> отбирать и использовать инструменты и техники цифрового моделирования, используемые в деятельности вожаго в ДОЛ <b>Владеет</b> навыками использования инструментов и техник цифрового моделирования, используемых в деятельности вожаго в ДОЛ	
	УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения.	<b>Знает</b> основные принципы и механизмы социального взаимодействия и условия эффективной работы в команде <b>Умеет</b> выстраивать коммуникацию в команде, соответствующую занимаемой роли <b>Владеет</b> навыками эффективного и конструктивного взаимодействия в команде
		УК-3.2. Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.	<b>Знает</b> способы выстраивания эффективного взаимодействия <b>Умеет</b> применять речевые приемы для выстраивания эффективного социального взаимодействия <b>Владеет</b> способностью работать в команде, проявлять лидерские качества и умения
		УК-3.3. Знает основные принципы и механизмы социального взаимодействия и условия эффективной работы в команде.	<b>Знает</b> основные принципы и механизмы социального взаимодействия и условия эффективной работы в команде. <b>Умеет</b> применять основные принципы и механизмы социального взаимодействия и условия эффективной работы в команде. <b>Владеет</b> навыками социального взаимодействия и условия эффективной работы в команде.
		УК6. Способен управлять своим	УК 6.1. Оценивает личные ресурсы по достижению целей

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дескрипторы
временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни	временем
		<b>Умеет</b> управлять своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни
	<b>Владет</b> методами и технологии саморазвития и управления своим временем на основе принципов образования в течение всей жизни	
	УК 6.2. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития	<b>Знает</b> принципы, содержание, методы и технологии проектирования и реализации траектории саморазвития
	<b>Умеет</b> критически оценивать эффективность использования времени и других ресурсов при реализации траектории саморазвития	
		<b>Владет</b> методами проектирования и реализации траектории саморазвития

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач. ед. (72 ч.), семестры изучения – 4, распределение по видам нагрузки представлено в таблице

Вид работы	Форма обучения
	Очная 5 семестр
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>72 (2 з.е.)</b>
<b>Контактная работа</b> , в том числе:	<b>18</b>
Лекции	-
Практические занятия	18
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>45</b>
<b>Контроль</b> (подготовка к зачету)	<b>9</b>

##### 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	21	-	6	15	Проверка конспектов	Итоговый тест, вопросы к зачету
2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния	21	-	6	15	Экспресс-опрос Оценка устного сообщения и участия в тренинге	

3. Управление стрессом в педагогической деятельности	21	-	6	15	Экспресс-опрос Оценка устного сообщения и участия в тренинге	
Подготовка и сдача зачета	9	-	-	9	Подготовка к зачету	
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>56</b> <b>(45 + 9)</b>		

### 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. 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.

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, оказывающих влияние на формирование механизмов адаптивного поведения.

Психологический тренинг «Стресс и способы регуляции эмоционального состояния» (продолжение).

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 5.1. Перечень основной и дополнительной литературы

#### *Основная литература*

1. Гладышев, Ю. В. Психофизиология профессиональной деятельности : учебное пособие / Ю. В. Гладышев, Н. Г. Гладышева. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 283 с. — ISBN 978-5-4497-1185-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/108242.html> (дата обращения: 25.06.2022). — Режим доступа: для авторизир.

2. 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.

3. 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. Баданина, Л. П. Основы общей психологии : учебное пособие / Л. П. Баданина. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2017. — 448 с. — ISBN 978-5-9765-0705-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/99983>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. 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.

3. 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>

### 5.2. Электронные образовательные ресурсы, в том числе 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.ntsmpi.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/>).

## 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.