

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 31.05.2026 15:42:24  
Уникальный программный идентификатор:  
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижегородский 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) 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль программы	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 научно-методической комиссией ФППО. Протокол от «20» февраля 2025 г. № 3.

## 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 учебного плана по направлениям подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), 44.03.01 Педагогическое образование. 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.

Курс «Психология и физиология адаптивного поведения» строится с опорой на знания, полученные студентами в процессе изучения: следующих дисциплин:

1. Психология,
2. Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья;
3. Основы медицинских знаний.

Курс тесно связан с другими дисциплинами, для которых его освоение необходимо как предшествующее:

1. Психология воспитательных практик;
2. Технология и организация воспитательных практик (классное руководство);
3. Основы вожатской деятельности.

Перечень практик, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной дисциплиной:

1. Технологическая практика «Психологические основы профессиональной деятельности»;
2. Педагогическая практика (Классное руководство);
3. Педагогическая практика (Вожатская).

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина 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	УК-2.1. Определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм	<b>Знает</b> правовые нормы, действующие в условиях достижения поставленной цели (адаптивного поведения участников образовательного процесса)

норм, имеющихся ресурсов и ограничений		<b>Умеет</b> определять совокупность взаимосвязанных задач, ресурсное обеспечение с целью достижения адаптивного поведения участников образовательного процесса, исходя из действующих правовых норм
		<b>Владеет</b> навыками постановки и достижения цели адаптивного поведения участников образовательного процесса, исходя из действующих правовых норм
	УК-2.2. Оценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.	<b>Знает</b> о вероятных рисках и ограничениях при решения поставленных задач в условиях действия стрессогенных факторов
		<b>Умеет</b> определять ожидаемые результаты решения поставленных задач в условиях действия стрессогенных факторов
		<b>Владеет</b> навыками оценки вероятных рисков и ограничений при решения поставленных задач в условиях действия стрессогенных факторов
	УК-2.3. Использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов	<b>Знает</b> инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов
	<b>Умеет</b> использовать инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов	
	<b>Владеет</b> навыками использования инструментов и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов	
УК3. 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> 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. Демонстрирует способность эффективного речевого и социального	<b>Знает</b> техники и приемы эффективного речевого и социального взаимодействия

	взаимодействия, в том числе с различными организациями.	<b>Умеет</b> проявлять способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями
		<b>Владеет</b> навыками использования техник и приемов эффективного речевого и социального взаимодействия
	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> использовать основные принципы и механизмы социального взаимодействия для эффективной работы в команде
		<b>Владеет</b> навыками социального взаимодействия с целью эффективной работы в команде

#### 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 – 4, распределение по видам нагрузки представлено в таблице.

Вид работы	Форма обучения	
	очная	заочная
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Контактная работа</b> , в том числе:	<b>18</b>	<b>4</b>
Лекции	-	-
Практические занятия	18	4
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>50</b>	<b>64</b>
Подготовка к зачету в 4 семестре	4	4

##### 4.2.1. Учебно-тематический план (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Самост. работа	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной аттестации
		Лекции	Практич. занятия			
1. Адаптация и дезадаптация человека	24	-	6	16	Тест-опрос Устный и письменный ответ Выполнение психологичес	Итоговый тест Вопросы к зачету

					кой диагностики	
2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния	24	-	6	17	Тест-опрос Устный и письменный ответ Участие в тренинге	
3. Управление стрессом в педагогической деятельности	24	-	6	17	Тест-опрос Устный и письменный ответ Участие в тренинге	
Подготовка и сдача зачета	4	-	-	4		
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>54</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.

#### 4.2.2. Учебно-тематический план (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Самост. работа	Оценочные средства для текущего контроля	Оценочные средства для промежуточной аттестации
		Лекции	Практич. занятия			
1. Адаптация и дезадаптация человека	32	-	2	30	Тест-опрос Устный и письменный ответ Выполнение психологической диагностики	Итоговый тест Вопросы к зачету
2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния. Управление стрессом в педагогической деятельности	36	-	2	34	Тест-опрос Устный и письменный ответ Участие в тренинге	
Подготовка и сдача зачета	4	-	-	4		
<b>Всего по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>68</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. 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.

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 РГППУ (<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.