

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 06.03.2026
Уникальный программный ключ:
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

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

ФТД.01 «ПСИХОЛОГИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ»

Направление подготовки	39.03.02 Социальная работа
Профили подготовки	Управление и предпринимательство в социальной сфере Социальная работа с молодежью

Одобрена на заседании кафедры психологии и педагогики. Протокол от 02 марта 2026 г. № 8.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией факультета психолого-педагогического образования.
Протокол от 05 марта 2026 г. № 8.

Нижний Тагил
2026

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, формируемой участниками образовательных отношений образовательных программ подготовки бакалавров, разработанных на основе федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС 3++) по направлениям подготовки 39.03.02 Социальная работа. Дисциплина предлагается на выбор как факультативная:

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 дисциплинами психолого-педагогического модуля, которые изучают студенты, осваивающие направление «Социальная работа» и педагогические направления.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Дескрипторы
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.	Знает способы эффективной коммуникации в группе или команде
		Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе
	УК-3.2. Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия, в том числе с различными организациями.	Владет методами урегулирования конфликтов
		Знает признаки эффективной команды, технологии её создания, правила командного взаимодействия
		Умеет определять свою роль в команде с учётом собственных личностных ресурсов и ресурсов участников команды
		Владет методиками постановки цели и задач проекта;

	УК-3.3. Знает основные принципы и механизмы социального взаимодействия и условия эффективной работы в команде.	<p>Знает алгоритм принятия командных решений и способы преодоления негативных факторов при принятии решений в группе</p> <p>Умеет использовать эффективные способы социального взаимодействия в процессе принятия группового или командного решения</p> <p>Владеет методами оценки потребности в ресурсах, продолжительности и стоимости проекта</p>
ОПК-2. Способен описывать социальные явления и процессы на основе анализа и обобщения профессиональной информации, научных теорий, концепций и актуальных подходов	ИОПК 2.1. Знает описание социальных явлений и процессов на основе анализа и обобщения профессиональной информации, научных теорий, концепций и актуальных подходов	Знает: суть концепций служения как социального явления
		Умеет: использовать профессиональную информацию, научные теории, концепции и актуальные подходы служения в практическую деятельность
		Владеет: навыками использования аналитических данных для описания явлений служения на основе профессиональной информации, научных теорий, концепций и актуальных подходов
	ИОПК 2.2. Умеет анализировать и обобщать профессиональную информацию, научные теории, концепции и актуальные подходы	Знает: научные теории, концепции и актуальные подходы служения
		Умеет: анализировать и обобщать профессиональную информацию, научные теории, концепции и актуальные подходы служения в практическую деятельность
		Владеет: навыками анализа и обобщения профессиональной информации, научных теорий, концепции и актуальные подходов служения в практическую деятельность
	ИОПК 2.3. Способен предлагать собственное видение профессиональной информации, научных теорий, концепций	Знает: суть концепций служения как социального явления
		Умеет: предлагать собственное видение профессиональной информации, научных теорий, концепций служения
		Владеет: собственным анализом профессиональной информации, научных теорий, концепций служения

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	72	72
Контактная работа , в том числе:	24	4
Лекции	10	2

Практические занятия	14	2
Самостоятельная работа, в том числе:	39	68
Подготовка к зачету	9	4

4.2.1. Тематический план дисциплины (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия		
1. Адаптация и дезадаптация человека	15	4	2	9	Экспресс-опрос Оценка устного сообщения
2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния	25	4	6	15	Экспресс-опрос Оценка устного сообщения и участия в тренинге
3. Управление стрессом в педагогической деятельности	23	2	6	15	Экспресс-опрос Оценка устного сообщения и участия в тренинге
Зачет	9	-	-	9	Подготовка к зачету
Всего по дисциплине	72	10	14	48	

4.2.2. Тематический план дисциплины (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия		
1. Адаптация и дезадаптация человека	22	2	-	20	Проверка конспектов
2. Эмоциональный стресс и регуляция эмоционального состояния	22	-	1	21	Экспресс-опрос Оценка устного сообщения и участия в тренинге
3. Управление стрессом в педагогической деятельности	24	-	1	22	Экспресс-опрос Оценка устного сообщения и участия в тренинге
Зачет	4	-	-	4	Подготовка к зачету
Всего по дисциплине	72	2	2	66	

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

Основная 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>

2. Богданов, А. В. Физиология центральной нервной системы и основы адаптивных форм поведения : учебник для вузов / А. В. Богданов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 351 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11381-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/457001>

3. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2016. – 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. 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

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

4. 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.

Интернет-ресурсы

1. Библиотека Гумер – гуманитарные науки: <http://www.gumer.info> .
2. Библиотека Ихтика [ihtik.lib.ru]: <http://ihtik.lib.ru/>
3. Докусфера — Российская национальная библиотека: <http://leb.nlr.ru>
4. ЕНИП — Электронная библиотека «Научное наследие России»: <http://e-heritage.ru/> .
5. Интелрос. Интеллектуальная Россия: <http://www.intelros.ru/>
6. Национальная электронная библиотека НЭБ: <http://www.rusneb.ru>
7. Неприкосновенный запас: <http://magazines.russ.ru/nz/>
8. Президентская библиотека: <http://www.prlib.ru>
9. Российская государственная библиотека: <http://www.rsl.ru/>
10. Российская национальная библиотека: <http://www.nlr.ru/poisk/>

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

https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/	Электронно-библиотечные системы НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/directories_and_files/web_res/systems/libraris/	Электронные базы данных НТГСПИ
https://www.ntspi.ru/library/periodika/	Периодика НТГСПИ
https://iprmedia.ru	ЭБС «Ай Пи Эр Медиа»
https://ibooks.ru	ЭБС «Айбукс»
https://urait.ru	ЭБС Юрайт
http://e.lanbook.com	ЭБС издательства «ЛАНЬ»
http://elibrary.ru	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
http://www.consultant.ru	«КонсультантПлюс»
http://cyberleninka.ru	НЭБ «КиберЛенинка»
https://polpred.ru	ООО «Полпред-Справочники» (база данных)
https://eivis.ru	ООО «ИВИС»

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 (<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.