

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Палиева Надежда Андреевна

Должность: и.о. декана психолого-педагогического факультета

Дата подписания: 05.06.2026 12:12:48

Уникальный программный ключ:

c45abce04df3131d28edca0bf10941b11398d6f1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Декан психолого-педагогического факультета

д.п.н., доцент Палиева

Н.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология стресса и совладающего поведения

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль)

Психологическое консультирование

Год начала обучения

2026

Форма обучения

очная

Реализуется в семестре

6

Разработано

Доцент кафедры общей психологии и психологии личности

к.псих.н., доцент Польшакова И.Н.

Ставрополь 2026 г.

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины: является комплексное изучение студентами организации и деятельности механизмов государства, юридической действительности, осознание реальных возможностей права и правового регулирования в решении социальных, экономических и политических проблем общества.

Задачи освоения дисциплины:

- ~ заложить теоретические основы правовых знаний;
- ~ сформировать базовый понятийный аппарат по курсу правоведения;
- ~ способствовать осмыслению права, как одного из важнейших социальных регуляторов общественных отношений;
- ~ понять значимость права в условиях развития правового государства и гражданского общества;
- ~ развивать умение ориентироваться в сложной системе действующего законодательства и правильно применять нормы права в конкретных ситуациях;
- ~ научить анализировать законодательство и практики его применения.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология стресса и совладающего поведения» относится к дисциплинам Блока 1 обязательной части Модуля «Современные навыки профессионала: критическое мышление, креативность, коммуникации, командная работа, ОП ВО бакалавриата.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций	ИД-1 _{УК-8} - знаком с общей характеристикой обеспечения безопасности и устойчивого развития в различных сферах жизнедеятельности; классификацией чрезвычайных ситуаций военного характера, принципами и способами организации защиты населения от опасностей, возникающих в мирное время и при ведении военных действий	Уверенно знаком с общей характеристикой обеспечения безопасности и устойчивого развития в различных сферах жизнедеятельности; классификацией чрезвычайных ситуаций военного характера, принципами и способами организации защиты населения от опасностей, возникающих в мирное время и при ведении военных действий;

и военных конфликтов	ИД-2 _{УК-8} - оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению	Уверенно оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению
	ИД-3 _{УК-8} - использует основные методы защиты при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности	Уверенно применяет основные методы защиты при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности
ОПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	ИД-2 _{ОПК-4} - определяет основные стратегии, виды и формы вмешательства, принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	Составляет без ошибок и неточностей протоколы и отчеты по результатам мониторинга и психологической оценки кризисных ситуаций и состояний, составляет психодиагностическое заключение и рекомендации по его использованию в программах психологического консультирования и оказания психологической помощи
	ИД-2 _{ОПК-4} - применяет способы оказания психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	Составляет без ошибок и неточностей научное и методическое обоснование инновационных психологических методов диагностики, психологического анализа, экспертизы и оценки кризисных ситуаций и состояний клиента

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля

Объем занятий: всего <u>3</u> з. е. <u>108</u> академ. ч	ОФО в академ. ч
Контактная работа:	70
Лекции/из них практическая подготовка	28
Лабораторных работ/из них практическая подготовка	-
Практических занятий/из них практическая подготовка	42
Самостоятельная работа	38
Формы контроля:	
Зачет	

* Дисциплина предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (если иное не установлено образовательным стандартом)

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

5.1. Тематический план дисциплины (модуля)

№	Раздел (тема) дисциплины	Реализуемые компетенции, индикаторы	Очная форма			Самостоятельная работа, часов	Форма текущего контроля
			Контактная работа обучающихся с преподавателем, часов				
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1	Обыденные представления о стрессе. Житейское понимание «стресса» сводится к его рассмотрению как патологии, которую нужно лечить. Фундаментальной проблемой является то, что стресс неоправданно отделяют от таких понятий, как «напряжение», «давление», «требования» и «стрессоры».	УК-8 ОПК-4	2	4	-	6	Собеседование
2	Концепция стресса Г. Селье.	УК-8 ОПК-	2	4	-	6	Собеседование

	Основой учения о стрессе стали исследования Г.Селье, который в начале 20 века разрабатывает гипотезу общего адаптационного синдрома, процесса, присущего всем организмам и обеспечивающего выживание.	4					
3	Физиологические (адаптационные) теории стресса Под стрессом понимают состояние организма, возникающее при воздействии необычных раздражителей и приводящее к напряжению неспецифических адаптационных механизмов организма. Поэтому необходимо рассматривать стресс как одно из звеньев постоянного процесса адаптации организма к среде.	УК-8 ОПК-4	4	4	-	6	Собеседование
4	Концепция	УК-8	4	6	-	4	Собеседование

	психического напряжения. Следствием неоднозначности трактовки понятия «стресс», отягощенности его медико-биологическими и односторонними психологическими представлениями явилось то, что некоторые авторы, особенно отечественных работ, этому понятию предпочитают другое — «психическая напряженность».	ОПК-4					
5	Психологические теории стресса. К числу основных, этапных теорий и моделей стресса можно отнести следующие. Психодинамическая модель, основанная на положениях теории Зигмунда Фрейда. В своей теории он описал два типа зарождения и проявления тревоги, беспокойства.	УК-8 ОПК-4	4	6	-	4	Собеседование

6	Механизм развития психологического Общепринятая классификация психологического стресса (Бодров В.А., 1995) включает следующие его виды: - внутриличностный (нереализованные притязания, потребности, бесцельность существования); - межличностный (трудность общения с окружающими, наличие конфликтов или угрозы их возникновения); - личностный (несоответствие социальной роли); - семейный; - профессиональный.	УК-8 ОПК-4	4	6	-	4	Собеседование
7	Типология стрессоров. Индивидуальная значимость стрессора. Причинами стресса у человека являются (Тигранян Р.И., 1988): - физические	УК-8 ОПК-4	4	6	-	4	Собеседование

	факторы внешней среды, - информационная нагрузка (необходимость ускоренной обработки информации), - нарушенные (в результате болезни, нарушений сна и других причин) физиологические функции, - психологические и психосоциальные факторы						
8	Психофизиология стресса. Материальным субстратом, обеспечивающим деятельность как отдельных подсистем, так и всей системы, психической адаптации в целом, являются не отдельные корковые или нижележащие участки	УК-8 ОПК-4	4	6	-	4	Собеседование

	центральной нервной системы, нервно-мышечные образования и эндокринные железы, а их синхронно функционирующие области, удачно названные А.А. Ухтомским (1931), а в последующем и А.Н. Леонтьевым (1959, 1965) «функциональными органами».						
	ИТОГО		28	42	-	38	

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Психология стресса и совладающего поведения» базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля). ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций;
- типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и уровня овладения формируемыми компетенциями в процессе освоения дисциплины (модуля).

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Лекционный материал посвящён рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1.1. Перечень основной литературы:

Зинченко, Е. В.; Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е.В. Зинченко ; Министерство образования и науки РФ ; Южный федеральный университет ; Академия психологии и педагогики. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2017. - 91 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 82-89. - ISBN 978-5-9275-2316-0

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1 Стресс, выгорание, совладание в современном контексте : монография / ред. А. Л. Журавлев ; ред. Е. А. Сергиенко. - Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9270-0222-1

2 Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика : монография / Н.В. Тарабрина ; ред. А. Л. Журавлев. - Москва : Институт психологии РАН, 2009. - 305 с. - <http://biblioclub.ru/>. - ISBN 978-5-9270-0143-9

3 Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности Электронный ресурс : Учебное пособие / Т. Л. Шабанова. - Саратов

Вузовское образование, 2014. - 121 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 2227-83978.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Гуцунаева, С. У. Учебно-методическое пособие по курсу «Социальная психология»
Электронный ресурс : Учебно-методическое пособие / С. В. Гуцунаева. - Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2015. - 76 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - ISBN 978-5-98935-161-9, экземпляров неограничено

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

<https://psyera.ru/about> Гуманитарно-правовой портал «PSYERA»

<https://psyfactor.org/> Информационный ресурсный центр по научной и практической психологии «ПСИ-ФАКТОР»

www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

www.eLibrary.ru - Научная электронная библиотека

www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На семинарских и практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	http://flogiston.ru/articles/social - психологическая библиотека
2	http://psi.webzone.ru/tema/tema20.htm - Психологический словарь, раздел «Социальная психология»

Программное обеспечение:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническая база обеспечивает проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, лабораторной, научно-исследовательской работы обучающихся (переносной ноутбук, переносной проектор, компьютеры с необходимым программным обеспечением и выходом в интернет).

Лекционные занятия	1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, проектор. Учебно-наглядные пособия в виде тематических презентаций, соответствующих рабочим программам дисциплин.
Практические занятия	1	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации: проектор, интерактивная доска. Есть подключение

		к сети «Интернет», выход в образовательную сеть университета.
Самостоятельная работа	1	Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.

11. Особенности освоения дисциплины (модуля) лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины (модуля) обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины (модуля) обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
- при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН "О направлении методических рекомендаций").

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (МТС-Линк), а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.

