

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
(ВлГУ)

Педагогический институт



М.В. Артамонова  
2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**РЕГУЛЯЦИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ  
В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ**

**направление подготовки / специальность**  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

**направленность (профиль) подготовки**  
Психология и социальная педагогика

Владимир  
2021

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Регуляция совладающего поведения подростков в стрессовых ситуациях» является формирование у студентов системных представлений о стрессе, его причинах, проявлениях и последствиях; умений регулировать проявления стресса посредством совладающего (коппинг) поведения.

Задачи:

- сформировать представление о различных теоретических подходах к проблеме стресса;
- изучить причины, феномены, свойства, закономерности развития и проявления стресса, влияния стресса на поведение, деятельность и психическое здоровье личности;
- изучить научную и практическую информацию по проблеме совладающего поведения в стрессовых ситуациях;
- выработать у обучающихся ряд навыков регуляции стрессовых ситуаций посредством коппинга, применимых по отношению к подросткам.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Регуляция совладающего поведения подростков в стрессовых ситуациях» является элективным курсом части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Пререквизиты дисциплины: «Общая психология», «Дифференциальная психология», «Основы тренинговой работы с детьми и подростками», «Психологическое сопровождение подростков в критических ситуациях».

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

| Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)                                    | Планируемые результаты обучения по дисциплине в соответствии с индикатором достижения компетенции  |  | Наименование оценочного средства |
|--|--|--|----------------------------------|
|  | Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)  | Результаты обучения по дисциплине  |                                  |
| ПК-7. Способен применять здоровье сберегающие технологии в профессиональной деятельности | ПК.7.1. Знает проявления дезадаптивного поведения обучающихся; технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды | Знает особенности развития стрессовой ситуации, специфические проявления стресса, факторы, влияющие на его развитие при неадаптивном переживании стресса, способы совладающего поведения | Тестовые вопросы                 |
|  | ПК.7.2. Умеет разрабатывать рекомендации по организации психологических условий обучения и воспитания, необходимых для нормального               | Умеет ориентироваться в области регуляции проявлений стресса с целью психологического просвещения подростков.  |                                  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <p>психического развития обучающихся; по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и кризисный периоды</p> <p>ПК.7.3. Владеет навыками разработки психологических рекомендаций по предупреждению нарушений в развитии и становлении личности, ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер</p> | <p>Владеет опытом регуляции стрессовых состояний, умением осуществлять контроль социальной среды и образовательного пространства, разрабатывать психологические рекомендации.</p> |  |
|--|--|---|--|

#### 4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

#### Тематический план форма обучения – очная

| № п/п | Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины                            | Семестр | Неделя семестра | Контактная работа обучающихся с педагогическим работником |                      |                     |                                 | СРС | Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------|---|---------|-----------------|---|----------------------|---------------------|---------------------------------|-----|---|
|       |   |         |                 | Лекции  | Практические занятия | Лабораторные работы | В форме практической подготовки |     |   |
| 1     | Введение в психологию стресса.  | 8       | 1               | 2   | 2                    |                     |                                 | 4   |   |
| 2     | Общие закономерности развития стресса.                                    | 8       | 2               | 2   | 2                    |                     |                                 | 4   |   |
| 3     | Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки                    | 8       | 3               | 2   | 2                    |                     |                                 | 4   | Рейтинг-контроль 1  |
| 4     | Защитно-адаптационные механизмы личности и проблемы психологии совладания | 8       | 4               | 2   | 2                    |                     | 0,5                             | 4   |   |
| 5     | Защитные механизмы психики. Эффективность психологических защит.          | 8       | 5               | 2   | 2                    |                     | 0,5                             | 4   |   |

|                                   |  |   |   |           |           |  |     |           |                    |
|-----------------------------------|--|---|---|-----------|-----------|--|-----|-----------|--------------------|
| 6                                 | Современные представления о совладании (копинге).                      | 8 | 6 | 2         | 2         |  |     | 4         | Рейтинг-контроль 2 |
| 7                                 | Копинг - стратегии преодоления стресса                                 | 8 | 7 | 2         | 2         |  | 0,5 | 4         |                    |
| 8                                 | Личностная (смысловая) регуляция стресса                               | 8 | 8 | 2         | 2         |  |     | 4         |                    |
| 9                                 | Управление стрессом. Психотехники саморегуляции состояний и поведения. | 8 | 9 | 2         | 2         |  | 0,5 | 4         | Рейтинг-контроль 3 |
| <b>Всего за 8 семестр</b>         |  |   |   | <b>18</b> | <b>18</b> |  |     | <b>36</b> | <b>Зачет</b>       |
| <b>Наличие в дисциплине КП/КР</b> |  |   |   |           |           |  |     | -         | -                  |
| <b>Итого по дисциплине</b>        |  |   |   | <b>18</b> | <b>18</b> |  |     | <b>36</b> | <b>Зачет</b>       |

### Содержание лекционных занятий по дисциплине

#### Тема 1. Введение в психологию стресса.

**Содержание темы.** Объект, предмет, цели и задачи психологии стресса. Основные понятия психологии стресса: стресс, эустресс, дистресс, стрессоры. Физиологическое и психологическое понимание стресса.

Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Стресс и здоровье человека. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека. Понятие психического здоровья. Стресс и пограничные состояния. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.

#### Тема 2. Общие закономерности развития стресса

**Содержание темы.** Первоначальное понятие о стрессе. Стресс, стрессовая реакция, стрессор. Классификации стрессоров.

Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье. Триада признаков стресса, физиологические механизмы возникновения.

Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье. Понятие общего адаптационного синдрома, уровни адаптации. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации. Основные принципы классической теории (не специфичность ответа, фазы приспособления, ресурсы адаптации), привнесенные в область психологического изучения стресса.

Основные объяснительные теории стресса. Многозначность определений стресса. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса: Г. Селье, Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Кокс, Л. Леви, А. Каган, Дж. Эверли, Р. Розенфельд, К.В. Судаков и др. Необходимость системного подхода к изучению стресса.

Основные признаки стресса. Характеристика стадий развития (фаз) стресса: мобилизация, резистентность, истощение. Патологические механизмы возникновения и развития стресса. Виды стресса.

Экологический подход, транзактный подход, регуляторный подход к изучению стресса. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий личность-среда. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий.

### **Тема 3. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки.**

**Содержание темы.** Формы проявления стресса: поведенческие реакции при стрессе, интеллектуальные процессы при стрессе, физиологические процессы, эмоциональные проявления стресса.

Изменение поведенческих реакций при стрессе: Нарушения режима, профессиональные нарушения, нарушения социально-ролевых функций. Понятия «эмоциональный стресс» и «эмоциональная напряженность», виды эмоциональной напряженности: импульсивная, тормозная, генерализованная. Изменение когнитивных процессов при стрессе: свойств интеллекта, памяти и внимания. Изменение физиологических процессов при стрессе: пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма. Эмоциональные проявления стресса: эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективных состояний. Отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность) как следствия и предпосылки развития стрессов. Оценка уровня стресса: объективные признаки уровня стресса, субъективные признаки уровня стресса. Прогноз уровня стресса:

### **Тема 4. Защитно-адаптационные механизмы личности и проблема психологии совладания.**

**Содержание темы.** Психология совладания как наука, изучающая защитно-адаптационные механизмы личности. Теория общего адаптационного синдрома Г.Селье, понятие стресса и дистресса. Соотношение понятий совладание, копинг, регуляция, саморегуляция, самоуправление. Основные проблемы психологии совладания. Проблема классификации, современные направления исследований в психологии. Сфера практического применения психологии совладания, копинг регуляции поведения в стрессовых ситуациях.

### **Тема 5. Защитные механизмы психики.**

**Содержание темы.** Понятие психологической защиты: определение, история развития. Развитие представлений о психологических защитных механизмах (З.Фрейд). Основные типологии и классификации психологических защит. Психоаналитическая классификация эго-защитных механизмов личности (Н. Мак-Вильямс). Первичные защиты: изоляция, отрицание, контроль, простая идеализация и обесценивание, примитивные формы проекции и интроекции, расщепление, диссоциация. Защиты второго порядка: вытеснение, регрессия, изоляция, рационализация, интеллектуализация, компарментализация, аннулирование, смещение, реверсия, идентификация, отреагирование, сублимация и другие. Психологические защиты в детском возрасте (И.М. Никольская, Р.М. Грановская). Эффективность психологических защит, основные ограничения. Дисфункция системы саморегуляции жизнедеятельности личности на уровне психологических защит. Методики диагностики психологических защит.

### **Тема 6. Современные представления о совладании (копинге).**

**Содержание темы.** Личность и стресс. Факторы, влияющие на стрессовое переживание. Роль когнитивной оценки угрозы (Р. Лазарус) и стратегий совладания в ситуации стресса. Представление о копинге как адаптивном поведении Основные

определения копинга и его составляющие. Копинг поведение и адаптация. Задачи, функции и характеристики копинга. Три основных подхода к пониманию копинга. Соотношение копинга и психологических защит личности. Копинг-ресурсы личности.

Копинг-поведение по Л. Мерфи. Теория осознанных стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями (Р. Лазарус). Определение понятия совладание. Родственные понятия: копинг-механизмы, копинг-поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурсы. Конструктивные и деструктивные копинги. Соотношение психологических защит и копингов: сходство и различия. Различные классификации копингов: по Р. Лазарусу и С. Фолкман, по Р. Моос, по Л. Перлин и С. Шулер, по И.М. Никольской и Р.М. Грановской.

### **Тема 7. Копинг-стратегии личности**

**Содержание темы.** Понятие о копинге. Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями Р. Лазарус, Финеман А. Маслоу, М. Перрец. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций: когнитивная, поведенческая, эмоциональная. Глобальные типы стиля реагирования в копинге: проблемно-ориентированный стиль, субъектно-ориентированный стиль. Классификация типов совладающего поведения (Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Хаан, С. Холахан). Представление об адекватном/неадекватном, эффективном/неэффективном копингах. Эмоциональный/проблемный: эмоционально-фокусированный, проблемно-фокусированный. Когнитивный/поведенческий: «скрытый» внутренний копинг, «открытый» поведенческий копинг. Успешный/неуспешный копинг. Различие между психологическими защитами и копинг-стратегиями.

Взаимосвязь копингов и стресса, психосоматических заболеваний, профессиональной деформации, психических расстройств. Диагностика копингов: тест Ч. Карвера, Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана, тест Хейма.

### **Тема 8. Личностная (смысловая) регуляция**

**Содержание темы.** Личность и поступок. Виды поступков: нулевой, псевдопоступок, ординарный, прорывной. Личностный рост и личностная зрелость. Кризисы личностного роста. Источники угрозы: экстремальные ситуации, ситуации выбора, нарушение идентичности. Актуализация и развитие личностных ресурсов в кризисных ситуациях. Личностный рост как ресурс, критерии личностного роста. Я-концепция как ресурс. Диагностика высших личностных ресурсов: методика Дж. Роттера УСК, опросник Уровень развития субъектности личности (УРСЛ), Тест смысложизненных ориентаций (СЖО), Многоуровневый личностный опросник (МЛО, А.Г.Маклаков, С.В.Чермянин).

### **Тема 9. Управление стрессом. Психотехники саморегуляции состояний и поведения.**

**Содержание темы.** Профилактика и коррекция стрессовых расстройств. Основные подходы к борьбе со стрессом: объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса.

Биологическая модель стресса и методы коррекции (медикаментозная терапия, релаксация, медитация, аутогенная тренировка). Бихевиоральная модель: систематическая десенсибилизация; моделирование ситуации и проигрывание ее с терапевтом. Когнитивная модель: рационально-эмотивная психотерапия А. Бэк; обучение сопротивлению стрессу ("тренинг самоинструкций") Д. Мейхенбаум.

Методы устранения причин развития стресса. Объектная парадигма (реорганизация трудового процесса: режимы труда и отдыха, формирование условий для здорового образа

жизни и др.). Субъектная парадигма – пассивный и активный субъект. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, средства мульти-медиа, методы психологической саморегуляции состояний, методика идеомоторных движений «ключ», суггестивные воздействия).

Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции. Оценка эффективности использования методов профилактики и коррекции стресса при проведении индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом.

Уровневые теории саморегуляции. Система саморегуляции жизнедеятельности субъекта (Г.Ш.Габдреева). Программы антистресса (Н. Самоукина). Работа с телом: релаксационные техники, дыхательные техники, анализ сигналов тела, методики НЛП. Управление внешними условиями как фактор профилактики стресса. Работа с уровнем бессознательных психологических защит: техники визуализации, медитации, шкалирование угрозы, позитивного мышления и др. Основные техники совладания, работа с иррациональными стрессогенными установками (А. Эллис). Уровень высших личностных ресурсов. Работа с личностными ценностями и смыслами. Диагностика и актуализация имеющихся личностных ресурсов: Элементы тайм-менеджмента, расстановка приоритетов. Способность принимать решения как личностный ресурс. Активность как важнейший личностный ресурс (Л.А. Китаев-Смык).

Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент). Трехуровневая модель интегральной оценки стресса. Реализация в форме экспертно-диагностических систем. Индивидуальный профиль стресса и подбор адресных коррекционно-профилактических средств. Прикладная реализация комплексной методологии стресс-менеджмента.

## **Содержание практических занятий по дисциплине**

### **Тема 1. Введение в психологию стресса**

**Содержание темы.** Предмет, задачи, основные понятия психологии стресса. Классическая концепция стресса Г. Селье. Физиологические проявления стресса. Понятие психологического стресса. Стресс и нарушения поведенческой адаптации. Основные понятия: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость.

### **Тема 2. Общие закономерности развития стресса.**

**Содержание темы.** Современные теории, концепции и модели стресса. Стрессовая симптоматика по Н.Е. Водопьяновой. Стресс как процесс адаптации к окружающей среде. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностей личности. Классификация форм проявления стресса. Факторы, влияющие на развитие стресса. Фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения.

### **Тема 3. Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки.**

**Содержание темы.** Изменение поведенческих реакций и физиологических процессов при стрессе. Эмоциональные проявления стресса. Объективные методы и субъективные методы оценки уровня стресса. Классическая динамика развития стресса. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса. Развитие психологического стресса.

Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, факторы социальной среды, когнитивные факторы и другие.

**Тема 4. Защитно-адаптационные механизмы личности и проблема психологии совладания.**

**Содержание темы.** Психология совладания, защитно-адаптационные механизмы личности. Теория общего адаптационного синдрома Г.Селье.. Соотношение понятий совладание, коппинг, регуляция, саморегуляция,самоуправление. Основные проблемы психологии совладания. Проблема классификации, современные направления исследований в психологии совладания. Практическое применение психологии совладания - коппинг регуляция поведения в стрессовых ситуациях.

**Тема 5. Защитные механизмы психики.**

**Содержание темы.** Определение психологической защиты, история исследований. Психологические защитные механизмы по З.Фрейдю. Основные типологии и классификации психологических защит. Первичные защиты: изоляция, отрицание, контроль, простая идеализация и обесценивание, примитивные формы проекции и интроекции, расщепление, диссоциация. Защиты второго порядка: вытеснение, регрессия, изоляция, рационализация, интеллектуализация, компартаментализация, аннулирование, смещение, реверсия, идентификация, отреагирование, сублимация и другие. Психологические защиты в детском возрасте (И.М. Никольская, Р.М. Грановская). Эффективность психологических защит, основные ограничения. Методики диагностики психологических защит.

**Тема 6. Современные представления о совладании (коппинге).**

**Содержание темы.** Личность и стресс. Роль когнитивной оценки угрозы (Р. Лазарус) и стратегий совладания в ситуации стресса. Основные определения коппинга и его составляющие. Родственные понятия: коппинг-механизмы, коппинг-поведение, коппинг-стратегии, коппинг-ресурсы. Различные классификации коппингов: по Р. Лазарусу и С. Фолкман, по Р. Моос, по Л. Перлин и С. Шулер, по И.М. Никольской и Р.М. Грановской.

Коппинг поведение и адаптация. Коппинг-поведение по Л. Мерфи. Теория осознанных стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями (Р. Лазарус). Конструктивные и деструктивные коппинги. Соотношение психологических защит и коппингов: сходство и различия.

**Тема 7. Коппинг-стратегии личности**

**Содержание темы.** Понятие о коппинге. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций: когнитивная, поведенческая, эмоциональная. Глобальные типы стиля реагирования в коппинге: проблемно-ориентированный стиль, субъектно-ориентированный стиль. Представление об адекватном/неадекватном, эффективном/неэффективном коппингах. Эмоциональный/проблемный: эмоционально-фокусированный, проблемно-фокусированный. Когнитивный/поведенческий: «скрытый» внутренний коппинг, «открытый» поведенческий коппинг. Успешный/неуспешный коппинг.

Взаимосвязь коппингов и стресса, психосоматических заболеваний, психических расстройств, профессиональной деформации.. Диагностика коппингов: тест Ч. Карвера, Индикатор коппинг-стратегий Д. Амирхана, тест Хейма и другие.

**Тема 8. Личностная (смысловая) регуляция**

**Содержание темы.** Личность и поступок. Виды поступков: нулевой, псевдопоступок, ординарный, прорывной. Личностный рост и личностная зрелость. Кризисы личностного роста. Источники угрозы: экстремальные ситуации, ситуации



выбора, нарушение идентичности. Актуализация и развитие личностных ресурсов в кризисных ситуациях. Личностный рост как ресурс, критерии личностного роста. Я-концепция как ресурс. Диагностика высших личностных ресурсов: методика УСК, опросник Уровень развития субъектности личности (УРСЛ), Тест смысложизненных ориентаций (СЖО), Многоуровневый личностный опросник (МЛО, А.Г.Маклаков, С.В.Чермянин).

#### **Тема 9. Управление стрессом. Психотехники саморегуляции состояний и поведения**

**Содержание темы.** Классификация методов профилактики и коррекции стресса.

Биологическая модель стресса и методы коррекции, бихевиоральная модель, когнитивная модель.

Методы устранения причин развития стресса: объектная и субъектная парадигма  
Методы непосредственного воздействия на состояние человека. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.  
Работа с телом: релаксационные техники, дыхательные техники, анализ сигналов тела, методики НЛП.

Работа с уровнем бессознательных' психологических защит: техники визуализации, медитации, шкалирование угрозы, позитивного мышления и др. Основные техники совладания, работа с иррациональными стрессогенными установками (А. Эллис). Работа с личностными ценностями и смыслами.

Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент). Прикладная реализация комплексной методологии стресс-менеджмента.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

### **5.1 Текущий контроль успеваемости**

#### **Вопросы для рейтинг-контроля 1**

1. Объект, предмет, цели и задачи психологии стресса
2. Основные понятия психологии стресса: стресс, эустресс, дистресс, стрессоры.
3. Физиологическое и психологическое понимание стресса.
4. Стресс и нарушения поведенческой адаптации.
5. Стресс и здоровье человека.
6. Стресс и пограничные состояния.
7. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях.
8. Понятие о стрессе. История изучения стресса
9. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
10. Различные теоретические модели возникновения и изучения стресса: Г. Селье, Р. Лазарус, С. Фолкман, Т. Кокс, Л. Леви, А. Каган, Дж. Эверли, Р. Розенфельд, К.В. Судаков и др.
11. Формы проявления стресса: поведенческие реакции при стрессе, интеллектуальные процессы при стрессе, физиологические процессы, эмоциональные проявления стресса
12. Изменение поведенческих реакций при стрессе.
13. Изменение когнитивных процессов при стрессе: свойств интеллекта, памяти и внимания.

14. Изменение физиологических процессов при стрессе: пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной системах организма.
15. Эмоциональные проявления стресса: эмоциональные реакции раздражительности, гнева, агрессии, аффективных состояний

### **Вопросы для рейтинг-контроля 2**

1. Понятие о психологии совладания.
2. Определение понятия «защитно-адапционные механизмы личности».
3. Теория общего адаптационного синдрома Г.Селье.
4. Соотношение понятий совладание, копинг, регуляция, саморегуляция, самоуправление.
5. Основные проблемы психологии совладания.
6. Ресурсный подход к копинг-стратегиям.
7. Проблема классификации, современные направления исследований в психологии совладания.
8. Классификация совладающего поведения С. Фолкман, Р. Лазаруса, Л.И. Анциферовой.
9. Личностные детерминанты совладающего поведения: самооценка, самопринятие, локус контроля, уровень тревожности, возраст, пол, социальная компетентность.
10. Копинг-стратегии и эффективное функционирование индивида.
11. Практическое применение психологии совладания - копинг регуляция поведения в стрессовых ситуациях.
12. Определение понятия психологической защиты.
13. Типологии и классификации психологических защит.
14. Первичные и вторичные защиты.
15. Методики диагностики психологических защит.

### **Вопросы для рейтинг-контроля 3**

1. Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями Р. Лазарус, Финеман А. Маслоу, М. Перрец.
2. Глобальные типы стиля реагирования в копинге: проблемно-ориентированный стиль, субъектно-ориентированный стиль. Классификация типов совладающего поведения (Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Хаан, С. Холахан).
3. Представление об адекватном/неадекватном, эффективном/неэффективном копингах.
4. Эмоциональный/проблемный: эмоционально-фокусированный, проблемно-фокусированный.
5. Когнитивный/поведенческий: «скрытый» внутренний копинг, «открытый» поведенческий копинг. Успешный/неуспешный копинг.
6. Взаимосвязь копингов и стресса, психосоматических заболеваний, психических расстройств, профессиональной деформации.
7. Диагностика копингов: тест Ч. Карвера, Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана, тест Хейма и другие.
  8. Личность и поступок. Виды поступков.
  9. Личностный рост и личностная зрелость. Кризисы личностного роста.
  10. Диагностика высших личностных ресурсов.
  11. Классификация методов профилактики и коррекции стресса.
  12. Биологическая модель стресса и методы коррекции, бихевиоральная модель, когнитивная модель..
  13. Методы непосредственного воздействия на состояние человека.

14. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.
15. Работа с телом: релаксационные техники, дыхательные техники, анализ сигналов тела, методики НЛП.
16. Работа с уровнем бессознательных' психологических защит: техники визуализации, медитации, шкалирование угрозы, позитивного мышления и др.
17. Основные техники совладания, работа с иррациональными стрессогенными установками (А. Эллис).
18. Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент). Прикладная реализация комплексной методологии стресс-менеджмента.

## **5.2 Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)**

### **Вопросы к зачету**

1. Объект, предмет, цели и задачи дисциплины «Психология стресса».
2. Методы исследования стресса: физиологические и психологические.
3. Определение понятий: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость и их характеристика.
4. Определение понятий: стресс, эустресс и дистресс, характеристика их проявлений.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье.
6. Современные теории и модели стресса: генетически-конституциональная теория, модель предрасположенности к стрессу, психодинамическая модель.
7. Современные теории и модели стресса: междисциплинарная модель стресса, системная модель стресса, интегративная модель стресса, субъектно-деятельностная теория.
8. Современные теории и модели стресса: когнитивная теория психологического стресса Р. Лазаруса
9. Стресс как процесс адаптации к окружающей среде.
10. Способы оценки уровня стресса и адаптивных возможностей личности.
11. Фазы развития стресса: тревоги, резистентности, истощения.
12. Биологический и психологический стресс: сравнительный анализ.
13. Психологический стресс: определение понятия и характеристика.
14. Изменение поведенческих реакций и физиологических процессов при стрессе.
15. Объективные методы и субъективные оценки уровня стресса.
16. Прогноз уровня стресса, влияние характеристик стрессора на уровень стресса.
17. Факторы, влияющие на развитие стресса: личностные особенности, социальная среда, когнитивные факторы и другие.
18. Понятие о психологии совладания. Основные проблемы психологии совладания.
19. Определение понятия «защитно-адапционные механизмы личности».
20. Теория общего адаптационного синдрома Г.Селье.
21. Соотношение понятий совладание, копинг, регуляция, саморегуляция,самоуправление.
22. Ресурсный подход к копинг-стратегиям.
23. Проблема классификации, современные направления исследований в психологии совладания.
24. Классификация совладающего поведения С. Фолкман, Р. Лазаруса, Л.И. Анциферовой.

25. Сравнительный анализ: эмоционально-фокусированный и проблемно-фокусированный копинг по Р. Лазарусу.
26. Личностные детерминанты совладающего поведения: самооценка, самопринятие, локус контроля, уровень тревожности, возраст, пол, социальная компетентность.
27. Понятие о копинге и его функциях в регуляции стресса.
28. Копинг-поведение в стрессовой ситуации и его механизмы.
29. Копинг стратегии и психологическая защита личности (по Н. Хаан)
30. Определение понятия психологической защиты.
31. Типологии и классификации психологических защит.
32. Первичные и вторичные защиты.
33. Методики диагностики психологических защит.
34. Глобальные типы стиля реагирования в копинге: проблемно-ориентированный стиль, субъектно-ориентированный стиль.
35. Представление об адекватном/неадекватном, эффективном/неэффективном копингах.
36. Эмоциональный/проблемный: эмоционально-фокусированный, проблемно-фокусированный.
37. Когнитивный/поведенческий: «скрытый» внутренний копинг, «открытый» поведенческий копинг. Успешный/неуспешный копинг.
38. Взаимосвязь копингов и стресса, психосоматических заболеваний, психических расстройств, профессиональной деформации.
39. Диагностика копингов: тест Ч. Карвера, Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана, тест Хейма и другие.
40. Личность и поступок. Виды поступков.
41. Личностный рост и личностная зрелость. Кризисы личностного роста.
42. Диагностика высших личностных ресурсов.
43. Классификация методов профилактики и коррекции стресса.
44. Биологическая модель стресса и методы коррекции, бихевиоральная модель, когнитивная модель..
45. Методы непосредственного воздействия на состояние человека.
46. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства.
47. Работа с телом: релаксационные техники, дыхательные техники, анализ сигналов тела, методики НЛП.
48. Работа с уровнем бессознательных' психологических защит: техники визуализации, медитации, шкалирование угрозы, позитивного мышления и др.
49. Основные техники совладания, работа с иррациональными стрессогенными установками (А. Эллис).
50. Аутогенная тренировка как способ нейтрализации стресса.
51. Релаксация как форма психопрофилактики стресса.
52. Методы нейтрализации стресса: средства самопомощи, участие других, применение технических средств.
53. Способы диссоциации от стрессоров: субмодальности, визуализация, НЛП.
54. Способы диссоциации от стрессоров: изменение пространственного и временного масштаба.
55. Психотерапия как способ нейтрализации стресса.

56. Медитация как способ нейтрализации стресса.
57. Физиотерапевтические мероприятия как способы нейтрализации стресса.
58. Здоровый образ жизни и его влияние на стресс. Физическая активность – как фактор нормализации стресса.
59. Биологическая обратная связь в саморегуляции физиологических функций при стрессе.
60. Дыхательная гимнастика и физические упражнения как способы снижения стресса.
61. Тактика борьбы со стрессом в зависимости от времени его наступления.
62. Способы саморегуляции психических состояний во время стресса.
63. Понятие о стресс-менеджменте как процессе управления стрессами.
64. Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент). Прикладная реализация комплексной методологии стресс-менеджмента.
65. Организационные и индивидуальные меры управления стрессами.
66. Стратегии стресс-менеджмента: уход от проблемы, изменение проблемы, изменение отношения к проблеме.

### 5.3 Самостоятельная работа обучающегося

| №  | Тема  | Содержание самостоятельной работы  | Кол-во часов | Форма контроля   |
|----|---|--|--------------|--|
| 1. | Введение в психологию стресса.  | Внести в словарь психологические термины и их определения по теме.<br>Выполнить методику определения нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе «Прогноз»                                  | 4            | Проверка словаря терминов<br>Проверка заключения по методике |
| 2. | Общие закономерности развития стресса.                                    | Внести в словарь психологические термины и их определения по теме.<br>Работа с опросником по оценке уровня стресса<br>Работа с опросником «Методика диагностики социально-психологической адаптации»           | 4            | Проверка словаря терминов<br>Проверка заключения по методике |
| 3. | Поведенческие проявления стресса и критерии его оценки                    | Внести в словарь психологические термины и их определения по теме.<br>Выполнить задания методики «Подвержены ли Вы стрессу», «Сопrotивляемость стрессу».<br>Выполнить упражнение по оптимизации уровня стресса | 4            | Проверка словаря терминов<br>Проверка заключения по методике |
| 4. | Защитно-адаптационные механизмы личности и проблемы психологии совладания | Внести в словарь психологические термины и их определения по теме.<br>Выполнить задание методики оценки стресса работа с опросником «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации»          | 4            | Проверка словаря терминов<br>Проверка заключения по методике |

|    |   |  |           |  |
|----|---|--|-----------|--|
| 5. | Защитные механизмы психики. Эффективность психологических защит.          | Внести в словарь психологические термины и их определения по теме.<br>Работа с опросником психологических защит и опросником Р.Плутчика «Индекс жизненного стиля».<br>Выполнение упражнения по оптимизации уровня стресса в технике прогрессивной релаксации (по Д. Гринбергу):  | 4         | Проверка словаря терминов<br>Проверка заключения по методике |
| 6. | Современные представления о совладании (копинге).                         | Внести в словарь психологические термины и их определения по теме.<br>Работа с опросником копинг-стратегии Р. Лазаруса (Н. Водопьянова).<br>Выполнить задания опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер (Н. Водопьянова)<br>Работа в технике аутогенной тренировки и визуализации | 4         | Проверка словаря терминов<br>Проверка заключения по методике |
| 7. | Копинг - стратегии преодоления стресса                                    | Внести в словарь психологические термины и их определения по теме.<br>Работа с опросником «Индикатор копинг-стратегий Д.Амирхана.<br>Выполнить упражнения по аутотренингу, медитации, рациональной терапии, дыхательным техникам   | 4         | Проверка словаря терминов<br>Проверка заключения по методике |
| 8. | Личностная (смысловая) регуляция стресса                                  | Внести в словарь психологические термины и их определения по теме.<br>Выполнить задания опросников Дж.Роттера (УСК), Тест смысложизненных ориентаций (СЖО)   | 4         | Проверка словаря терминов<br>Проверка заключения по методике |
| 9. | Управление стрессом. Психотехник и саморегуляции и состояний и поведения. | Внести в словарь психологические термины и их определения по теме.<br>Работа с опросником по стресс-менеджменту;<br>Выполнить упражнения по дыхательным техникам.  | 4         | Проверка словаря терминов<br>Проверка заключения по методике |
|    |   | <b>Всего часов:</b>  | <b>36</b> |  |

Фонд оценочных материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине оформляется отдельным документом

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1 Книгообеспеченность

| Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство  | Год издания | КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ   |
|--|-------------|---|
|  |             | Наличие в электронном каталоге ЭБС  |
| <b>Основная литература</b>   |             |   |
| 1. Белашева И.В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях [Электронный ресурс]: учебное пособие / Белашева И.В., Польшакова И.Н. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 104 с. | 2017        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/83201.html">http://www.iprbookshop.ru/83201.html</a> . — ЭБС «IPRbooks»                      |
| 2. Мандель Б.Р. Психология стресса [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Б.Р. Мандель - М. : ФЛИНТА, 2014. - 252 с.  | 2014        | <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976520059.html</a> |
| 3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М.: Институт психологии РАН, 2011. - 512 с.  | 2011        | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=86285</a>       |
| 4. Ялтонский В.М. . Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы [Электронный ресурс] / В.М. Ялтонский [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва: Институт психологии РАН, 2008. — 474.  | 2008        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/15638.html">http://www.iprbookshop.ru/15638.html</a> . — ЭБС «IPRbooks»                      |
| <b>Дополнительная литература</b>   |             |   |
| 1. Ежова Н.Н. Краткий справочник практического психолога [Электронный ресурс] / Н. Н. Ежова. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 318 с.   | 2014        | <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222215203.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222215203.html</a> |
| 2. Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012.  | 2012        | <a href="http://znanium.com/bookread.php?book=451386">http://znanium.com/bookread.php?book=451386</a>                           |
| 3. Психологическое воздействие [Электронный ресурс]: механизмы, стратегии, возможности противодействия / К.И. Алексеев [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Москва: Институт психологии РАН, 2012. — 368 с.  | 2012        | <a href="http://www.iprbookshop.ru/47552.html">http://www.iprbookshop.ru/47552.html</a> . — ЭБС «IPRbooks»                      |

### 6.2 Периодические издания

1. Журнал практического психолога
2. Вестник психосоциальной и коррекционной работы

### 6.3 Интернет-ресурсы

1. <http://www.iprbookshop.ru/> - электронно-библиотечная система «IPR BOOKS@»
2. <http://www.studentlibrary.ru/> - электронно-библиотечная система «Консультант студента»
3. <https://elibrary.ru> - научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://znanium.com/> - электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM
5. <https://e.lanbook.com> – электронно-библиотечная система издательства «Лань»

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного типа, занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Практические работы проводятся в учебном корпусе №7.

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: Word, Excel, Power Point.



Рабочую программу составил  
ст. преподаватель кафедры СПП В.В. Онуфриева \_\_\_\_\_



Рецензент:

(представитель работодателя)

зам. директора по УВР МАУДО «ДДюТ» \_\_\_\_\_



Н.А. Новак

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социальной педагогики и психологии, протокол № 11 от 30.06.2021 года.

Заведующий кафедрой, к.п.н., доцент М.В. Данилова \_\_\_\_\_



Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование протокол № 4 от 30.06.2021 года.

Председатель комиссии

зав. кафедрой СПП, к.п.н., доцент М.В. Данилова \_\_\_\_\_



**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на 2022/2023 учебный год

Протокол заседания кафедры № 11 от 30.06.22 года

Заведующий кафедрой Ильин

---

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

---

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год

Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

---