

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



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической  
работе

А.А.Панфилов

« 23 » 10 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
 ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ**

Направление *37.04.01 – ПСИХОЛОГИЯ*  
 Профиль/программа подготовки *ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ*  
 Уровень высшего образования *МАГИСТРАТУРА*  
 Форма обучения *ОЧНАЯ*

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
1	3,108		18		54	Экзамен (36 час)
<b>Итого</b>	<b>3, 108</b>		<b>18</b>		<b>54</b>	<b>Экзамен (36 час)</b>

Владимир, 2015

## **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ»**

Целью дисциплины является овладение студентами специализации знаниями по проблематике совладания как поведенческих и когнитивных усилий человека по преодолению трудных жизненных ситуаций с опорой на социо-культурные, личностные и ситуационные ресурсы.

Основные задачи курса:

- а) освоение общей логики предмета, формирование целостного представления о данной проблематике, понимание ее теоретического и практического значения;
- б) знакомство с основными современными концепциями психологии совладания;
- в) овладение методическим инструментарием данной проблематики;
- г) понимание культурно-исторической основы формирования психологических приемов и стратегий преодоления критических ситуаций
- д) формирование способности к культурно-исторической рефлексии путей становления психологии преодоления конфликтных и кризисных ситуаций.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО «ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ»**

Дисциплина «Психология совладающего поведения» относится к вариативной части учебного плана ОПОП по направлению 37.04.01 «Психология».

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин: «Базовые теории и методы психотерапии», «Основы психосоматики», «Возрастная психология», «Основы психодиагностики», «Общая психология». Служит основой для освоения дисциплин: «Психология переживания человека», «Коррекция эмоциональной сферы ребенка» и др.

## **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

В результате овладения образовательной программой обучающиеся должны овладеть общепрофессиональной компетенцией:

- готовностью к коммуникации в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-1).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

1) *Знать*: Базовые подходы к пониманию совладающего поведения и коппинг-стратегий. Основные понятия теории совладающего поведения. Причины, вызывающие нормативные и ненормативные кризисы, трудные ситуации, стресс и возможные способы борьбы с развитием дистресса. Адаптивные возможности стресса и адекватные формы совладающего поведения. Теоретико-методологические подходы об аутогенной тренировке, релаксации, медитации, визуализации, ассертивного поведения и др. способов обучения адекватным коппинг стратегиям (ОПК-1).

2) *Уметь*: Планировать и проводить прикладное исследование совладающего поведения. Применять методы психодиагностики коппинг-стратегий. Выявлять наличие дистресса, профессионального или какого-либо иного вида стресса у индивида или группы людей. Использовать готовые психотехнические приемы регуляции психического состояния клиентов. Воздействовать на поведение клиента, обучать его эффективным приемам психической регуляции поведения на русском или иностранном языках (ОПК-1).

3) *Владеть*: Методологией создания и апробации психодиагностических программ по выявлению стресса и преобладающим стратегиям его преодоления. Основными

подходами к созданию коррекционно-развивающих программ при работе с профессиональным стрессом. Способами и приемами работы с неадекватным поведением клиента в ситуации стресса, обучения его эффективным копинг стратегиям. Способностью к коммуникации в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-1).

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Объем учебной работы с применением интерактивных методов (в часах / %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
				Лекции	Консультации	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП, КР			
1.	Проблема совладающего поведения: историко-гносеологический аспект	1	1-2			2				6		1/50	
2.	Развитие проблематики копинга в рамках основных теоретических ориентаций современной психологии	1	3-4			4				12		1/50	
3.	Методические подходы к анализу совладания	1	5-6			2				6		1/50	Рейтинг-контроль № 1.
4.	Виды совладания и копинг-стратегии	1	7-8			2				6		1/50	
5.	Классификации стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями	1	9-10			2				6		1/50	
6.	Личностные и средовые детерминанты совладания	1	11-12			2				6		1/50	Рейтинг-контроль № 2.
7.	Процессы совладания в	1	13-14			2				6		1/50	

	онтогенезе										
8.	Копинг-стратегии и кросс-культурная адаптация	1	15-16			2			6		1/50
9.	Социализация в изменяющемся мире: повседневная реальность совладания	1	17-18			2			6		1/50
ИТОГО:		1	18			18			54		9/50
											Экзамен

#### 4.1. Тематический курс

**Тема № 1. Проблема совладающего поведения: историко-гносеологический аспект.** Личность в социальной психологии: историко-гносеологическая перспектива. Регуляция социального поведения. Социальные установки и поведение. Представления человека о себе как результат его социального развития. Человек в условиях социальных изменений: «неуловимая» личность нашего времени.

**Тема № 2. Развитие проблематики копинга в рамках основных теоретических ориентаций современной психологии.** Проблема совладающего поведения в современной психологии. Проблемы теоретического характера включающие: природу, возникновение, сущность и дальнейшие трансформации в новый предмет исследования. Проблемы диагностики и эффективности измерения и применения совладающего поведения, по отношению к индивиду. Защитные механизмы личности как предпосылка в развитии совладающего поведения. Иерархическая классификация защит и свойственных им способов коррекции Дж. Вейланта.

**Тема № 3. Методические подходы к анализу совладания.** Разрешение повседневных жизненных трудностей. Современные зарубежные подходы к изучению совладания (эго-ориентированной теорией совладания, совладание как относительно устойчивые личностные предпосылки, когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом Ричарда Лазаруса и Сюзан Фолкман). Современные отечественные подходы к изучению совладания.

**Тема № 4. Виды совладания и копинг-стратегии.** Дискретные стратегии: стратегия противостоящего совладания, стратегия дистанцирования, стратегия самоконтроля, стратегия поиска социальной поддержки, стратегия избегания, стратегия планового решения проблемы, стратегия позитивной переоценки.

**Тема № 5. Классификации стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями.** Проблемно-ориентированные копинг-стратегии. Базисная стратегия и ресурсы. Совладающее поведение. Диагностическая методика для определения стратегий.

**Тема № 6. Личностные и средовые детерминанты совладания.** Детерминантами адаптационных стратегий в профессиональной деятельности. Личностные ресурсы. Средовые ресурсы. Категории психологических ресурсов по Э.Фромму. Определение жизнестойкости С. Мадди. Факторы, определяющие стратегии совладания.

**Тема № 7. Процессы совладания в онтогенезе.** Механизмы адаптивного поведения. Возрастная динамика защитных механизмов. Дефицит развития и становление копинг-поведения. Ситуации, провоцирующие защитное поведение. Копинг-стратегии детей и родительское поведение. Модель формирования копинг-поведения.

**Тема № 8. Копинг-стратегии и кросс-культурная адаптация.** Переживание стресса в условиях кросс-культурной адаптации. Понятия «аккультарация» и «кросс-культурная адаптация». Стресс аккультурации: его проявления и динамика. Стресс и эмоциональные состояния, переживаемые на разных этапах кросс-культурной адаптации. Общекультурные и индивидуальные факторы, влияющие на характер и динамику эмоциональных состояний в условиях кросс-культурной адаптации. Общекультурные факторы, или групповые, влияющие на динамику и успешность кросс-культурной адаптации, определяются социальными, политическими, демографическими и географическими характеристиками взаимодействующих культур. Индивидуальные факторы. Личностные стратегии кросс-культурной адаптации.

**Тема № 9. Социализация в изменяющемся мире:** Повседневная реальность совладания. Сравнительный анализ традиционных подходов к изучению совладания и психологической защиты. Разрешение повседневных жизненных трудностей. Эго-ориентированный подход к исследованию защиты и совладания (совладение со сложными ситуациями; анализ защитного поведения; смена пораженческой установки на оптимистическую; иерархия совладания со сложными ситуациями; анализ совладающего поведения; творческий подход к жизни; отсрочка необходимых действий; репертуар стилей совладания; прогноз успешного разрешения неблагоприятных ситуаций; переход от переживания к действию; успешное совладание с негативными эмоциями; неприятность в качестве стимула к изменениям).

## 4.2. Практические занятия Планы практических занятий

### Практическое занятие 1.

**Тема: Проблема совладающего поведения: историко-гносеологический аспект.**

Личность в социальной психологии: историко-гносеологическая перспектива

- Специфика социально-психологического подхода к пониманию личности
- Социализация: понятие, содержание, механизмы
- Институты и агенты социализации

Регуляция социального поведения

- Нормативная регуляция социального поведения
- Ценностная регуляция социального поведения

Социальные установки и поведение

- Социальная установка: понятие, структура, формирование и изменение
- Влияние аттитюдов на поведение
- Влияние поведения на аттитюды

Представления человека о себе как результат его социального развития

- Я-концепция и идентичность
- Динамические аспекты Я-концепции и идентичности

Человек в условиях социальных изменений: «неуловимая» личность нашего времени

- Социальные изменения и личность
- Кризис идентичности и ценностей
- Совладание с повседневными трудностями в условиях социального кризиса

## **Практическое занятие № 2**

**Тема: Развитие проблематики копинга в рамках основных теоретических ориентаций современной психологии.**

1. Проблема совладающего поведения в современной психологии.
  - Проблемы теоретического характера включающие: природу, возникновение, сущность и дальнейшие трансформации в новый предмет исследования.
  - Проблемы диагностики и эффективности измерения и применения совладающего поведения, по отношению к индивиду.
2. Защитные механизмы личности как предпосылка в развитии совладающего поведения
  - Иерархическая классификация защит и свойственных им способов коррекции Дж. Вейлланта

## **Практическое занятие № 3.**

**Тема: Методические подходы к анализу совладания.**

Разрешение повседневных жизненных трудностей.

Современные зарубежные подходы к изучению совладания (эго-ориентированной теорией совладания, совладание как относительно устойчивые личностные предпосылки, когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом Ричарда Лазаруса и Сюзан Фолкман).

Современные отечественные подходы к изучению совладания..

## **Практическое занятие № 4.**

**Тема: Виды совладания и копинг-стратегии.**

Дискретные стратегии:

- стратегия противостоящего совладания,
- стратегия дистанцирования,
- стратегия самоконтроля,
- стратегия поиска социальной поддержки,
- стратегия избегания,
- стратегия планового решения проблемы,
- стратегия позитивной переоценки.

## **Практическое занятие № 5.**

**Тема: Классификации стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями.**

Проблемно-ориентированные копинг-стратегии.

Базисная стратегия и ресурсы.

Совладающее поведение.

Диагностическая методика для определения стратегий.

## **Практическое занятие № 6.**

**Тема: Личностные и средовые детерминанты совладания.**

Детерминантами адаптационных стратегий в профессиональной деятельности.

Личностные ресурсы. Средовые ресурсы.

Категории психологических ресурсов по Э.Фромму надежда, рациональная вера, душевная сила (мужество)).

Определение жизнестойкости С. Мадди (вовлеченность в процесс жизни, уверенность в подконтрольности значимых событий своей жизни и готовность их

контролировать, принятие вызова жизни, отношение человека к принципиальной возможности изменяться).

Группы факторов, в наибольшей степени влияющие на выбор стратегий совладания (когнитивные факторы и конструкты личности; личностные черты и их симптомокомплексы; ценностно-смысловые образования и мотивация; Я-концепция и самооценка; половозрастные особенности).

#### **Практическое занятие № 7.**

**Тема: Социализация в изменяющемся мире: повседневная реальность совладания.**

Механизмы адаптивного поведения.

Возрастная динамика защитных механизмов.

Дефицит развития и становление копинг-поведения.

Ситуации, провоцирующие защитное поведение.

Копинг-стратегии детей и родительское поведение.

Модель формирования копинг-поведения.

#### **Практическое занятие № 8.**

**Тема: Копинг-стратегии и кросс-культурная адаптация.**

1. Переживание стресса в условиях кросс-культурной адаптации.
2. Понятия «аккультарация» и «кросс-культурная адаптация».
3. Стресс аккультурации: его проявления и динамика.
4. Стресс и эмоциональные состояния, переживаемые на разных этапах кросс-культурной адаптации.
5. Общекультурные и индивидуальные факторы, влияющие на характер и динамику эмоциональных состояний в условиях кросс-культурной адаптации. Общекультурные факторы, или групповые, влияющие на динамику и успешность кросс-культурной адаптации, определяются социальными, политическими, демографическими и географическими характеристиками взаимодействующих культур. Индивидуальные факторы. Личностные стратегии кросс-культурной адаптации.

#### **Практическое занятие № 9.**

**Тема: Социализация в изменяющемся мире: повседневная реальность совладания.**

Повседневная реальность совладания.

Сравнительный анализ традиционных подходов к изучению совладания и психологической защиты.

Разрешение повседневных жизненных трудностей.

Эго-ориентированный подход к исследованию защиты и совладания (совладение со сложными ситуациями; анализ защитного поведения; смена пораженческой установки на оптимистическую; иерархия совладания со сложными ситуациями; анализ совладающего поведения; творческий подход к жизни; отсрочка необходимых действий; репертуар стилей совладания; прогноз успешного разрешения неблагоприятных ситуаций; переход от переживания к действию; успешное совладание с негативными эмоциями; неприятность в качестве стимула к изменениям).

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Изучение курса «Психология совладающего поведения» предполагает сочетание таких взаимодействующих форм занятий, как практическое занятие и самостоятельная работа. Все перечисленные виды учебной и самостоятельной работы реализуются с помощью современных образовательных технологий, в том числе с использованием активных (инновационных) методов обучения.

Практические занятия проводятся с использованием дискуссии, обсуждения проблемных ситуаций. Занятия проводятся с целью углубления и закрепления

теоретических знаний, полученных на лекциях. В процессе проведения практических занятий применяются интерактивные методы: дискуссии, круглые столы, деловые игры.

Психологический мониторинг (опросы, анкетирование, интервью, для получения информации о том, как студенты ощущают себя в процессе обучения, профессионализации и жизни на факультете) должен быть одной из главных частей организации учебно-воспитательного процесса. Целью психологического мониторинга является построение упорядоченной системы обратной связи со студентами и оказания, при необходимости, помощи и поддержки будущему специалисту, что способствует формированию ориентационного поля развития, ответственности за собственные действия, поведение, поступки.

#### **Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях**

<b>Вид занятия (практические занятия)</b>	<b>Используемые интерактивные образовательные технологии</b>
ПР	Дискуссия, презентации
	Круглый стол, работа в микрогруппах, деловая игра, реферирование, оппонирование
	активные и интерактивные формы проведения занятий
	разбор конкретных ситуаций
	просмотр художественных фильмов с анализом стратегий совладания главных героев

#### **Виды учебных заданий, используемых на занятиях по курсу «Психология совладающего поведения»**

Выделение главной мысли в определенном объеме записанного на материалах практических занятий.

1. Сравнение понятий, теоретических подходов по выделенному основанию.
2. Выделение достоинств и недостатков изучаемого явления.
3. Постановка оригинального дополнительного вопроса.
4. Составление библиографии по теме практического занятия, лекции.
5. Изложение содержания материала в виде таблиц, схемы, плана.
6. Поиск в классической или современной литературе примеров, подтверждающих или опровергающих теорию.
7. Конспектирование монографий, статей, раскрывающих дополнительное содержание изучаемого материала.
8. Демонстрация материалов к практическим занятиям по курсу, обсуждение и оценка результатов.
9. Проведение практических занятий по самостоятельно разработанным планам, моделям с использованием известных методов и методик преподнесения материала.

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

#### **Перечень вопросов к рейтинг-контролю Рейтинг – контроль №1**

1. Специфика социальнопсихологического подхода к пониманию личности
2. Социализация: понятие, содержание, механизмы
3. Институты и агенты социализации
4. Нормативная регуляция социального поведения



5. Ценностная регуляция социального поведения
6. Социальная установка: понятие, структура, формирование и изменение
7. Влияние аттитюдов на поведение
8. Влияние поведения на аттитюды
9. Я-концепция и идентичность
10. Динамические аспекты Я-концепции и идентичности
11. Социальные изменения и личность
12. Кризис идентичности и ценностей
13. Совладание с повседневными трудностями в условиях социального кризиса

### **Рейтинг – контроль №2**

1. Сравнительный анализ подходов к анализу совладания в рамках психологии личности и социальной психологии.
2. Идентичность как ресурс совладания
3. Современные клинико-психологические исследования копинга.
4. Использование достижений психологии совладания в работе организационного консультанта
5. Возрастные особенности становления и развития стратегий совладания
6. Ритуализированные формы поведения в современном постиндустриальном обществе
7. Ритуализированные формы поведения в современных молодежных объединениях
8. Ритуализированные формы поведения в современных психологических практиках

### **Рейтинг – контроль №3**

1. Современные зарубежные исследования стратегий совладания в трудных жизненных ситуациях.
2. Неопределенные социальные ситуации как причина совладающего поведения.
3. Межкультурные различия в предпочтениях стратегий совладания.
4. Особенности процессов совладания в конфликтных ситуациях.
5. Сказка и «фэнтези»: сходства и различия стратегий совладания у героев.
6. Отношения к «незнакомому» в фольклоре и традициях различных народов.
7. Страх и стратегии его преодоления в традиционном и современном постиндустриальном обществе.
8. От ритуала к перформансу: сравнительный анализ поведения участников.

### **Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины**

#### **Вопросы к экзамену**

1. Становление проблематики совладания: социально-исторический и гносеологический контекст.
2. Общая характеристика основных теоретических подходов к проблеме совладания.
3. Основные классификации стратегий и стилей совладания.
4. Социально-психологические копинг-ресурсы.
5. Личностные детерминанты совладания.
6. Возрастные аспекты совладания.
7. Специфика совладающего поведения в детском возрасте.
8. Особенности совладания в подростковом возрасте.
9. Идентичность как ресурс и результат совладания.
10. Исследования процессов совладания в рамках кросс-культурной психологии.
11. Основные методические подходы к изучению стратегий совладающего поведения.
12. Подход Р. Лазаруса и С. Фолкман к пониманию совладания.

13. Психобиографический подход к анализу поведения человека в трудных жизненных ситуациях.
14. Исследования процессов совладания в рамках когнитивистской ориентации.
15. Феноменология совладания и психологические защиты.
16. Отечественная общепсихологическая традиция в исследовании совладания.
17. Проблема сравнительной эффективности различных стратегий совладания.
18. Совладание с повседневными трудностями как особенность социального поведения в ситуации социальных изменений.
19. Ритуал, его виды и функции.
20. Ритуал как культурный феномен и предмет исследования в науках о человеке (антропологии, психологии, этнологии и религиоведении).
21. Теория ритуала А. ван Геннепа и В. Тернера.
22. Ритуализированные формы поведения (обычай, этикет, церемониал, игра) и их отличия от ритуала.
23. Что такое лиминальное существо и каковы его основные характеристики?
24. Какие положения лежат в основе педагогики лиминальности?
25. В чем сходство в понимании понятий «ритуал», «коммуникация», «информация».
26. Теоретические подходы к исследованию игры: философско-антропологический, социально-психологический, эстетико-культурологический, лингвистический.
27. Психологические концепции феномена игры (К. Гроас, К. Бюлер, Ф. Бейтендейк, З. Фрейд, Г. Спенсер, Д. Эльконин).
28. Типология игры и основные отличия игры от ритуала.
29. Смеховая культура и ее формы.
30. Смех и его функции – профилактика, психотерапия и психокоррекция критических ситуаций и стратегий совладания.
31. Праздник и карнавал, основные характеристики. Феномены лицедейства, шутовства, скоморошества и юродства.
32. Философско-антропологический и психологический дискурс в интерпретации игровых практик современной культуры.
33. Смысловая поливариативность игры. Проблема игры в постмодернистском дискурсе.
34. Диагностика и прогнозирование игровых феноменов в современной культуре.
35. Подход Э. Фромма и А. Маслоу к определению религии и ее функциям.
36. Взгляды У. Джеймса на особенности религиозного переживания личности в условиях различных эпох и культур.
37. Э. Фромм о проблеме воздействия конфессионального фактора на изменения, происходящие в социальном характере народов Европы.
38. Феномен «дурака» в русских народных сказках.
39. В чем историко-культурный и эволюционный смысл феномена «дурака».

### **Учебно-методическое обеспечение СРС**

#### **Вопросы к самостоятельной работе**

1. Психология совладающего поведения как наука.
2. Опишите чем научное понимание стресса отличается от житейского?
3. Как Селье называл неспецифическую реакцию организма на любое предъявленное ему требование?
  - а) стрессовая реакция;
  - б) физиологический стресс;
  - в) психологический стресс;

- г) общий адаптационный синдром.
4. Назовите методы исследования стресса и копинг стратегий.
5. Какая из двух систем реакций на стресс в большей мере характерна для хронических стрессоров:
- а) симпато-адреналовая (SAM) система реакций;
  - б) система реакций гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси.
6. Определите последовательность реакций гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси: выделение кортизола корой надпочечников, выделение фактора высвобождения кортикотропина паравентрикулярным ядром гипоталамуса, продукция адренкортикотропного гормона передней долей гипоталамуса.
7. Назовите типы иммунной функции.
8. Перечислите основные копинг стратегии. Подходы к пониманию копинг-стратегий.
9. Какие трудности возникают при выявлении связей между психосоциальными факторами и болезнью
10. Опишите механизмы, лежащие в основе связи между стрессорами и физическим здоровьем и болезнью.
11. Опишите теории связи когнитивной деятельности, тревоги и депрессии.
12. Опишите модели, объясняющие влияние индивидуальных различий на взаимосвязь стрессор – напряжение.
13. Дайте сравнительную характеристику диспозиционному и ситуационному подходам к преодолению стресса.
14. Опишите последствия преодоления стресса.
15. Опишите, чем отличаются понятия стресс, стрессор и стрессовая реакция.
16. Объясните термин «заражение стрессом».
17. Назовите вмешательства, осуществляемые для борьбы со стрессом.
18. Какие пять факторов, обычно измеряемых с помощью личностных опросников входят в состав «большой пятерки»?
19. Чем «мониторы» отличаются от «блантеров»?
20. Опишите симптомы профессионального выгорания.
21. Модель персонального стресса
22. Система оценки профессионального стресса
23. Воздействие на жизненные ситуации
24. Воздействие на восприятие
25. Регуляция эмоционального и физиологического возбуждения
26. Управление профессиональным стрессом
27. Модель стресса в семье
28. Брак и совместное проживание
29. Стрессоры в семье
30. Воздействие на жизненные ситуации
31. Воздействие на восприятие
32. Воздействие на эмоциональное и физиологическое состояние
33. Стресс, вызванный изменением образа жизни
34. Стресс, вызванный академической перегруженностью
35. Стресс и студенты старших возрастов
36. Воздействие на жизненные ситуации
37. Воздействие на восприятие
38. Воздействие на эмоциональное и физиологическое состояние

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **Основная литература**

1. Психологические ресурсы совладающего поведения в жизнедеятельности человека/ Литвинова Н.Ю.- Монография - Владимир, ВлГУ. 2015г. - 87с., ISBN978-5-9984-0561-7. (электронная библиотека ВлГУ),
2. Жизнестойкость личности: Монография / Фомина А.Н. - М. : Издательство МПГУ, 2012. [Электронный ресурс].
3. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь / Мартин Селигман; Пер. с англ. - М. : Альпина Паблишер, 2013.- [Электронный ресурс].

### **Дополнительная литература**

1. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. - М.: Институт психологии РАН, 2008.
2. Психология доверия и недоверия. / Купрейченко А.Б. - М.: Институт психологии РАН, 2008.
3. Общая психология. Тексты: В 3 т. Т. 2: Субъект деятельности. Книга 2] / Ю. Б. Дормашев, С. А. Капустин, В. В. Петухов. - М. : Когито-Центр, 2013.- [Электронный ресурс].

### **Интернет – ресурсы:**

1. ЭБС «БиблиоТех»
2. ЭБС «Консультант студента. Электронная библиотека технического ВУЗа»
3. ЭБС «ZNANIUM.COM»
4. ЭБС «Лань»
5. ЭБС «БиблиоРоссика»
6. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
7. Виртуальный читальный зал диссертаций РГБ

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

За кафедрой «Психология личности и специальная педагогика» закреплены семь учебных аудиторий:

ауд. 220-2 – 72,6 м<sup>2</sup> на 75 посадочных мест, оборудованная переносным мультимедийным комплексом (ноутбук + мультимедийный проектор Panasonic PT-L735E), экран;

ауд. 516 -2– 67,9 м<sup>2</sup> на 75 посадочных мест, оборудованная проектором NEC LT 265/LT 245, ноутбук, экран;

ауд. 517 -2 – 70,3 м<sup>2</sup> на 77 посадочных мест, оборудованная проектором Panasonic PT-L735E, ноутбук, интерактивная доска, плакаты, макеты;

ауд. 518-2 – 34,4 м<sup>2</sup> на 25 посадочных мест, оборудованная переносным мультимедийным комплексом (ноутбук + мультимедийный проектор Panasonic PT-L735E) 3 станции Pentium –III, принтер HP LaserJet 1100, музыкальный центр Panasonic;

ауд. 520-2 – 34,8 м<sup>2</sup> на 25 посадочных мест, оборудованная 11 компьютеров на базе Athlon X2 3600, 1 компьютер ART-PC Office 1012, 2 компьютера Kraftway Credo KC 51 i3 – 3220, дополнительное оборудование – 3 полиграфные установки (КРИС (1 шт.), РИФ (2 шт.)), мультимедийный проектор BenQ MP 620 C, электронная доска.

ауд. 519-2 - 36м<sup>2</sup> на 10 посадочных мест, оборудованная телевизором, видеокамера, 1 станция Pentium –III, принтер HP LaserJet 1100, музыкальный центр Panasonic, массажная кушетка;

ауд. 209а-3 - 36м<sup>2</sup> на 10 посадочных мест, оборудованная принтером Брайля Everest-D V4 с соответствующим программным обеспечением, магнитный набор «Ориентир» (3

штуки), компьютер – 2 штуки, программа экранного доступа Jaws for Windows, многофункциональное устройство, программа Fine Rider, дисплей Брайля Focus 14, брошюратор, метр складной с рельефными делениями.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 37.04.01 - Психология

Рабочую программу составил к.пс.н., доцент Литвинова Н.Ю. 

(ФИО, подпись)

Рецензент

(представитель работодателя)

медицинский психолог ГКУЗ ВО ОПБ №1 Крылова Т.А. 

(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Психология личности и специальная педагогика»


Протокол № 2/1 от 22.10.15 года

Заведующий кафедрой к. пс. н., доцент Филатова О.В. 

(ФИО, подпись)


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления 37.04.01 – Психология

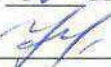
Протокол № 2/1 от 23.10.15 года.

Председатель комиссии: д.и.н. профессор Петровичева Е.М. 

(ФИО, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа одобрена на 2016/17 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 1 от 31.08.16 года  
Заведующий кафедрой 

Рабочая программа одобрена на 2014/15 учебный год  
Протокол заседания кафедры № 2 от 14.09.14 года.  
Заведующий кафедрой 

Рабочая программа одобрена на \_\_\_\_\_ учебный год  
Протокол заседания кафедры № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ года  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_