

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)



А.А.Панфилов

« 25 » *Вятский* 2015 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ**  
(наименование дисциплины)

Направление подготовки 37.04.01. – Психология

Профиль/программа подготовки

Квалификация (степень выпускника) – магистратура

Форма обучения заочная

Семестр	Трудоемкость зач. ед./ час.	Лекции, час.	Практич. занятия, час.	Лаборат. работы, час.	СРС, час.	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
1	2, 72	4	6		62	Зачет
Итого	2, 72	4	6		62	Зачет

Владимир, 2015

*А.А.Панфилов*

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины:** построение целостной теории совладающего поведения, включающей анализ трудных ситуаций жизнедеятельности и совладания с ними.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

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

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

- знание базовых теорий и методов психологической модели психотерапии, основ психосоматики, возрастной психологии, психодиагностики основ психологии;

- умения анализировать логику мышления клиента, релевантные технологии оказания психологической помощи, систематизировать, интерпретировать результаты исследований;

- владение психотерапевтическими технологиями классическими психодиагностическими методиками.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин цикла оказания психологической помощи клиенту.

Служит основой для освоения дисциплин: Психология переживания человека, Коррекция эмоциональной сферы ребенка.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Выпускник, освоивший программу магистратуры, должен обладать следующими компетенциями:

### **общефессиональными (ОПК):**

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

**Знать:** базовые подходы к пониманию совладающего поведения и копинг-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 копинг стратегиям (ОПК-1).

**Уметь:** планировать и проводить прикладное исследование совладающего поведения, применять методы психодиагностики копинг-стратегий, выявлять наличие дистресса, профессионального или какого-либо иного вида стресса у индивида или группы людей, использовать готовые психотехнические приемы регуляции психического состояния клиентов (ОПК-1);



воздействовать на поведение клиента, обучать его эффективным приемам психической регуляции поведения (ОПК-1).

**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 (ОПК-1).

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

№ 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	Практические занятия	Лабораторные работы	Контрольные работы	СРС	КП, КР		
1.	Методологические и теоретические обоснования дисциплины	1		2				6		1/50	
2.	Семья и трудные события жизнедеятельности (часть1)	1		1				7		0,5/50	
3.	Семья и трудные события жизнедеятельности(часть2)	1		1				7		0,5/50	
4.	Здоровье и трудные события жизнедеятельности(часть1)	1			1			7		0,5/50	
5.	Здоровье и трудные события жизнедеятельности(часть2)	1			1			7		0,5/50	
6.	Образование и трудные события жизнедеятельности(часть1)	1			1			7		0,5/50	
7.	Образование и трудные события жизнедеятельности(часть2)	1			1			7		0,5/50	
8.	Профессиональная деятельность и трудные события жизнедеятельности(часть1)	1			1			7		0,5/50	
9.	Профессиональная деятельность и трудные события жизнедеятельности(часть2)	1			1			7		0,5/50	
<b>ИТОГО:</b>		1		4	6			62		5/50	Зачет

#### 5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- а. Информационно-коммуникационные технологии (1- 4 разделы).

- b. Работа в команде/работа в малой группе (1 – 4 разделы).
  - c. Case-study (2 – 4 разделы).
  - d. Ролевая игра (4 раздел).
  - e. Проблемное обучение (1 – 4 разделы).
  - f. Контекстное обучение (2 - 4 разделы).
  - g. Обучение на основе опыта (2-3 разделы).
  - h. Индивидуальное обучение (1 – 4 разделы).
  - i. Междисциплинарное обучение (1 – 4 разделы).
  - j. Опережающая самостоятельная работа (1 – 4 разделы).
- Формы организации учебного процесса:
- k. Лекция, мастер-класс (1 – 4 разделы).
  - l. Самостоятельная работа студентов (1 – 4 разделы).
  - m. Научно-исследовательская работа студентов: подготовка выступления на научной студенческой конференции (1 – 4 разделы).
  - n. Консультация, тьюторство; консультирование студентов по проблеме выступления на научной студенческой конференции (1 – 4 разделы).
  - o. Case-study: анализ социально-педагогических ситуаций (3 – 4 разделы).
  - p. Работа в команде: разработка модели личности психолога (раздел 3)

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

Формой контроля освоения дисциплины «Психология совладающего поведения» является зачёт.

Текущий контроль студентов производится во время проведения практических занятий в форме:

- тестирования;
- устных ответов на вопросы к семинару;
- защиты реферата;
- проверки выполнения письменных домашних заданий;
- проверки составленных таблиц и схем.

Отдельно оцениваются личностные качества студента (аккуратность, исполнительность, инициативность) – работа у доски, своевременная сдача тестов и письменных домашних заданий.



Отдельно оцениваются личностные качества студента (аккуратность, исполнительность, инициативность) – работа у доски, своевременная сдача тестов и письменных домашних заданий.

Дополнительно оцениваются посещаемость, исполнительность, инициативность студента, его активность на семинарах, своевременная сдача письменных заданий, рефератов.

Аттестация по результатам семестра по дисциплине «Психология совладающего поведения» проходит в форме зачета, который включает в себя устный ответ на один теоретический вопрос и один практический вопрос.

Фонды оценочных средств, включающие задания к контрольным работам, тесты и методы контроля, позволяющие оценить РО по данной дисциплине, включены в состав УМК дисциплины.

### **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 ко-пинг-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



## Вопросы к зачету

1. Актуальность психологии совладающего поведения.
2. Личностные особенности как факторы потенциала процесса совладания.
3. Проблемы семейной системы как сфера приложения психологии совладания.
4. Психосоматика, здоровье как сфера приложения психологии совладания.
5. Профессиональная деятельность как сфера приложения психологии совладания.
6. Самореализация личности как сфера приложения психологии совладания.
7. Учебная деятельность как сфера приложения психологии совладания.
8. Определение трудной ситуации жизнедеятельности.
9. Психологические принципы оказания помощи в трудной ситуации жизнедеятельности.
10. Мотивация личности в совладающем процессе.
11. Психодинамические модели формирования совладающего поведения.
12. Поведенческие модели формирования совладающего поведения.
13. Гуманистические модели формирования совладающего поведения.
14. Психология отношений как ресурс совладающего поведения.
15. Устойчивость семьи в условиях болезни одного из членов .
16. Проблема Насилия в семье.
17. Проблема утраты близкого человека.
18. Психологические механизмы процесса совладания в свете вышеуказанных проблем.
19. Причины распространенности неврозов. Основные понятия и термины.
20. Этиология неврозов.
21. Классификация неврозов.
22. Психосоматический синдром.
23. Второстепенные и первостепенные признаки неврозов.
24. Механизмы совладания с неврозами.
25. Совладание с трудными межличностными отношениями в условиях малой социальной группы.
26. Проблема непонимания в межличностных отношениях.
27. Проблема благополучия личности.
28. Проблема самореализации личности.
29. Критерии эффективности в процессе формирования совладающего поведения.
30. Завершенность психотерапевтического процесса.

31. Совладающее поведение личности как стиль жизни.
32. «Работа над ошибками» в процессе совладания.
33. Супервизия в совладающем процессе.
34. Психологические факторы, определяющие эмоциональную стабильность личности.
35. Психологические факторы, определяющие профессиональную успешность личности.
36. Организация жизненного пространства и сформированность навыков совладания с трудными ситуациями жизнедеятельности.
37. Совладающие процессы в познавательной деятельности.
38. Совладание и телесность.
39. Виды копинг – стратегий.
40. Психотерапевтические технологии формирования копинг стратегий.
41. Психотерапевтические технологии формирования эмоциональной компетенции

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

### **Основная литература**

1. Психологические ресурсы совладающего поведения в жизнедеятельности человека/ Литвинова Н.Ю.- Монография - Владимир, ВлГУ.- 87с., ISBN978-5-9984-0561-7. (электронная библиотека ВлГУ), 2015г.
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. <http://student.library.com/>
2. <http://www.e.lanbook.ru/>

## 8. 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)