

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кудрявцев М.Г.

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 2024.11.21 18:18

Уникальный программный ключ:

790a1a8df2525774421adc1fc96453f0e902bfb0

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»**
(Университет Вернадского)

Кафедра Базовых дисциплин

Принято Ученым советом
Университета Вернадского
«21» ноября 2024 г. протокол №4



Рабочая программа дисциплины

Психология совладающего поведения

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль Прикладная психология

Квалификация Бакалавр

Форма обучения очная, очно-заочная

Балашиха, 2024

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология

Рабочая программа дисциплины разработана доцентом кафедры Базовых, кандидатом социологических наук Кулькатовой Г.Н.

Рецензент: к.с.х.н., доцент кафедры Базовых дисциплин Шипилов А.Г.

1 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП ВО индикаторами достижения компетенций

1.1 Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения
Общепрофессиональная компетенция	
ОПК-3. Способен использовать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики	Знает научно обоснованные подходы и методы психологической диагностики и психологической оценки, способы количественной и качественной психологической диагностики и оценки. Умеет адекватно применять количественные и качественные методы и методики психологической диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач. Владеет способом использовать валидный и надежный инструментарий диагностических методов в профессиональной деятельности.

2. Цели и место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Психология совладающего поведения» относится к обязательной части профессиональной образовательной программы высшего образования Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль Прикладная психология

Цели изучения дисциплины: является овладение студентами системой современных знаний о психологии совладающего поведения личности, ее адаптивности и стрессоустойчивости, формирование базовых понятий и представлений о методах психодиагностики совладающего поведения, возможностях саморегуляции психических состояний и поведения человека при преодолении стрессов

3. Объем учебной дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий, текущий и промежуточный контроль по дисциплине) и на самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	4 семестр
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	3
часов	108
Аудиторная (контактная) работа, часов	32,25
в т.ч. занятия лекционного типа	16
занятия семинарского типа	16
промежуточная аттестация	0,25
Самостоятельная работа обучающихся, часов	71,75
Контроль	4
Вид промежуточной аттестации	зачет

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной (контактной) и самостоятельной работы, видов контролей и перечня компетенций

4.1 Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной

(контактной) и самостоятельной работы, видов контролей и перечня компетенций

4 семестр

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Код компетенции
	всего	в том числе		
		аудиторной (контактной) работы	самостоятель ной работы	
Раздел 1. Понятие совладающего поведения. Современные теории совладания	51	16	35	ОПК-3
Раздел 2. Стратегии совладающего поведения личности	53	16,25	36,75	
Итого за семестр	104	32,25	71,75	
Промежуточная аттестация	4	0,3	-	
ИТОГО по дисциплине	108	32,25	71,75	

4.2 Содержание дисциплины по разделам

Раздел 1. Понятие совладающего поведения. Современные теории совладания

1. Совладающее поведение: определение, подходы к трактовке. 2. Основные определения копинга. Составляющие копинга. Задачи, функции и характеристики копинга. 3. Копинг-стратегии, копинг-поведение и адаптация. Основные подходы к пониманию копинга. 4. Виды копинга. Соотношение копинг-стратегий и психологических защит личности. Копинг-ресурсы личности

Раздел 2. Стратегии совладающего поведения личности

1. Теория осознанных стратегий совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях. 2. Соотношение понятий "совладание", "копинг-механизмы", "копинг-поведение", "копинг-стратегии", "копинг-ресурсы". 3. Конструктивные и деструктивные стратегии. Соотношение психологических защит и копингов. 4. Классификации копингов. 5. Взаимосвязь копингов и стресса, психосоматических заболеваний, профессиональной деформации, психических расстройств. 6. Методы диагностики копингов.

5. Оценочные материалы по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине представлены в виде фонда оценочных средств.

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц, режим доступа
1	Методические указания по изучению дисциплины

6.2 Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности: материалы VI Международной научной конференции (г. Кострома, 22–24 сентября 2022 г.) : материалы конференции / составители Е. В. Тихомирова, А. Г. Самохвалова ; научные редакторы Т. Л. Крюкова [и др.]. — Кострома : КГУ, 2022. — 448 с. — ISBN 978-5-8285-1221-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/366371> (дата обращения: 14.11.2024). — Режим

доступа: для авториз. пользователей.

2. Психология и современный мир: материалы Всеросс.науч.конференции студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием (Архангельск, 28 апреля 2016 г.). Вып. 9 : материалы конференции / составитель Е. В. Казакова. — Архангельск : САФУ, 2016 — Часть 1 — 2016. — 372 с. — ISBN 978-5-261-01198-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/161695> (дата обращения: 14.11.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература:

3. Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И. В. Белашева, И. Н. Польшакова. — Ставрополь : СКФУ, 2017. — 123 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155368> (дата обращения: 14.11.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Психология совладающего поведения. // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. — 2013. — № 5. — С. 184. — ISSN 1998-0817. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/289807> (дата обращения: 14.11.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.3 Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы и лицензионное программное обеспечение

Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, цифровые электронные библиотеки и другие электронные образовательные ресурсы

1. Договор о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки №101/НЭБ/0502-п от 26.02.2020 5 лет с пролонгацией
2. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 27.04.2016 бессрочно
3. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 02.03.2020 бессрочно
4. Информационно-справочная система «Гарант» — URL: <https://www.garant.ru/> Информационно-справочная система Лицензионный договор № 261709/ОП-2 от 25.06.2021
5. «Консультант Плюс». — URL: <http://www.consultant.ru/> свободный доступ
6. Электронно-библиотечная система AgriLib <http://ebs.rgunh.ru/> (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014).

Доступ к электронной информационно-образовательной среде, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Система дистанционного обучения Moodle www.portfolio.rgunh.ru (свободно распространяемое)
2. Право использования программ для ЭВМ Mirapolis HCM в составе функциональных блоков и модулей: Виртуальная комната.
3. Инновационная система тестирования – программное обеспечение на платформе 1С (Договор № К/06/03 от 13.06.2017). Бессрочный.
4. Образовательный интернет – портал Университета Вернадского (свидетельство о

регистрации средства массовых информации Эл № ФС77-51402 от 19.10.2012).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

1. OpenOffice – свободный пакет офисных приложений (свободно распространяемое)
2. linuxmint.com <https://linuxmint.com/> (свободно распространяемое)
3. Электронно-библиотечная система AgriLib <http://ebs.rgunh.ru/> (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014) собственность университета.
4. Официальная страница ФГБОУ ВО МСХ РФ «Российский государственный университет народного хозяйства имени В.И. Вернадского» <https://vk.com/rgunh.ru> (свободно распространяемое)
5. Портал ФГБОУ ВО МСХ РФ «Российский государственный университет народного хозяйства имени В.И. Вернадского» (свободно распространяемое) <https://zen.yandex.ru/id/5fd0b44cc8ed19418871dc31>
6. Антивирусное программное обеспечение Dr. WEB Desktop Security Suite (Сублицензионный договор №13740 на передачу неисключительных прав на программы для ЭВМ от 01.07.2021).

6.4 Перечень учебных аудиторий, оборудования и технических средств обучения

Учебная аудитория для проведения лекционных занятий (поточная). Специализированная мебель, доска меловая, мультимедийное оборудование, проектор, экран настенный	143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д.50, каб. 135 Площадь помещения 119,1 кв.м № по технической инвентаризации 145, этаж 1
Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы), для проведения групповых консультаций и индивидуальной работы обучающихся с педагогическими работниками, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная мебель, доска меловая, экран настенный, проектор	143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д. 50, каб. 240 Площадь помещения 58,8 кв.м № по технической инвентаризации 254, этаж 2
Помещение для самостоятельной работы. Персональные компьютеры в сборке с выходом в интернет.	143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д. 50, читальный зал Площадь помещения 497,4 кв. м. № по технической инвентаризации 177, этаж 1
Помещение для самостоятельной работы. Специализированная мебель, персональные компьютеры в сборке с выходом в интернет.	143900, Московская область, г. Балашиха, ул. Юлиуса Фучика д.1, каб. 320 Площадь помещения 49,7 кв. м. № по технической инвентаризации 313, этаж 3
Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ. Специализированная мебель. Автоматизированное рабочее место для инвалидов-колясочников с коррекционной техникой и индукционной системой ЭлСис 290; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей со стационарным видеоувеличителем ЭлСис 29 ON; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с портативным видеоувеличителем ЭлСис 207 CF; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с читающей машиной ЭлСис 207 CN; Аппаратный комплекс с функцией видеоувеличения и чтения для слабовидящих	143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д. 50, каб. 105 Площадь помещения 52,8 кв. м. № по технической инвентаризации 116, этаж 1

и незрячих пользователей ЭлСис 207 OS.	
--	--

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»**
(Университет Вернадского)

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной
аттестации обучающихся по дисциплине**

Психология совладающего поведения

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль Прикладная психология

Квалификация Бакалавр

Форма обучения очная, очно-заочная

Балашиха 2024 г.

1.Описание показателей и критериев оценивания планируемых результатов обучения по учебной дисциплине

Код и наименование компетенции	Уровень освоения	Планируемые результаты обучения
ОПК-3. Способен использовать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики	Пороговый (удовлетворительно)	Знать: научно обоснованные подходы и методы психологической диагностики и психологической оценки, способы количественной и качественной психологической диагностики и оценки. Умеет адекватно применять количественные и качественные методы и методики психологической диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач. Владеет способом использовать валидный и надежный инструментарий диагностических методов в профессиональной деятельности.
	Продвинутый (хорошо)	Знает твердо: научно обоснованные подходы и методы психологической диагностики и психологической оценки, способы количественной и качественной психологической диагностики и оценки. Умеет адекватно применять количественные и качественные методы и методики психологической диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач. Владеет способом использовать валидный и надежный инструментарий диагностических методов в профессиональной деятельности.
	Высокий (отлично)	Имеет сформировавшееся систематические знания: организационные и управленческие, политики научно обоснованные подходы и методы психологической диагностики и психологической оценки, способы количественной и качественной психологической диагностики и оценки. Умеет адекватно применять количественные и качественные методы и методики психологической диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач. Владеет способом использовать валидный и надежный инструментарий диагностических методов в профессиональной деятельности.

Для дисциплины, формой итогового контроля которой является зачет:

«зачтено» выставляется, если студент усвоил материал по программе дисциплины, способен преобразовывать теоретические знания в профессиональные умения и навыки

«не зачтено» выставляется, если студент не усвоил материал по программе дисциплины, не способен преобразовывать теоретические знания в профессиональные умения и навыки

При очной форме обучения в результате оценивания выставляются баллы за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Итоговый рейтинг успеваемости студентов складывается из суммы баллов, набранных студентом за всю работу в течение семестра (включая итоговый контроль)

Шкалы оценивания для очной формы обучения:

для зачета: «зачтено» - от 60 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов),

«не зачтено» - менее 60 баллов При заочной и очно-заочной формах обучения в результате оценивания выставляется оценка за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в содержании рабочей программы.

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Темы рефератов

1. Проблема совладающего поведения (копинга) в психологии.
2. Характеристика стресса и дистресса. Понятие общего адаптационного синдрома Г. Селье,
3. Трудности в терминологии психологии совладающего поведения, проблема классификации, современные направления исследования в мировой
4. Применения на практике исследований в области психологии совладания с Трудными жизненными ситуациями.
5. Стресс, стрессоустойчивость и адаптация личности в контексте психологии совладающего поведения
6. Факторы стрессоустойчивости личности.
7. Стресс в педагогической и других областях деятельности.
8. Модели стрессоустойчивости личности педагогов и специалистов других профессий.
9. Феномен адаптации в психологии: подходы к ее исследованию и механизмы
10. Виды адаптации в психологии.
11. Профессиональная (социальная) адаптация и дезадаптация личности в разных условиях деятельности.
12. Адаптация личности к экстремальным условиям.
13. Адаптация личности и стратегии (стили) совладающего поведения.
14. Развитие представлений о психологических защитных механизмах (З.Фрейд, А.Фрейд и др.).
15. Эффективность психологических защит, основные ограничения.
16. Соотношение копинга и психологических защит личности.
17. Эмоциональное выгорание и совладание с ним. Диагностика и профилактика выгорания.
18. Методы диагностики совладающего поведения и техники личностной регуляции.
19. Психотехнологии саморегуляции состояний и поведения при преодолении стрессов.
20. Основные техники совладания: работа с иррациональными стрессогенными установками (А. Эллис), работа с личностными ценностями и смыслами.

ВОПРОСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАЧЕТА:

1. Предмет и задачи психологии совладающего поведения (копинга) и адаптивности (личности).
2. Определение понятия совладающего поведения (копинга), основные составляющие психологии совладания.
3. Представление о психологии адаптации (адаптивности) личности.
4. Соотношение понятий совладание, копинг, регуляция, саморегуляция.
5. Стрессовые состояния: характеристика и виды.
6. Причины возникновения психологического стресса и его классификация.
7. Стресс и адаптивность личности в контексте совладающего поведения.
8. Модели стрессоустойчивости личности педагогов и специалистов других

профессий.

9. Феномен адаптации в психологии. Подходы к исследованию адаптации и ее механизмы

10. Виды адаптации. Индивидуально-психологическая адаптация личности.

11. Адаптация к учебной деятельности.

12. Социально- психологическая адаптация личности и ее взаимосвязь с профессиональной.

13. Профессиональная (социальная) адаптация и дезадаптация личности в разных условиях деятельности.

14. Адаптационные возможности личности. Представление об адаптационном потенциале.

15. Понятие психологической защиты: определение, история развития.

16. Основные типологии и классификации психологических защит.

17. Определения копинга. Три основных подхода к пониманию копинга.

18. Составляющие копинга: функции, задачи и характеристики копинга.

19. Виды копинга по Лазарусу и Фолкману.

20. Копинг-поведение и адаптация. Копинг-ресурсы личности.

21. Соотношение копинга и психологических защит личности.

22. Определение понятия совладание. Характеристика близких по смыслу понятий: копинг-механизмы, копинг-поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурсы.

23. Конструктивные и деструктивные копинги. Соотношение психологических защит и копингов: сходство и различия.

24. 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.

25. Взаимосвязь копингов и стресса, психосоматических заболеваний, профессиональной деформации, эмоционального выгорания, психических расстройств.

26. Методологические подходы к изучению и измерению совладающего поведения.

27. Адаптация методик диагностики совладающего поведения у подростков и взрослых.

28. Методы диагностики совладающего поведения (копинга).

29. Возможности саморегуляции состояний и поведения при преодолении стрессов.

30. Программы антистресса (Н.Самоукина), дыхательные техники и релаксационные техники