

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кудрявцев М.Г.

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 21.11.2024 г.

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

УТВЕРЖДЕНО  
Проректор по образовательной деятельности  
\_\_\_\_\_ Кудрявцев М.Г.  
для  
ДОКУМЕНТОВ  
«21» ноября 2024 г.

## Рабочая программа дисциплины

### Психология совладающего поведения

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль Клиническая психология

Квалификация Бакалавр

Форма обучения очная

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Общепрофессиональная компетенция</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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 | <p><b>Знает</b> научно обоснованные подходы и методы психологической диагностики и психологической оценки, способы количественной и качественной психологической диагностики и оценки.</p> <p><b>Умеет</b> адекватно применять количественные и качественные методы и методики психологической диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач.</p> <p><b>Владеет</b> способом использовать валидный и надежный инструментарий диагностических методов в профессиональной деятельности.</p> |

## 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 Клиническая 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            |
| <b>часов</b>                                     | <b>108</b>   |
| <b>Аудиторная (контактная) работа, часов</b>     | <b>32,25</b> |
| в т.ч. занятия лекционного типа                  | 16           |
| занятия семинарского типа                        | 16           |
| промежуточная аттестация                         | 0,25         |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, часов</b> | <b>71,75</b> |
| <b>Контроль</b>                                  | <b>4</b>     |
| 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](http://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).<br>Специализированная мебель, доска меловая, мультимедийное оборудование, проектор, экран настенный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д.50, каб. 135<br>Площадь помещения 119,1 кв.м<br>№ 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.<br>Специализированная мебель, доска меловая, экран настенный, проектор                                                                                                                                                                                                                                                                               | 143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д. 50, каб. 240<br>Площадь помещения 58,8 кв.м<br>№ 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<br>Площадь помещения 497,4 кв. м.<br>№ 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<br>Площадь помещения 49,7 кв. м.<br>№ 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<br>Площадь помещения 52,8 кв. м.<br>№ 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 Клиническая психология

Квалификация Бакалавр

Форма обучения очная

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 | <b>Пороговый (удовлетворительно)</b> | <b>Знать:</b> научно обоснованные подходы и методы психологической диагностики и психологической оценки, способы количественной и качественной психологической диагностики и оценки.<br><b>Умеет</b> адекватно применять количественные и качественные методы и методики психологической диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач.<br><b>Владеет</b> способом использовать валидный и надежный инструментарий диагностических методов в профессиональной деятельности.                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Продвинутый (хорошо)</b>          | <b>Знает твердо:</b> научно обоснованные подходы и методы психологической диагностики и психологической оценки, способы количественной и качественной психологической диагностики и оценки.<br><b>Умеет</b> адекватно применять количественные и качественные методы и методики психологической диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач.<br><b>Владеет</b> способом использовать валидный и надежный инструментарий диагностических методов в профессиональной деятельности.                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Высокий (отлично)</b>             | <b>Имеет сформировавшееся систематические знания:</b> организационные и управленческие, политики научно обоснованные подходы и методы психологической диагностики и психологической оценки, способы количественной и качественной психологической диагностики и оценки.<br><b>Умеет</b> адекватно применять количественные и качественные методы и методики психологической диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач.<br><b>Владеет</b> 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