

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное учреждение
высшего профессионального образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Отделение психологии



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности КФУ

Проф. Таюрский Д.А.



_____ 20__ г.

подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Психология совладания (копинга) Б1.В.ДВ.6

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология

Профиль подготовки: Психология состояний человека

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Юсупов М.Г.

Рецензент(ы):

Прохоров А.О.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Прохоров А. О.

Протокол заседания кафедры No ____ от "____" _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Института психологии и образования (отделения психологии):

Протокол заседания УМК No ____ от "____" _____ 201__ г

Регистрационный No 801112515

Казань
2015

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Юсупов М.Г. Кафедра общей психологии
отделение психологии, Mark.Jusupov@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

Познакомить студентов с предметом и методами психологии совладания, показать роль копинг-процессов в механизмах саморегуляции психических состояний и поведения человека.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.6 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 37.04.01 Психология и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 2 курсе, 3 семестр.

Дисциплина "Психология совладания (копинга)" относится к вариативной части программы подготовки магистров по направлению "Психология состояний человека" и относится к дисциплинам по выбору. Дисциплина связана с такими курсами как Психодиагностика, Психология личности, Введение в клиническую психологию. Для успешного освоения курса "Психология совладания" необходимо владеть базовыми понятиями по курсам Психология саморегуляции человека и Психология стресса.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-2 (общекультурные компетенции)	готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения
ОПК-1 (профессиональные компетенции)	готовность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности
ПК-2 (профессиональные компетенции)	способность осуществлять постановку проблем, целей и задач исследования, обосновывать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение исследования (теоретического, эмпирического)
ПК-6 (профессиональные компетенции)	готовность к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам
ПК-7 (профессиональные компетенции)	способность создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека
ПК-8 (профессиональные компетенции)	способность разрабатывать и использовать инновационные психологические технологии для решения новых задач в различных областях профессиональной практики

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- базовые понятия курса,
- основные теории совладания,
- основные типологии защитных механизмов личности,
- варианты дисфункционального развития различных уровней системы саморегуляции жизнедеятельности субъекта.

2. должен уметь:

Использовать в практической работе стандартизированные диагностические методики и проводить исследование системы саморегуляции жизнедеятельности субъекта.

3. должен владеть:

методами саморегуляции и техниками совладания, приемами усиления адаптационного потенциала личности, методиками измерения личностных ресурсов совладания с трудными жизненными ситуациями.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

применять полученные знания на практике.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 3 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Предмет психологии совладания (копинга)	3		0	4	0	устный опрос
2.	Тема 2. Защитные механизмы психики	3		0	4	0	презентация
3.	Тема 3. Современные теории совладания	3		0	4	0	отчет
4.	Тема 4. Копинг-стратегии личности	3		0	4	0	письменная работа
5.	Тема 5. Личностная (смысловая) регуляция	3		0	4	0	презентация

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
6.	Тема 6. Психотехники саморегуляции состояний и поведения	3		0	6	0	отчет
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	зачет
	Итого			0	26	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Предмет психологии совладания (копинга)

практическое занятие (4 часа(ов)):

Психология совладания как наука, изучающая защитно-адаптационные механизмы личности. Теория общего адаптационного синдрома Г. Селье, понятия стресса и дистресса. Соотношение понятий ?копинг?, ?совладание?, ?регуляция?, ?саморегуляция?, ?самоуправление?. Основные проблемы психологии совладания: терминологические трудности, проблема классификации, современные направления исследования в мировой психологии. Сфера практического применения психологии совладания с трудными жизненными ситуациями.

Тема 2. Защитные механизмы психики

практическое занятие (4 часа(ов)):

Понятие психологической защиты: определение, история развития. Развитие представлений о психологических защитных механизмах (З.Фрейд, А.Фрейд и др.). Основные типологии и классификации психологических защит. Психоналитическая классификация эго-защитных механизмов личности (Н.Мак-Вильямс). Первичные защиты: изоляция, отрицание, контроль, простая идеализация и обесценивание, примитивные формы проекции и интроекции, расщепление, диссоциация. Защиты второго порядка: вытеснение, регрессия, изоляция, рационализация, интеллектуализация, компартментализация, аннулирование, смещение, реверсия, идентификация, отреагирование, сублимация и др. Психологические защиты в детском возрасте (И.М. Никольская, Р.М. Грановская). Эффективность психологических защит, основные ограничения. Дисфункция системы саморегуляции жизнедеятельности личности на уровне психологических защит. Методики диагностики психологических защит, основные трудности при анализе бессознательного материала (?Индекс жизненного стиля? Р. Плутчика, метод серийных рисунков и рассказов И.М. Никольской).

Тема 3. Современные теории совладания

практическое занятие (4 часа(ов)):

Основные определения копинга. Составляющие копинга. Копинг-поведение и адаптация. Задачи, функции и характеристики копинга. Три основных подхода к пониманию копинга. Виды копинга (Lazarus и Folkman). Соотношение копинга и психологических защит личности. Копинг-ресурсы личности.

Тема 4. Копинг-стратегии личности

практическое занятие (4 часа(ов)):

Копинг-поведение по Л. Мерфи. Теория осознанных стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями (Р. Лазарус). Определение понятия ?совладание?. Родственные понятия: копинг-механизмы, копинг-поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурсы. Конструктивные и деструктивные копинги. Соотношение психологических защит и копингов: сходство и различия. Различные классификации копингов: по Р. Лазарусу и С. Фолкман, по Р. Моос, по Л. Перлин и С. Шулер, по И.М. Никольской и Р.М. Грановской. Взаимосвязь копингов и стресса, психосоматических заболеваний, профессиональной деформации, психических расстройств. Диагностика копингов: тест Ч. Карвера, Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана, тест Хейма. Диагностика копинг-стратегий с помощью методики семантического дифференциала. Вопросник ?Копинг-стратегии школьного возраста?, Методика диагностики стилей психологического совладания (копингов) у подростков. Проективная методика ?Преодоление?.

Тема 5. Личностная (смысловая) регуляция

практическое занятие (4 часа(ов)):

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

Тема 6. Психотехники саморегуляции состояний и поведения

практическое занятие (6 часа(ов)):

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

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Предмет психологии совладания (копинга)	3		подготовка к устному опросу	6	устный опрос
2.	Тема 2. Защитные механизмы психики	3		подготовка к презентации	6	презентация
3.	Тема 3. Современные теории совладания	3		подготовка к отчету	8	отчет
4.	Тема 4. Копинг-стратегии личности	3		подготовка к письменной работе	8	письменная работа
5.	Тема 5. Личностная (смысловая) регуляция	3		подготовка к презентации	8	презентация

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
6.	Тема 6. Психотехники саморегуляции состояний и поведения	3		подготовка к отчету	10	отчет
	Итого				46	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

При реализации программы дисциплины "Психология совладания (копинга)" используются следующие образовательные технологии: деловые и ролевые игры, проблемные и творческие задания, мультимедиа презентации. На практических занятиях происходит отработка навыков работы с диагностическими методиками, контрольные опросы, дискуссии, обсуждение отчетов и домашних заданий.

Самостоятельная работа слушателей подразумевает работу под руководством преподавателя (консультации в написании итоговых отчетов и подготовке презентаций по темам).

Преподавателем осуществляется организация индивидуальной работы слушателей в классе Интернет-ресурсов Научной библиотеки КФУ, а также с тематическим библиотечным каталогом.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Предмет психологии совладания (копинга)

устный опрос , примерные вопросы:

Практическая необходимость психологии совладания

Тема 2. Защитные механизмы психики

презентация , примерные вопросы:

Регулирующая роль психологических защит

Тема 3. Современные теории совладания

отчет , примерные вопросы:

Достоинства и недостатки основных теорий совладания

Тема 4. Копинг-стратегии личности

письменная работа , примерные вопросы:

Эффективные и неэффективные копинг-стратегии

Тема 5. Личностная (смысловая) регуляция

презентация , примерные вопросы:

Методы смысловой регуляции

Тема 6. Психотехники саморегуляции состояний и поведения

отчет , примерные вопросы:

Основные методы управления состояниями и поведением

Тема . Итоговая форма контроля

Примерные вопросы к зачету:

Примерные вопросы к зачету.

1. Факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).

2. Биохимические методы регуляции негативных состояний (фармакологические, фитотерапия, ароматерапия и др.).
3. Внутриличностный психологический стресс. Техники совладания.
4. Межличностный психологический стресс. Техники совладания.
5. Профессиональный стресс. Техники совладания.
6. Неблагоприятный психологический климат в группе. Техники совладания.
7. Семейный психологический стресс. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса. Техники совладания.
8. Негативные состояния в экстремальной ситуации. Формы реагирования. Технологии совладания с экстремальными жизненными ситуациями.
9. Виды копинга при преодолении негативных состояний.
10. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса. Личностная (смысловая) регуляция.
11. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса. Совладание с информационным стрессом.
12. Методы диагностики стрессовых состояний.
13. Профессиональное выгорание и совладание с ним.
14. Основные научные подходы к изучению совладания на современном этапе. История изучения совладания (копинга).
15. Понятие общего адаптационного синдрома. Физиологические механизмы возникновения стресса. Стадии развития стрессовых реакций (по Г.Селье).
16. Понятия физиологического и психологического стресса (по Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения.

7.1. Основная литература:

Дифференциальная психофизиология и психология: ключевые идеи: Монография / Т.Ф. Базылевич. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 340 с.: 60x88 1/16. - (Научная мысль; Психология). (обложка) ISBN 978-5-16-009547-9, 100 экз. <http://znanium.com/bookread.php?book=446651>

Нестерова, О. В. Управление стрессами [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. В. Нестерова. - М.: Московский финансово-промышленный университет "Синергия", 2012. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0032-2. <http://znanium.com/bookread.php?book=451386>

Основы психологического консультирования: Учебное пособие / О.О. Андронникова. - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 415 с.: 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-9558-0255-8, 1000 экз. <http://znanium.com/bookread.php?book=342107>

Методологические основы психологии: Учебное пособие к практическим и семинарским занятиям для студентов психологических факультетов / Т.И.Чиркова - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 416 с.: 60x90 1/16. (п) ISBN 978-5-9558-0276-3, 500 экз. <http://znanium.com/bookread.php?book=366333>

7.2. Дополнительная литература:

Прохоров, А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности / А.О. Прохоров. ? Москва : ПЕР СЭ, 2005 .? 350 с. http://www.bibliorossica.com/book.html?search_query=6227&ln=ru

Моросанова, В.И. Самосознание и саморегуляция поведения / В.И. Моросанова, Е.А. Аронова ; Ин-т психологии РАН, Психол. ин-т РАО. ? Москва : Ин-т психологии РАН, 2007 .? 212,[1] с. http://www.bibliorossica.com/book.html?search_query=10724&ln=ru

Стратегическая психотерапия, основанная на многоосевой диагностике: Справочное руководство.../ Д.А. Клевцов, К.Л. Писаревский. - М.: Флинта: Наука, 2010. - 152 с.: 60x88 1/16. - (Библиотека психолога). (обложка) ISBN 978-5-9765-0937-5, 1000 экз.
<http://znanium.com/bookread.php?book=247766>

Моросанова, В.И. Саморегуляция и индивидуальность человека / В. И. Моросанова ; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, Ин-т психологии, Психол. ин-т .? Москва : Наука, 2010 .? 518, [1] с.: табл. ; 24 .? На 4-й с. обл. авт.: Моросанова В. И. -д. психол.н., проф. ? Библиогр.: с. 510-519 .? ISBN 978-5-02-037102-6 ((в пер.)) 800.

Дикая, Л.Г. Проблемы психологии саморегуляции психических состояний субъекта профессиональной деятельности: в контексте метасистемного подхода / Л. Г. Дикая // Психология психических состояний : сборник статей / [науч. ред. А. О. Прохоров] .? Казань., 2009 .? Вып. 7 .? С. 292-314.

Жуйкова, М.В. Интегративный подход в концепции совладающего поведения / М. В. Жуйкова // Психология психических состояний : сборник статей / [науч. ред. А. О. Прохоров].? Казань., 2009 .? Вып. 7 .? С. 568-577.

7.3. Интернет-ресурсы:

Копинг-стратегии - <http://www.coping.su/coping-strategy.html>

Общее представление о копинге - <http://www.psytalk.spb.ru/psyvopros/coping>

Опросник Р. Лазаруса -

<http://psycabi.net/testy/213-kak-preodolet-trudnosti-oprosnik-sposoby-sovladayushchego-povedeniya-r-laz>

Психологические защиты -

http://www.elitarium.ru/2007/07/16/priemy_psikhologicheskoy_zashhity.html

Стресс и копинг -

http://forpsy.ru/methodology/trudnye_zhiznennye_situatsii/metodika_koping-povedenie_v_stressovykh_situatsiyakh

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Психология совладания (копинга)" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Для проведения занятий используются следующие средства:

- комната для выполнения специальных упражнений и отработки навыков совладания,
- комплекты стандартизированных диагностических методик,
- наборы цветных фломастеров, карандашей, красок для реализации проективных методов диагностики личности,
- компьютерный класс, оборудованный проектором, для проведения презентаций по темам курса.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 37.04.01 "Психология" и магистерской программе Психология состояний человека

.

Автор(ы):

Юсупов М.Г. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Прохоров А.О. _____

"__" _____ 201__ г.