

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Психология совладающего (копинг) поведения

Направление подготовки (37.04.01) Психология

Направленность Психология экстремальных и кризисных состояний

Очно-заочная форма обучения

Квалификация (степень) выпускника: магистр

**Кострома**

Рабочая программа дисциплины «Психология совладающего (копинг) поведения» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (Приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 № 841 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология (уровень магистратура). Зарегистрировано в Минюсте России 21.09.2020 № 59373)

Разработал: \_\_\_\_\_ Уманская Ирина Александровна, к.п.н., доцент каф. общей и социальной психологии,

подпись

Рецензент: \_\_\_\_\_ Екимчик Ольга Александровна, к.п.с., доцент каф.общей социальной психологии

подпись

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры социальной психологии

Протокол заседания кафедры №14 от 22 мая 2024 г.

Заведующий кафедрой общей и социальной психологии

\_\_\_\_\_ Сапоровская М.В., д. пс. н., доцент

подпись

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

В настоящее время в психологии проблема защитной активности субъекта – копинг-поведения и механизмов защиты является одной из самых актуальных.

Что делает человек в ситуации стресса и при трудностях? Какие конкретные жизненные события провоцируют защитное и совладающее поведение? Как рождаются защитные механизмы личности, позволяющие сохранить устойчивость поведения в различных жизненных ситуациях? Какие стратегии защитного поведения – копинга – характерны для людей разного возраста? Как взрослые справляются с трудностями? Как родители могут помочь своему ребенку справиться с трудной ситуацией? Ответы на эти и многие другие вопросы ищет современная психология совладающего поведения.

Совладание или копинг-поведение позволяет человеку справляться с острыми негативными переживаниями, изменить жизненную ситуацию, адаптироваться в социальной среде.

Дисциплина «Психология совладающего (копинг) поведения» призвана формировать у студентов компетенции, связанные со способностью к абстрактному мышлению, к постановке целей исследования и выбору оптимальных технологий их достижения.

**Цель дисциплины:** формирование готовности и способности студентов к работе с основными подходами к пониманию трудной жизненной ситуации и психотехнологиями совладающего (копинг) поведения.

### **Задачи дисциплины:**

- изучение концептуальных подходов к пониманию совладания в зарубежной и отечественной психологии;
- рассмотрение особенностей совладающего поведения родителей и детей в трудных жизненных ситуациях.
- ознакомление с технологиями выявления специфики совладающего поведения и психологической защиты у взрослых и детей
- расширение профессионального уровня, профессиональных знаний и умений.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

### 1) *Знать:*

- современные подходы к изучению и пониманию совладающего (копинг) поведения;
- особенности совладания взрослых и детей с трудными жизненными ситуациями;
- о влиянии личностных особенностей на совладающее поведение.

### 2) *Уметь:*

- анализировать основополагающие исследования по психологии совладания.

### 3) *Владеть:*

- методами диагностики совладающего поведения;
- технологиями выявления психологических защит и копингов, фасилитации совладающего поведения.

### *Освоить компетенции:*

*ПК-1* Способен разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения

*ПК-5* Способен организовывать и проводить мониторинг специфики индивидуального развития, а также безопасности и комфортности среды жизнедеятельности отдельных лиц и

социальных групп, в том числе в кризисных и экстремальных ситуациях

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Психология совладающего (копинг) поведения» отражает единство теории и практики, обеспечивающее реализацию системного подхода в подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности. Дисциплина относится к части дисциплин по выбору профессионального цикла; обучающиеся знакомятся с ней на 2ом курсе (4 семестр).

Изучение дисциплины основывается на тесной связи с освоением дисциплин «Психология стресса и совладающего поведения», «Психология личности».

### 4. Объем дисциплины

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

Виды учебной работы	Очно-заочная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	2
Общая трудоемкость в часах	72
Аудиторные занятия в часах	22
Лекции	8
Практические (лабораторные) занятия	14
Самостоятельная работа в часах	50
Вид итогового контроля (трудоемкость в зачетных единицах)	Зачет, 2 семестр

### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очно-заочная форма
Лекции	8
Практические занятия	14
Лабораторные занятия	-
Консультации	
Зачет/зачеты	0,25 ч
Экзамен/экзамены	-
Курсовые работы	-
Курсовые проекты	-
Всего	22,25 ч

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий**

**5.1 Тематический план учебной дисциплины (для заочной формы обучения)  
Тематическое планирование**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Аудиторные занятия			Самост. работа
			Всего	Лекции	Практические занятия	
1	Совладающее поведение в отечественной и зарубежной психологии	14	4	2	2	10
2	Понятие «трудная жизненная ситуация»: переживание стресса детьми и взрослыми в трудных ситуациях. Классификация стрессоров и видов ТЖС.	15	6	2	4	10
3	Психология совладающего поведение взрослых и детей в трудных жизненных ситуациях	16	6	2	4	11
4	Диагностические технологии измерения совладающего поведения взрослых и детей. Усиление навыков продуктивного совладания.	16	6	2	4	10
	Зачет	9				9
	<i>ИТОГО:</i>	72	20	8	14	50

**5.2. Содержание занятий:**

**Тема 1. Совладающее (копинг) поведение в отечественной и зарубежной психологии**

Понятия «совладание» и «совладающее поведение» в отечественной и зарубежной психологии. Механизмы психологической защиты и совладающее поведение. Диспозиционный, контекстуальный и интегративный подходы к пониманию психологического совладания. Эффективность совладающего поведения: конструктивные и неконструктивные копинг-стратегии. Модель совладающего поведения: ситуативные и личностные детерминанты и предикторы; стили и стратегии; результат копинга

**Тема 2. Понятие «трудная жизненная ситуация»: переживание стресса детьми и взрослыми в трудных ситуациях. Классификация стрессоров и видов ТЖС.**

Понятие «трудная жизненная ситуация». Жизненные ситуации, являющиеся источником острых негативных переживаний детей: потеря, болезнь, смерть животного; травмы и опасные для жизни ситуации; материальные утраты, нарушение покоя взрослых; напряженные отношения со взрослыми; болезни и смерть близких людей; разные страхи; плохие отношения со сверстниками; ситуации, связанные с одиночеством.

**Тема 3. Психология совладающего поведение взрослых и детей в трудных жизненных ситуациях**

Использование различных форм защиты. Как взрослые и дети совладают с трудностями. Отличия копинг-стратегий у детей разного возраста и пола. Копинг-поведение у взрослых и детей с различными свойствами личности. Копинг-поведение у людей с различными типами личности. Копинг в пожилом возрасте. Помогает ли взрослость совладать с трудностями

**Тема 4. Диагностические технологии измерения совладающего поведения взрослых и 5детей. Усиление навыков продуктивного**

**совладания.**

Психодиагностические методики: опросник ЮКШ (Юношеская копинг-шкала), опросник КПСС («Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»), ОСС - опросник стилей совладающего поведения, опросник копинг-стратегий детей младшего школьного возраста И.М. Никольской. Технологии выявления психологической защиты у детей: лонгитюдное наблюдение и краткосрочное консультирование, метод серийных рисунков и рассказов И.М. Никольской.

## 6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

### 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

№	Название раздела, темы	Задание	Методические рекомендации	Время выполнения	Форма контроля
1.	Совладающее (копинг) поведение в отечественной и зарубежной психологии	Подготовить реферат на тему «Диадический копинг в семье»	Реферат должен быть не критическим информационным резюме существенного содержания и выводов текста. Он должен быть понятным сам по себе, без обращения к оригиналу, хотя и не предназначен заменить оригинал. Реферат должен быть краток /желательно не более 3% оригинала/, написан полными предложениями, а не телеграфными фразами. для написания статей и рефератов студентам рекомендуется использовать представленные списки основной и дополнительной литературы.	10	Проверка реферата
2.	Понятие «трудная жизненная ситуация»: переживание стресса детьми и взрослыми в трудных ситуациях. Классификация стрессоров и видов ТЖС.	Подготовить реферат на тему «Детско-родительские отношения как фактор формирования копинг-стратегий у детей»	Реферат должен быть не критическим информационным резюме существенного содержания и выводов текста. Он должен быть понятным сам по себе, без обращения к оригиналу, хотя и не предназначен заменить оригинал. Реферат должен быть краток /желательно не более 3% оригинала/, написан полными предложениями, а не телеграфными фразами. для написания статей и рефератов студентам рекомендуется использовать представленные списки основной и дополнительной литературы.	10	Проверка реферата
3.	Психология совладающего поведение взрослых и детей в трудных жизненных ситуациях	Подготовить реферат на одну из тем (на выбор): «Совладающее поведение женщин и детей – жертв домашнего насилия»; «Проблемы детско-родительских отношений как трудные ситуации в жизни детей»	Реферат должен быть не критическим информационным резюме существенного содержания и выводов текста. Он должен быть понятным сам по себе, без обращения к оригиналу, хотя и не предназначен заменить оригинал. Реферат должен быть краток /желательно не более 3% оригинала/, написан полными предложениями, а не телеграфными фразами. для написания статей и рефератов студентам рекомендуется использовать представленные списки основной и дополнительной литературы.	11	Проверка реферата
4.	Диагностические технологии измерения совладающего поведения взрослых и детей. Усиление навыков продуктивного совладания. Зачет	Подготовить реферат на тему «Возможности активного обучения навыкам совладающего поведения»	Реферат должен быть не критическим информационным резюме существенного содержания и выводов текста. Он должен быть понятным сам по себе, без обращения к оригиналу, хотя и не предназначен заменить оригинал. Реферат должен быть краток /желательно не более 3% оригинала/, написан полными предложениями, а не телеграфными фразами. для написания статей и рефератов студентам рекомендуется использовать представленные списки основной и дополнительной литературы.	10  9 ч	Проверка реферата

### <sup>7</sup>6.2. Тематика практических заданий

### **Тема 1. Совладающее (копинг) поведение в отечественной и зарубежной психологии**

1. Механизмы психологической защиты и совладающее поведение. Диспозиционный, контекстуальный и интегративный подходы к пониманию психологического совладания.
2. Эффективность совладающего поведения: конструктивные и неконструктивные копинг-стратегии.
3. Модель совладающего поведения: ситуативные и личностные детерминанты и предикторы; стили и стратегии; результат копинга.
4. Внешние и внутренние ресурсы совладающего со стрессом поведения.
5. Психологическая устойчивость как качество личности – сохранение оптимального функционирования психики в условиях психотравмирующего воздействия.

### **Тема 2. Понятие «трудная жизненная ситуация»: переживание стресса детьми и взрослыми в трудных ситуациях. Классификация стрессоров и видов ТЖС.**

1. Понятие «трудная жизненная ситуация».
2. Дети в трудных жизненных ситуациях.
3. Жизненные ситуации, являющиеся источником острых негативных переживаний детей: потеря, болезнь, смерть животного; травмы и опасные для жизни ситуации; материальные утраты, нарушение покоя взрослых; напряженные отношения со взрослыми; болезни и смерть близких людей; разные страхи; плохие отношения со сверстниками; ситуации, связанные с одиночеством.
4. Признаки стрессогенности ситуации (по Е. Ю. Коржовой: неизбежность ситуации, длительность переживаемой тревоги, возникшей в связи со стрессовой ситуацией; общий дистресс, изменение настроения, соматические реакции).
5. Типология критических жизненных ситуаций (Ф.Е. Василюк: стресс, фрустрация, конфликт, кризис; А. Фернхэм и М. Аргайл: интимность, настойчивость; центр внимания; сложные социальные процедуры и этикет; неудача; боль).

### **Тема 3. Психология совладающего поведение взрослых и детей в трудных жизненных ситуациях**

1. Механизмы психологической защиты у детей.
2. Как взрослые и дети совладают с трудностями. Отличия копинг-стратегий у детей разного возраста и пола.
3. Копинг-поведение у взрослых и детей с различными свойствами личности.
4. Совладание с потерей у детей и взрослых.
5. Копинг-поведение у людей с различными типами личности.
6. Копинг у пожилых людей.

### **Тема 4. Диагностические технологии измерения совладающего поведения взрослых и детей. Усиление навыков продуктивного совладания.**

1. Психодиагностические методики: опросник КПСС («Копинг-поведение в стрессовых ситуациях»), опросник стилей совладающего поведения, опросник копинг-стратегий детей младшего школьного возраста, опросник



ЮКШ (Юношеская копинг-шкала).

2. Технологии выявления психологической защиты и копинга у детей: метод серийных рисунков И.М. Никольской, лонгитюдное наблюдение и краткосрочное консультирование.
3. Миссисипская шкала для оценки ПТСР (адаптация Н.В. Тарабриной, 2001).
4. «Определение уровня защитных механизмов» Л.Ю. Субботиной.
5. Активные методы: тренинговая работа для выявления непродуктивных копинг-стратегий и коррекции совладающего поведения.

## **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **А) Основная**

1. Крюкова, Татьяна Леонидовна. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни : [монография] / Т. Л. Крюкова ; М-во образования и науки Российской Федерации, Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ, 2010. - 294, [2] с. - Библиогр.: с. 266-292. - ISBN 978-5- 7591-1166-5 : 440.00.
2. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. - Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>

### **Б) Дополнительная**

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.) / сост. Е. В. Тихомирова, А. Г. Самохвалова ; науч. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Электронные текстовые, граф. дан. (4,1 МБ). – Кострома : Костромской государственный университет, 2022. – 1 электрон. опт. диск (CDROM) : цв. – Систем. требования: ПК не ниже класса Pentium IV; 512 MB RAM; свободное место на HDD 1,5 ГБ; Windows XP с пакетом обновления 3 (SP3) и выше; Adobe Acrobat Reader; интегрированная видекарта с памятью не менее 32 Мб; CD или DVD привод оптических дисков; экран с разрешением не менее 1024×768 пикс.; клавиатура; мышь. – Загл. с тит. экрана. – Текст : электронный.

- 1.
2. Психология стресса и совладающего поведения [Электронный ресурс] : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 26-28 сентября 2013 г. : [в 2 т.]. Т. 2 / Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова [и др.] ; [отв. ред. Т. Л. Крюкова и др.]. - Электрон. текст. дан. - Кострома : КГУ, 2013. - 300, [2] с. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5-7591-1390-4. - ISBN 978-5-7591-1392-8 : Б. ц.
3. Куфтяк, Елена Владимировна. Психология семейного совладания : монография / Е. В. Куфтяк ; Минобрнауки РФ, Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ, 2010. - 318, [2] с. - Библиогр.: с. 294-312. - ISBN 978-5-7591-1136-8 : 900.00. – 5экз

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

ЭБС «Университетская библиотека online»; путь доступа: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru);

Электронные библиотечные системы:

2. ЭБС «Университетская библиотека online»

3. ЭБС «Znanium»

**9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для освоения дисциплины необходимы учебные аудитории, оснащенные учебной мебелью и доской (меловой, флипчатом).

Специализированного программно обеспечения не требуется.

