

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ**

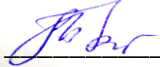
Направление подготовки «37.06.01 Психологические науки»

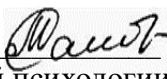
Направленность «Социальная психология»

Квалификация (степень) выпускника: *Исследователь. Преподаватель-исследователь*

**Кострома**

Рабочая программа дисциплины социальная психология разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.06.01 Психологические науки (уровень подготовки кадров высшей квалификации, утвержденным Приказом Минобрнауки России 30 июня 2014 г. № 897, а также Приказом Минобрнауки России от 30 апреля 2015 г. № 464 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (уровень подготовки кадров высшей квалификации)»).

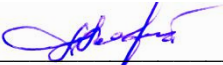
Разработала:  Крюкова Татьяна Леонидовна, профессор кафедры социальной психологии, доктор психологических наук, профессор

Рецензент:  Сапоровская Мария Вячеславовна, профессор кафедры социальной психологии, доктор психологических наук, доцент

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры социальной психологии:  
Протокол заседания кафедры № 1 от 6 сентября 2017 г.

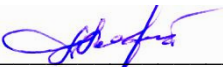
Заведующий кафедрой социальной психологии:

 Кирпичник А.Г., канд. психол. наук, профессор

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

На заседании кафедры социальной психологии:  
Протокол заседания кафедры № 1 от 29 августа 2018 г.


Заведующий кафедрой социальной психологии:

 Кирпичник А.Г., канд. психол. наук, профессор

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

На заседании кафедры социальной психологии  
Протокол заседания кафедры №11 от 22.05.2019.

Заведующий кафедрой социальной психологии

 Сапоровская М.В.д. псх. н., профессор  
подпись

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

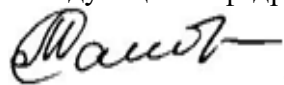
На заседании кафедры Общей и социальной психологии  
Протокол заседания кафедры №11 от 29.04.2020.  
Заведующий кафедрой Общей и социальной психологии:

 Сапоровская М.В. канд. психол. наук, профессор

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

На заседании кафедры Общей и социальной психологии  
Протокол заседания кафедры №18 от 26.05.2021.

Заведующий кафедрой Общей и социальной психологии:

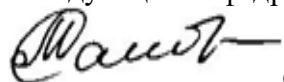


Сапоровская М.В. д. п.н., профессор

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНА:

На заседании кафедры Общей и социальной психологии  
Протокол заседания кафедры №12 от 16.03.2022.

Заведующий кафедрой Общей и социальной психологии:



Сапоровская М.В. д. п.н., профессор

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

### **Цель дисциплины:**

формирование способности и готовности работать с психологическим явлением «стресса», представлений о способах поддержки человека в ситуации стресса.

### **Задачи дисциплины:**

- усвоить основные подходы к пониманию стресса и социального стресса;
- определить причины, типы, структуру и динамику проявления стрессов на уровне личности и социальных стрессов на уровне социума;
- показать связь стресса с механизмами психологической защиты личности и копинг-механизмами;
- раскрыть стили, стратегии и ресурсы совладающего поведения личности в ситуации стресса;
- ознакомить аспирантов с конкретными методами психодиагностики стрессов и психокоррекционными технологиями работы с их последствиями;
  - способствовать развитию у аспирантов навыков совладающего со стрессом поведения и умения оказывать профессиональную помощь человеку и группам в стрессовой ситуации.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### **знать:**

актуальные положения интеграции таких разделов психологии как социальная психология, психология здоровья, психология стресса - совладающего поведения и социологии, конфликтологии, медицины, социальной работы;

суть проблемных вопросов;

систему мер по предотвращению и коррекции последствий стресса.

### **уметь:**

применять психологические знания для анализа социальных феноменов, охарактеризовать последствия стрессов, проявляющиеся в особых состояниях и нарушениях психического и социального взаимодействия субъекта,

проводить психодиагностическое исследование лиц, подвергающихся стрессу или перенесших психическую травму вследствие стресса,

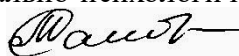
анализировать полученные данные, разрабатывать программы помощи жертвам стресса. **владеть:**

навыками совладающего со стрессом поведения и умением оказывать профессиональную помощь человеку и группам в стрессовой ситуации.

### **освоить компетенции:**

способность самостоятельно осуществлять научно-исследовательскую деятельность в соответствующей профессиональной области с использованием современных методов исследования и информационно-коммуникационных технологий (ОПК-1);

готовность к анализу социально-психологических проблем в различных сферах общественной жизни (ПК-4).



## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина относится к вариативной части учебного плана. Изучается в 4 семестре обучения.

Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках: история философии и науки; научные исследования; Социальная психология. .

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин/практик: История социальной психологии; Прикладная и практическая социальная психология; Практика по специальности.

## 4. Объем дисциплины (модуля)

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

Виды учебной работы,	Очная форма	Очно-заочная	Заочная
Общая трудоемкость в зачетных единицах	2		2
Общая трудоемкость в часах	72		72
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	10		6
Лекции	4		2
Практические занятия	6		4
Лабораторные занятия	-		-
Самостоятельная работа в часах	62		66
Форма промежуточной аттестации	Зачет		Зачет

#### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма	Очно-заочная	Заочная
Лекции	4		2
Практические занятия	6		4
Лабораторные занятия	-		-
Консультации	0,2		0,1
Зачет/зачеты	0,25		0,25
Экзамен/экзамены	-		
Курсовые работы	-		
Курсовые проекты	-		
Всего	10,45		6,35

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

#### 5.1.1. Тематический план учебной дисциплины (очная форма)

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Социальные стрессы: причины возникновения, типология. Стресс как социальный феномен.	7	1			6
2	Проявления социальных стрессов: стресс как жизненное событие, ролевой стресс, трудности ежедневной жизни (микрострессоры).	7		1		6

3	Сферы проявления и феноменология социальных стрессов: экологический, экономический, военный, профессиональный, криминальный, информационный, семейный стресс. «Нормативные» и «экстремальные» стрессы.	7	1			6
4	Поведение личности в ситуации социального стресса. Соотношение защитного и совладающего поведения. Синдром эмоционального выгорания и стресс.	7		1		6
5	Личностные факторы совладающего со стрессом поведения. Стил, стратегии и ресурсы совладания с социальным стрессом.	7		1		6
6	Социальный стресс как нарушение адаптации, угроза жизни и здоровью человека. Последствия стресса: болезни стресса и социальные болезни.	7	1			6
7	Социальные стрессы и качество жизни. Уязвимые к стрессу социальные группы и актуальные проблемы их защиты.	7		1		6
8	Социальные стрессы и семья. Социально-психологические программы помощи семье, защиты материнства и детства.	7		1		6
9	Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу и его последствиям. Методы	7		1		6

	измерения и качественные методы изучения совладающего со стрессом поведения.					
10	Развитие стрессоустойчивости личности и обучение навыкам совладающего поведения.	9	1			8
		72	4	6	-	62

### 5.1.2. Тематический план учебной дисциплины (заочная форма)

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Социальные стрессы: причины возникновения, типология. Стресс как социальный феномен.	7	2			5
2	Проявления социальных стрессов: стресс как жизненное событие, ролевой стресс, трудности ежедневной жизни (микрострессоры).	6				6
3	Сферы проявления и феноменология социальных стрессов: экологический, экономический, военный, профессиональный, криминальный, информационный, семейный стресс. «Нормативные» и «экстремальные» стрессы.	6				6
4	Поведение личности в ситуации социального стресса. Соотношение защитного и совладающего поведения. Синдром эмоционального выгорания и стресс.	5				5
5	Личностные факторы совладающего со	6				6

	стрессом поведения. Стиль, стратегии и ресурсы совладания с социальным стрессом.					
6	Социальный стресс как нарушение адаптации, угроза жизни и здоровью человека. Последствия стресса: болезни стресса и социальные болезни.	6				6
7	Социальные стрессы и качество жизни. Уязвимые к стрессу социальные группы и актуальные проблемы их защиты.	6				6
8	Социальные стрессы и семья. Социально-психологические программы помощи семье, защиты материнства и детства.	5				5
9	Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу и его последствиям. Методы измерения и качественные методы изучения совладающего со стрессом поведения.	8		2		6
10	Развитие стрессоустойчивости личности и обучение навыкам совладающего поведения.	8		2		6
	Зачет	9				9
		72	2	4	-	66

## 5.2. Содержание:

### **ТЕМА 1. Социальные стрессы: причины возникновения, типология. Стресс как социальный феномен.**

Понятие социальный стресс и его соотношение с близкими понятиями: стресс как психофизиологическая реакция (Г. Селье), психологический (эмоциональный стресс). Социальные составляющие стресса: когнитивная оценка стрессора (Р. Лазарус), изменение поведения человека. Социально-экономические, политические, экологические и другие причины возникновения социальных стрессов. Тенденции развития современного российского общества с точки зрения социального стресса.



## **ТЕМА 2. Проявления социальных стрессов: стресс как жизненное событие, ролевой стресс, трудности ежедневной жизни (микрострессоры).**

Транзактная теория стресса Ричарда Лазаруса (R. S. Lazarus, S. Folkman, C. Aldwin). Социальные кризисы и социальные стрессы. Критерии выраженности и качества социального стресса – продолжительность и сила воздействия стрессора. Нормативный и экстремальный стресс. Травма как последствие социального стресса. Посттравматический стрессовый синдром (ПТСР). Стрессы, вызванные трудными жизненными событиями (потеря работы, инвалидность, развод и т.д.). Ролевой стресс как перенапряжение в социальной роли (одинокая мать, освобожденный из заключения и т.д.). Ежедневные жизненные трудности как микрострессоры. Накопление хронического стресса (например, «метражный стресс» - жизнь в условиях скученности, падение уровня благосостояния людей в нестабильном обществе и т.д.).

## **ТЕМА 3. Сферы проявления и феноменология социальных стрессов: экологический, экономический, профессиональный, криминальный, информационный, семейный стресс. «Нормативные» и «экстремальные» стрессы.**

Экологические катастрофы и переживание стресса. Экономические стрессы. Военный стресс и ПТСР. Стресс на рабочем месте: стресс-аудит организаций, информационный стресс. Криминогенная обстановка в обществе и стресс жертвы преступления. Семейный стресс как социальное и социально-психологическое явление, его последствия для отношений и взаимодействия, благополучия членов семьи.

## **ТЕМА 4. Поведение личности в ситуации социального стресса. Соотношение защитного и совладающего поведения субъекта.**

Механизмы психологической защиты и защитное поведение личности (З. Фрейд, А.Фрейд, И.М.Никольская, Э. И. Киршбаум и А.И. Еремеева). Адаптивные возможности совладающего (копинг) поведения в ситуации социального стресса. Контролируемые и неконтролируемые факторы стрессовой ситуации и выбор личностью механизмов социального поведения.

## **ТЕМА 5. Личностные факторы совладающего со стрессом поведения. Стиль, стратегии и ресурсы совладания с социальным стрессом**

Жизнестойкие люди в трудных жизненных ситуациях: что помогает при стрессе. Устойчивые (структурные) факторы выбора субъектом совладающего поведения: личностные черты (от обобщенных и базовых в тесте «Большая пятерка» McСrae и др., 1992, до черт среднего уровня – оптимизм, локус контроля, и низшего уровня) как предикторы выбора стилей совладания. Соотношение понятий стиль, стратегия, механизм совладающего поведения. Внешние и внутренние ресурсы совладающего со стрессом поведения. Социальная поддержка в совладающем поведении мужчин и женщин.

## **ТЕМА 6. Социальный стресс как нарушение адаптации, угроза жизни и здоровью человека. Последствия стресса: болезни стресса.**

Понятия субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью с точки зрения социальных стрессов. Война, терроризм, репрессии, тоталитаризм, неравенство, преступность, экономический спад, урбанизация и их последствия для субъекта. Болезни стресса: соматизация, психические расстройства, депрессия, ПТСР, суициды. Дискуссия о психосоматике.

## **ТЕМА 7. Социальные стрессы и качество жизни. Уязвимые к стрессу социальные группы, социальные болезни и актуальные проблемы их защиты.**

Негативные социальные явления и их последствия в виде социальных болезней: агрессия и насилие, бедность, нехватка пищи, безработица, алкоголизм, курение, наркомания, уменьшение физической активности. Алкогольная семья и взрослые дети алкоголиков в российской действительности. «Цена» адаптации к социальному стрессу в особо уязвимых категориях населения: дети, молодежь, инвалиды, женщины, пенсионеры и пожилые люди, мигранты и беженцы, безработные и т.д. Актуальные проблемы

социальной защиты. Программы предотвращения и преодоления последствий социальных стрессов (социальные, психологические, медицинские).

**ТЕМА 8. Социальные стрессы и семья. Социально-психологические программы помощи семье, защиты материнства и детства**

Семейные нарушения, вызванные социальными стрессами. Семьи группы риска: неполные семьи, семьи одиноких матерей, семьи военнослужащих, семьи с детьми-инвалидами, семьи с родителями-инвалидами, семьи взявшие детей под опеку, многодетные семьи, семьи с малолетними детьми, семьи беженцев и вынужденных переселенцев, семьи безработных, имеющие несовершеннолетних детей, девиантные семьи и др. Безотцовщина как социально-психологическая проблема. Социально-психологическая служба семьи, защита материнства и детства. Помощь детям, воспитывающимся вне семьи.

**ТЕМА 9. Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу и его последствий. Методы измерения и качественные методы изучения совладающего со стрессом поведения.**

Опросник депрессивности А. Бека (*BDI*) в адаптации Н.В. Тарабриной. Методы диагностики посттравматического стрессового расстройства: Шкала для клинической диагностики ПТСР, Миссисипская шкала для оценки ПТСР (адаптация Н.В. Тарабриной, 2001). Шкала накопления стресса Холмса и Раге (1967), тест на стресс Х. Зиверта (2000). Опросники и шкалы измерения совладающего поведения: *CISS* (Копинг-поведение в стрессовых ситуациях), адаптация Т.Л. Крюковой, 2001; *WCQ* (Опросник способов совладания) Лазаруса и Фолькман, адаптация Крюковой Т.Л., Куфтяк Е.В., Замышляевой М.С., 2004; *ACS* (Юношеская копинг-шкала), адаптация Т.Л. Крюковой, 2001; опросник Э. Хайма (адаптация ПНИИ им. Бехтерева). Интервью, в том числе, феноменологическое. Тесты достижений и объективные показатели стресса, адаптации и совладания.

**ТЕМА 10. Развитие стрессоустойчивости личности и обучение навыкам совладающего поведения.**

Степень уязвимости личности к социальному стрессу и его последствиям. Развитие и воспитание стрессоустойчивости личности и навыков совладающего поведения. Профессиональная помощь жертвам социальных стрессов. Программы помощи социальным сиротам, инвалидам, молодым семьям, детям развода и т.д. Тренинги социальных и коммуникативных навыков, ассертивности, поведения в экстремальной ситуации. Когнитивно-поведенческая терапия деструктивного совладания.

**6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

**6.1.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (очная форма)**

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1	Социальные стрессы: причины возникновения, типология. Стресс как социальный феномен.	Изучить соответствующие разделы в указанной литературе и выполнить методические рекомендации	6	Самоанализ: выявление различных типов стрессов в своей жизни	Отчет по результатам самоанализа и самонаблюдения

2	Проявления социальных стрессов: стресс как жизненное событие, ролевой стресс, трудности ежедневной жизни (микрострессоры).	Изучить соответствующие разделы в указанной литературе и выполнить методические рекомендации	6	Доклад на одну из предложенных тем: Стресс как жизненное событие; Ролевой стресс в жизни женщины и мужчины; Повседневные трудности в жизни человека.	Письменный доклад
3	Сферы проявления и феноменология социальных стрессов: экологический, экономический, военный, профессиональный, криминальный, информационный, семейный стресс. «Нормативные» и «экстремальные» стрессы.	Изучить соответствующие разделы в указанной литературе и выполнить методические рекомендации	6	Подготовить мультимедийную презентацию по типологии стресса либо по одному из видов стресса.	Мультимедийная презентация
4	Поведение личности в ситуации социального стресса. Соотношение защитного и совладающего поведения. Синдром эмоционального выгорания и стресс.	Изучить соответствующие разделы в указанной литературе и выполнить методические рекомендации	6	Рецензирование источников: эмпирические исследования стресса, совладающего и защитного поведения.	Письменная рецензия и устный отзыв.
5	Личностные факторы совладающего со стрессом поведения.	Изучить соответствующие разделы в указанной литературе и	6	Перевод и реферирование иностранных источников из списка	Письменный перевод

	Стиль, стратегии и ресурсы совладания с социальным стрессом.	выполнить методические рекомендации		литературы по выбору (одна статья или глава монографии), предложенных преподавателем или найденным самостоятельно в Интернете по проблеме последствия стресса и болезни стресса	
6	Социальный стресс как нарушение адаптации, угроза жизни и здоровью человека. Последствия стресса: болезни стресса и социальные болезни.	Изучить соответствующие разделы в указанной литературе и выполнить методические рекомендации	6	Провести соц.опрос 10-15 человек на тему «Стресс и его источники» у разных категорий населения	Письменно оформленный отчет
7	Социальные стрессы и качество жизни. Уязвимые к стрессу социальные группы и актуальные проблемы их защиты.	Изучить соответствующие разделы в указанной литературе и выполнить методические рекомендации	6	Написать реферат на одну из тем: Семейные нарушения, вызванные социальными стрессами. Алкогольная семья и взрослые дети алкоголиков в российской действительности.	реферат
8	Социальные стрессы и семья. Социально-психологические программы помощи семье, защиты материнства и детства.	Изучить соответствующие разделы в указанной литературе и выполнить методические рекомендации	6	Социально-психологическая служба семьи, защита материнства и детства. Безотцовщина как социально-психологическое явление, работа с семьями без отца.	Письменно оформленные результаты эмпирического мини-исследования
9	Методы психологической диагностики уязвимости личности к	Изучить соответствующие разделы в указанной литературе и выполнить	6	Провести психологическую диагностику стресса у трех человек (ребенок, подросток и взрослый человек) и способов	Собеседование, оценка конспектов

	стрессу и его последствиям. Методы измерения и качественные методы изучения совладающего со стрессом поведения.	методические рекомендации		совладающего и защитного поведения	
10	Развитие стрессоустойчивости личности и обучение навыкам совладающего поведения.	Изучить соответствующие разделы в указанной литературе и выполнить методические рекомендации	8		Собеседование, оценка эссе
Итого:			62		

### 6.1.2. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (очная форма)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1	Социальные стрессы: причины возникновения, типология. Стресс как социальный феномен.	Изучить соответствующие разделы в указанной литературе и выполнить методические рекомендации	5	Самоанализ: выявление различных типов стрессов в своей жизни	Отчет по результатам самоанализа и самонаблюдения
2	Проявления социальных стрессов: стресс как жизненное событие, ролевой стресс, трудности ежедневной жизни (микрострессы).	Изучить соответствующие разделы в указанной литературе и выполнить методические рекомендации	6	Доклад на одну из предложенных тем: Стресс как жизненное событие; Ролевой стресс в жизни женщины и мужчины; Повседневные трудности в жизни человека.	Письменный доклад
3	Сферы проявления и феноменологии социальных	Изучить соответствующие разделы в указанной	6	Подготовить мультимедийную презентации по типологии стресса либо	Мультимедийная презентация

	<p>стрессов: экологический, экономический, военный, профессиональный, криминальный, информационный, семейный стресс. «Нормативные» и «экстремальные» стрессы.</p>	<p>литературе и выполнить методические рекомендации</p>		<p>по одному из видов стресса.</p>	
4	<p>Поведение личности в ситуации социального стресса. Соотношение защитного и совладающего поведения. Синдром эмоционального выгорания и стресс.</p>	<p>Изучить соответствующие разделы в указанной литературе и выполнить методические рекомендации</p>	5	<p>Рецензирование источников: эмпирические исследования стресса, совладающего и защитного поведения.</p>	<p>Письменная рецензия и устный отзыв.</p>
5	<p>Личностные факторы совладающего со стрессом поведения. Стил, стратегии и ресурсы совладания с социальным стрессом.</p>	<p>Изучить соответствующие разделы в указанной литературе и выполнить методические рекомендации</p>	6	<p>Перевод и реферирование иностранных источников из списка литературы по выбору (одна статья или глава монографии), предложенных преподавателем или найденным самостоятельно в Интернетe по проблеме последствия стресса и болезни стресса</p>	<p>Письменный перевод</p>
6	<p>Социальный стресс как нарушение адаптации, угроза жизни и здоровью</p>	<p>Изучить соответствующие разделы в указанной литературе и выполнить</p>	6	<p>Провести соц.опрос 10-15 человек на тему «Стресс и его источники» у разных категорий населения</p>	<p>Письменно оформленный отчет</p>

	человека. Последствия стресса: болезни стресса и социальные болезни.	методические рекомендации			
7	Социальные стрессы и качество жизни. Уязвимые к стрессу социальные группы и актуальные проблемы их защиты.	Изучить соответствую щие разделы в указанной литературе и выполнить методические рекомендации	6	Написать реферат на одну из тем: Семейные нарушения, вызванные социальными стрессами. Алкогольная семья и взрослые дети алкоголиков в русской действительности.	реферат
8	Социальные стрессы и семья. Социально- психологическ ие программы помощи семье, защиты материнства и детства.	Изучить соответствую щие разделы в указанной литературе и выполнить методические рекомендации	5	Социально- психологическая служба семьи, защита материнства и детства. Безотцовщина как социально- психологическое явление, работа с семьями без отца.	Письменно оформленные результаты эмпирического мини- исследования
9	Методы психологическ ой диагностики уязвимости личности к стрессу и его последствиям. Методы измерения и качественные методы изучения совладающего со стрессом поведения.	Изучить соответствую щие разделы в указанной литературе и выполнить методические рекомендации	6	Провести психологическую диагностику стресса у трех человек (ребенок, подросток и взрослый человек) и способов совладающего и защитного поведения	Собеседование, оценка конспектов
10	Развитие стрессоустойч ивости личности и обучение навыкам совладающего поведения.	Изучить соответствую щие разделы в указанной литературе и выполнить методические рекомендации	6		Собеседование, оценка эссе

Зачет	9		
Итого:	66		

## 6.2. Тематика и задания для практических занятий

**ТЕМА 1: Проявления социальных стрессов: стресс как жизненное событие, ролевой стресс, трудности ежедневной жизни (микрострессоры).**

Вопросы для обсуждения:

1. Социальные составляющие стресса в транзактной теории Р. Лазаруса.
2. Уровни когнитивной оценки стрессовой ситуации.
3. Характеристика социальных стрессов по критериям силы воздействия и продолжительности во времени.

**ТЕМА 2: Сферы проявления и феноменология социальных стрессов: экологический, экономический, профессиональный, криминальный, информационный, семейный стресс. «Нормативные» и «экстремальные» стрессы.**

Вопросы для обсуждения:

1. Экономические стрессы.
2. Стресс на рабочем месте: стресс-аудит организаций, информационный стресс.

**ТЕМА 3: Поведение личности в ситуации социального стресса. Соотношение защитного и совладающего поведения.**

Вопросы для обсуждения:

1. Механизмы психологической защиты и защитное поведение личности: проблемы их диагностики.
2. Сущность совладающего поведения как поведения субъекта.

**ТЕМА 4: Личностные факторы совладающего со стрессом поведения. Стиль, стратегии и ресурсы совладания с социальным стрессом**

Вопросы для обсуждения:

1. Жизнестойкие люди в трудных жизненных ситуациях: что помогает при стрессе.
2. Личностные предикторы эффективного поведения при стрессе (по Л.А. Китаеву-Смыку, Р. Cowan, R. McCrae, S. Maddi).
3. Оптимизм/ пессимизм в структуре совладающего поведения.
4. Стиль, стратегии совладающего поведения.
5. Внешние и внутренние ресурсы совладающего со стрессом поведения.

**ТЕМА 5: Социальный стресс как нарушение адаптации, угроза жизни и здоровью человека. Последствия стресса: болезни стресса**

Вопросы для обсуждения:

1. Понятия субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью и их изучение как показатель психологической адаптированности субъекта.
2. Болезни стресса: соматизация, психические расстройства, депрессия, ПТСР, суициды.

**ТЕМА 6: Социальные стрессы и качество жизни. Уязвимые к стрессу социальные группы, их социальные болезни и актуальные проблемы их защиты.**

Вопросы для обсуждения:

1. Социальные болезни: агрессия, насилие, бедность, нехватка пищи, безработица, алкоголизм, курение, наркомания, уменьшение физической активности.
2. «Цена» адаптации к социальному стрессу в особо уязвимых категориях населения: дети, молодежь, инвалиды, женщины, пенсионеры и пожилые люди, мигранты и беженцы, безработные и т.д.
3. Актуальные проблемы социальной защиты.

**ТЕМА 7: Социальные стрессы и семья. Социально-психологические программы помощи семье, защиты материнства и детства.**

Вопросы для обсуждения:

1. Семейные нарушения, вызванные социальными стрессами.



2. Алкогольная семья и взрослые дети алкоголиков в российской действительности.
3. Социально-психологическая служба семьи, защита материнства и детства.
4. Безотцовщина как социально-психологическое явление, работа с семьями без отца.

**ТЕМА 8: Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу и его последствиям.**

Овладение конкретными методами диагностики стресса:

1. Шкала накопления стресса Холмса и Раге (1967), тест на стресс Х. Зиверта(1998).
2. Миссисипская шкала для оценки ПТСР (адаптация Н.В. Тарабриной, 2001).
3. Программы стресс-менеджмента: их оценка и эффективность.

**ТЕМА 9: Методы измерения и качественные методы изучения совладающего со стрессом поведения.**

Овладение конкретными психодиагностическими методиками:

1. Опросники и шкалы измерения совладающего поведения: CISS (Копинг-поведение в стрессовых ситуациях), адаптация Т.Л. Крюковой, 2001; WCQ (Опросник способов совладания) Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптация Крюковой Т.Л., Куфтык Е.В., Замышляевой М.С., 2004; ACS (Юношеская копинг-шкала), адаптация Т.Л. Крюковой, 2001; методика копинг-стратегий для младших школьников И.М. Никольской.

2. Подготовка и проведение интервью с людьми, пережившими (переживающими) социальный стресс разного уровня.

**ТЕМА 10: Развитие стрессоустойчивости личности и обучение навыкам совладающего поведения.**

1. Тренинг релаксации при стрессе.
2. Тренинг социальных и коммуникативных навыков, асертивности, поведения в экстремальной ситуации.

### **6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий**

*(не предусмотрены)*

### **6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)**

*(не предусмотрены)*

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

*а) основная:*

1. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1 ;

*б) дополнительная:*

1. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – М.: Институт психологии РАН, 2008. - 481 с. То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069>
2. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / РАН, Ин-т психологии; под ред.: А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2011. То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>

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

Электронные библиотечные системы:

1. ЭБС «Лань»
2. ЭБС «Университетская библиотека online»
3. ЭБС «Znanium»
4. <http://www.coping-kostroma.com/index.php/about/lab>

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

Для освоения дисциплины необходима учебная аудитория, оснащенная учебной мебелью и доской, комплект мультимедиа-оборудования, видео-техника.