

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Психология стресса и совладающего (копинг)  
поведения**

Направление подготовки (37.04.01) Психология  
Направленность «Психология в социальной сфере»  
Очно-заочная форма обучения  
Очная форма обучения  
Квалификация (степень) выпускника: магистр

**Кострома**

Рабочая программа дисциплины «Психология стресса и совладающего (копинг) поведения»

37.04.01 Психология

ФГОС ВО магистратура по направлению подготовки  
37.04.01 Психология, утвержденный Минобрнауки России  
№ 841 от 29.07.2020

Разработал: Крылова Н.Г.. к.п.н, доцент каф. общей и социальной психологии

Рецензент: Сапоровская М. В, д.п.н., профессор, доцент каф. общей и социальной психологии

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры общей и социальной психологии  
Протокол № 17 от 25.05.2022

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры общей и социальной психологии  
Протокол № 14 от 24.05.2023

Заведующий кафедрой общей и социальной психологии Сапоровская М.В., д.п.н., профессор

## Цели и задачи освоения дисциплины

Стресс – неизменный спутник жизни современного человека, одно из условий его развития и личностного роста. Именно поэтому его изучение и диагностика очень актуальны в настоящее время.

Разработка данного курса определяется распространенностью трудных жизненных ситуаций и их сильным влиянием на личность человека. В связи с этим необходимо изучение стресса, методов его диагностики и способов оказания психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.

Содержание курса опирается на концепции зарубежных (Г. Селье, Р. Лазаруса, К. Бернара, У. Кеннона) и отечественных (В.А. Бодрова, Е. Ю. Коржовой, А.Б. Леоновой, Д.А. Леонтьева, Л.А. Китаева-Смыка и др.) авторов по проблемам исследования стресса в жизни человека.

**Цель дисциплины:** формирование готовности и способности студентов к освоению и применению основных подходов к стрессу, методов диагностики негативных состояний и способов преодоления стрессовых расстройств.

### **Задачи дисциплины:**

- ознакомление с основными классическими концепциями и современными исследованиями стресса;
- изучение понятия трудной жизненной ситуации, их видов и влияния на человека;
- изучение способов преодоления стресса – механизмов психологической защиты и способов совладающего поведения;
- способствование развитию у студентов навыков совладающего со стрессом поведения и умения оказывать профессиональную помощь человеку в трудной жизненной ситуации;
- овладение методами психологической диагностики стресса;
- ознакомление с психокоррекционными технологиями работы с последствиями стресса.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

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

**ИПК-1.1.** Методами обобщения информации о рисках и формирования прогноза возможного неблагополучия в состоянии и динамике психологического неблагополучия людей разных возрастов и социальных групп;

**ИПК-1.2.** Разрабатывает и реализует программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения

**ПК-2 Способен осуществлять психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию**

**ИПК-2.1.** Разрабатывает индивидуальные программы психологического сопровождения клиентов, в том числе с использованием ресурсов из различных источников

**ИПК-2.1.** Владеет методами группового и индивидуального консультирования клиентов

### 1) *Знать:*

- классические теории и современные подходы к стрессу, определение и основные характеристики трудной жизненной ситуации, методы диагностики неблагоприятных психологических состояний, симптомы острых стрессовых расстройств и ПТСР;

- основы регуляции психического состояния, характеристику психологической устойчивости к стрессам, способы ее формирования и поддержания;

### 2) *Уметь:*

- проводить аналитическую работу и самостоятельный информационный поиск, охарактеризовать последствия длительного стресса;

- оказать психологическую помощь и поддержку человеку, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации, осуществлять диагностику и самодиагностику психических

состояний;

- использовать навыки формирования и поддержания психологической устойчивости;

3) *Владеть:*

- основными техниками психологической диагностики стресса, основными приемами коррекции последствий стресса, навыками оказания практической помощи лицам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Психология стресса и совладающего поведения» является дисциплиной по выбору, обучающиеся знакомятся с ней на 1 курсе во 2 семестре и на очной, и на очно-заочной форме обучения.

Лекции имеют целью дать систематизированные основы знаний по ключевым вопросам психологии стресса и совладания с ним.

Практические

занятия проводятся с целью овладения навыками психологической диагностики психических состояний личности, острых стрессовых реакций и ПТСР, оказания психологической помощи в трудных жизненных ситуациях, формирования и развития профессиональных знаний, навыков и умений в практической деятельности психолога, определения уровня готовности к самостоятельной работе.

### 4. Объем дисциплины

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

<b>Виды учебной работы</b>	<b>Очная форма</b>
Общая трудоемкость в зачетных единицах	3
Общая трудоемкость в часах	108
Аудиторные занятия в часах	70
Лекции	28
Практические (лабораторные) занятия	42
Самостоятельная работа в часах	38
Зачет (2 семестр)	
<b>Виды учебной работы</b>	<b>Очно-заочная форма</b>
Общая трудоемкость в зачетных единицах	3
Общая трудоемкость в часах	108
Аудиторные занятия в часах	44
Лекции	14
Практические (лабораторные) занятия	30
Самостоятельная работа в часах	64
Зачет (2 семестр)	

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

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	28
Практические занятия	42
Лабораторные занятия	-
Консультации	
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	-
Курсовые работы	-
Курсовые проекты	-
Всего	70, 25
Виды учебных занятий	Очно-заочная форма
Лекции	14
Практические занятия	30
Лабораторные занятия	-
Консультации	
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	-
Курсовые работы	-
Курсовые проекты	-
Всего	34, 25

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

##### 5.1 Тематический план учебной дисциплины (для очной формы обучения)

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самост. работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1	Стресс: определение, причины возникновения, типология. Факторы стресса. Зарубежные и отечественные концепции стресса.	14	4	6		4
2	Понятие трудной жизненной ситуации, их классификация и основные характеристики. Критерии анализа трудных жизненных ситуаций.	14	4	6		4

3	Стресс как нарушение адаптации, угроза жизни и здоровью человека. Последствия стресса: болезни стресса. Приемы профилактики пост - стрессовых ситуаций	14	4	6		4
4	Поведение личности в трудной жизненной ситуации и в стрессе: психологические механизмы защиты и совладающее поведение.	14	4	6		4
5	Личность как субъект совладания. Ресурсы совладания со стрессом. Саморегуляция. Психологическая устойчивость к стрессу.	14	4	6		4
6	Психологическая диагностика стресса. Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу и его последствиям. Методы измерения и качественные методы изучения совладающего со стрессом поведения.	14	4	6		4
7	Способы оказания психологической помощи в трудных жизненных ситуациях. Развитие стрессоустойчивости личности и обучение навыкам совладающего поведения. Технологии снижения индивидуального стресса.	15	4	6		5
	Зачет	9				9
	Итого	108	28	42		38

## 5.2 Тематический план учебной дисциплины (для очно-заочной формы обучения)

№	Название раздела, темы	Всего	Аудиторные занятия	Самост.
---	------------------------	-------	--------------------	---------

		з.е/час	Лекц.	Практ.	Лаб.	работа
1	Стресс: определение, причины возникновения, типология. Факторы стресса. Зарубежные и отечественные концепции стресса.	11	2	4		8
2	Понятие трудной жизненной ситуации, их классификация и основные характеристики. Критерии анализа трудных жизненных ситуаций.	11	2	4		8
3	Стресс как нарушение адаптации, угроза жизни и здоровью человека. Последствия стресса: болезни стресса. Приемы профилактики пост - стрессовых ситуаций	9	2	4		8
4	Поведение личности в трудной жизненной ситуации и в стрессе: психологические механизмы защиты и совладающее поведение.	10	2	4		8
5	Личность как субъект совладания. Ресурсы совладания со стрессом. Саморегуляция. Психологическая устойчивость к стрессу.	9	2	4		8
6	Психологическая диагностика стресса. Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу и его последствиям. Методы измерения и качественные методы изучения совладающего со стрессом поведения.	9	2	6		8

7	Способы оказания психологической помощи в трудных жизненных ситуациях. Развитие стрессоустойчивости личности и обучение навыкам совладающего поведения. Технологии снижения индивидуального стресса.	9	2	4		7
	Зачет	9				9
	Итого	108	14	30		64

## 5.2. Содержание занятий:

### **Тема 1. Стресс: определение, причины возникновения, типология. Факторы стресса. Зарубежные и отечественные концепции стресса.**

- Понятие стресса. Позитивный и негативный стресс.
- Психологические и организационные источники стресса: коммуникативные проблемы, неожиданные ситуации, ситуации неопределенности, ощущение нехватки времени, перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка, конфликт и неопределенность ролей, низкая мотивация к деятельности и др.
- Две главные реакции на стресс: активный поиск и пассивное ожидание. Эмоциональные, интеллектуальные, поведенческие и физические симптомы стресса. Критерии оценки негативных последствий стресса.
- Основные теоретические модели стресса: психоаналитическая, когнитивная, теория выученной беспомощности.
- Классическая теория стресса Г. Селье: понятие общего адаптационного синдрома, «триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации.

### **Тема 2. Понятие трудной жизненной ситуации, их классификация и основные характеристики.**

- Жизненные ситуации, являющиеся источником острых негативных переживаний: потеря, болезнь, травмы и опасные для жизни ситуации; материальные утраты, напряженные отношения со значимыми людьми; болезни и смерть близких людей; страхи; одиночество и т.д.
- Признаки стрессогенности ситуации (по Е. Ю. Коржовой: неизбежность ситуации, длительность переживаемой тревоги, возникшей в связи со стрессовой ситуацией; общий дистресс, изменение настроения, соматические реакции).
- Типология критических жизненных ситуаций (Ф.Е. Василюк: стресс, фрустрация, конфликт, кризис; А. Фернхэйм и М. Аргайл: интимность, настойчивость; центр внимания; сложные социальные процедуры и этикет; неудача; боль).

### **Тема 3. Стресс как нарушение адаптации, угроза жизни и здоровью человека. Последствия стресса: болезни стресса. Приемы профилактики пост - стрессовых ситуаций**

- Степень уязвимости личности к стрессу и его последствиям.
- Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический.
- Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований.



- Негативные последствия отсутствия стрессоустойчивости: паника, беспокойство в ситуациях повышенной нагрузки; неумение предвидеть стрессовые ситуации и, как следствие, невозможность их избежать; потеря самообладания, негативные формы «разрядки».
- Травма как последствие стресса. Посттравматический стрессовый синдром (ПТСР).
- Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М. Хоровитца).

#### **Тема 4. Поведение личности в трудной жизненной ситуации и в стрессе: психологические механизмы защиты и совладающее поведение.**

- Механизмы психологической защиты и защитное поведение личности (З. Фрейд, А.Фрейд, И.М.Никольская, Э. И. Киршбаум и А.И. Еремеева). Проекция и установки: стереотипы поведения в стрессовых ситуациях.
- Адаптивные возможности совладающего (копинг) поведения в ситуации социального стресса. Понятие «совладающее поведение» в отечественной и зарубежной психологии. Стили совладания в трудных жизненных ситуациях: эмоциональный, проблемный, избегание. Их возможности и ограничения.
- Модель совладающего поведения: ситуативные и личностные детерминанты и предикторы; стили и стратегии; результат копинга.

#### **Тема 5. Личность как субъект совладания. Ресурсы совладания со стрессом. Саморегуляция. Психологическая устойчивость к стрессу.**

- Личностные факторы совладающего со стрессом поведения: базовые черты в тесте «Большая пятерка» (McCrane и др., 1992), черты «среднего» и низшего уровня).
- Внешние и внутренние ресурсы совладающего со стрессом поведения.
- Саморегуляция субъекта: способы регуляции эмоционального состояния. Техники саморегуляции и снижения уровня стресса: самопознание, способы преобразования отрицательных эмоций в нейтральные и положительные.
- Психологическая устойчивость как качество личности – сохранение оптимального функционирования психики в условиях психотравмирующего воздействия.

#### **Тема 6. Психологическая диагностика стресса. Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу и его последствиям. 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).
- ❖ Методы исследования стресса: Шкала накопления стресса Холмса и Раге (1967), тест на стресс Х. Зиверта (2000).
- ❖ Методы исследования совладающего поведения: *CISS* (Копинг-поведение в стрессовых ситуациях), адаптация Т.Л. Крюковой, 2001; *WCQ* (Опросник способов совладания) Лазаруса и Фолкман, адаптация Крюковой Т.Л., Куфтык Е.В., Замышляевой М.С., 2004; *ACS* (Юношеская копинг-шкала), адаптация Т.Л. Крюковой, 2001; опросник Э. Хайма (адаптация ПНИИ им. В.М. Бехтерева).
- ❖ Феноменологическое интервью (по С. Квале, К. Мустакасу и др.).

#### **Тема 7. Способы оказания психологической помощи в трудных жизненных ситуациях. Развитие стрессоустойчивости личности и обучение навыкам совладающего поведения. Технологии снижения индивидуального стресса.**

- ❖ Современные технологии управления стрессом (стресс-менеджмент). Трехуровневая модель интегральной оценки стресса.
- ❖ Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом: базовые техники и вспомогательные средства. Программы обучения навыкам психологической

саморегуляции, примеры их использования в практических условиях.

❖ Управление стрессовыми ситуациями: общая подготовка к ситуации стресса; конфронтация и овладение ситуацией стресса; преодоление временных трудностей; регистрация своих действий; самоподкрепление за успешное поведение; тренировка успешных стратегий совладания со стрессом.

## 6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

### 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (для заочной формы обучения)

№	Название раздела, темы	Задание	Методические рекомендации	Время выполнения	Форма контроля
1.	<b>Стресс: определение, причины возникновения, типология. Факторы стресса. Зарубежные и отечественные концепции стресса.</b>	Подготовка выступления (с мультимедийной презентацией) с теоретическим сообщением по одному из источников списка литературы.	<p>Процесс презентации состоит из отдельных этапов: на первом этапе производится подготовка и согласование с преподавателем текста доклада. На втором этапе производится разработка структуры компьютерной презентации. Студент составляет варианты сценария представления результатов собственной деятельности и выбирает наиболее подходящий. На третьем этапе он создает выбранный вариант презентации в Power Point. На четвертом этапе производится согласование презентации и репетиция доклада. Цель доклада - помочь учащемуся донести замысел презентации до слушателей, а слушателям понять представленный материал. После выступления докладчик отвечает на вопросы слушателей, возникшие после презентации.</p> <p>Компьютерная презентация должна содержать начальный и конечный слайды; структура компьютерной презентации должна включать оглавление, основную и резюмирующую части; каждый слайд должен быть логически связан с предыдущим и последующим; слайды должны содержать минимум текста (на каждом не более 10 строк); время выступления должно быть соотносено с количеством слайдов из расчета, что компьютерная презентация, включающая 10— 15 слайдов, требует для выступления около 7—10 минут.</p>	8	Выступление, оценка презентации
2.	<b>Понятие трудной жизненной ситуации, их классификация и основные характеристики.</b>	Составление ранжированного списка трудных жизненных ситуаций.	По одному из источников список литературы составить список трудных жизненных ситуаций, проранжировать их по силе, субъективной значимости.	5	Устный ответ
3.	<b>Стресс как нарушение адаптации, угроза жизни и здоровью человека. Последствия стресса: болезни стресса. Приемы профилактики пост - стрессовых ситуаций</b>	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.	10	Проверка реферата
4.	<b>Поведение личности в трудной жизненной</b>	Разработка практического занятия или тренинга, направленного на	Разработка занятия должна включать в себя следующие элементы: описание целей и задач; правил работы в группе; подробное описание содержание	5	Проверка разработки

	<p><b>ситуации и в стрессе: психологические механизмы защиты и совладающее поведение.</b></p>	<p>овладение навыками саморегуляции и/ли стрессоустойчивости.</p>	<p>вводной, основной и завершающей части (хода тренинга). Каждая часть должна быть представлена соответствующими упражнениями, направленными на решение заявленных задач.</p>		<p>занятия</p>
5.	<p><b>Личность как субъект совладания. Ресурсы совладания со стрессом. Саморегуляция. Психологическая устойчивость к стрессу.</b></p>	<p>Составление программы психологической помощи в трудной жизненной:</p>	<p>Студенты самостоятельно выбирают тип стресса, кратко описывают ситуацию и разрабатывают программу мероприятий, необходимых для коррекции стрессового состояния.</p>	5	<p>Проверка программы</p>
6.	<p><b>Психологическая диагностика стресса. Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу и его последствиям. Методы измерения и качественные методы изучения совладающего со стрессом поведения.</b></p>	<p>Овладение методиками курса: самостоятельное заполнение, подсчет результатов и их интерпретация в соотношении с самонаблюдением и рефлексией.</p>	<p>Студент, используя комплект методик (не менее 3-х), полученный на практическом задании, выбирает для исследования 3-х взрослых людей и проводит с ними диагностику. Результаты обрабатываются в соответствии с ключами методик. Письменно оформляется анализ результатов комплекса методик.</p>	5	<p>Письменно оформленные результаты эмпирического мини-исследования</p>
7.	<p><b>Способы оказания психологической помощи в трудных жизненных ситуациях. Развитие стрессоустойчивости личности и обучение навыкам совладающего поведения. Технологии снижения индивидуального стресса.</b></p>	<p>Разработка личного проекта по уменьшению стресса.</p>	<p>Проект оформляется в соответствии с образцом (см. ФОС к дисциплине)</p>	5	<p>Проверка проекта</p>
	<p>Зачет</p>			9 ч	

## 6.2. Тематика практических заданий

### ЗАНЯТИЕ № 1.

**Тема 1. Стресс: определение, причины возникновения, типология. Факторы стресса. Зарубежные и отечественные концепции стресса.**

- Понятие стресса. Позитивный и негативный стресс.
- Психологические и организационные источники стресса: коммуникативные проблемы, неожиданные ситуации, ситуации неопределенности, ощущение нехватки времени, перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка, конфликт и неопределенность ролей, низкая мотивация к деятельности и др.
- Две главные реакции на стресс: активный поиск и пассивное ожидание. Эмоциональные, интеллектуальные, поведенческие и физические симптомы стресса. Критерии оценки негативных последствий стресса.
- Основные теоретические модели стресса: психоаналитическая, когнитивная, теория выученной беспомощности.
- Классическая теория стресса Г. Селье: понятие общего адаптационного синдрома, «триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации.

### ЗАНЯТИЕ № 2.

**Тема 2. Понятие трудной жизненной ситуации, их классификация и основные характеристики.**

- Жизненные ситуации, являющиеся источником острых негативных переживаний: потеря, болезнь, травмы и опасные для жизни ситуации; материальные утраты, напряженные отношения со значимыми людьми; болезни и смерть близких людей; страхи; одиночество и т.д.
- Признаки стрессогенности ситуации (по Е. Ю. Коржовой: неизбежность ситуации, длительность переживаемой тревоги, возникшей в связи со стрессовой ситуацией; общий дистресс, изменение настроения, соматические реакции).
- Типология критических жизненных ситуаций (Ф.Е. Василюк: стресс, фрустрация, конфликт, кризис; А. Фернхэйм и М. Аргайл: интимность, настойчивость; центр внимания; сложные социальные процедуры и этикет; неудача; боль).

### ЗАНЯТИЕ №3.

**ТЕМА: Стресс как нарушение адаптации, угроза жизни и здоровью человека. Последствия стресса: болезни стресса. Приемы профилактики пост - стрессовых ситуаций**

1. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека.
2. Стресс и здоровье человека. Понятия физиологического и психологического стресса.
3. Понятие эустресса и дистресса.
4. Позитивные и негативные последствия «потрясения» личности.
5. Пути преодоления неблагоприятных психических состояний.
- 6.

### ЗАНЯТИЕ № 4

**ТЕМА: Поведение личности в трудной жизненной ситуации и в стрессе: психологические механизмы защиты и совладающее поведение.**

Вопросы для обсуждения:

1. Различные классификации механизмов психологической защиты (З. Фрейд, Б. Д. Карвасарский, Дж. Вейллант).
2. Стили и стратегии совладающего поведения.
3. Сходства и различия механизмов психологической защиты и копинг-поведения.

## **ЗАНЯТИЕ № 5.**

**Тема 5. Личность как субъект совладания. Ресурсы совладания со стрессом. Саморегуляция. Психологическая устойчивость к стрессу.**

- Личностные факторы совладающего со стрессом поведения: базовые черты в тесте «Большая пятерка» (McCrae и др., 1992), черты «среднего» и низшего уровня).
- Внешние и внутренние ресурсы совладающего со стрессом поведения.
- Саморегуляция субъекта: способы регуляции эмоционального состояния. Техники саморегуляции и снижения уровня стресса: самопознание, способы преобразования отрицательных эмоций в нейтральные и положительные.
- Психологическая устойчивость как качество личности – сохранение оптимального функционирования психики в условиях психотравмирующего воздействия.

## **ЗАНЯТИЕ №6**

**ТЕМА: Психологическая диагностика стресса. Методы психологической диагностики уязвимости личности к стрессу и его последствиям. Методы измерения и качественные методы изучения совладающего со стрессом поведения.**

Вопросы для обсуждения:

1. Психодиагностика стресса и его последствий: структурированное интервью, личностные опросники (ММРП и пр.), проективные методы.
2. Миссисипская шкала для оценки ПТСР (адаптация Н.В. Тарабриной, 2001).
3. «Определение уровня защитных механизмов» Л.Ю. Субботиной.

## **ЗАНЯТИЕ № 7.**

**ТЕМА: Способы оказания психологической помощи в трудных жизненных ситуациях. Развитие стрессоустойчивости личности и обучение навыкам совладающего поведения. Технологии снижения индивидуального стресса.**

Вопросы для обсуждения:

1. Техники саморегуляции и снижения уровня стресса:
2. Техники создания позитивного состояния. Расслабление в стрессовой ситуации.

Избавление от тревоги.

3. Техники изменения отношения к ситуации.
4. Техники изменения внутреннего отношения. Техника устранения искажений в восприятии.
5. Работа с телом.

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

**Основная литература:**

1. Психология экстремальных ситуаций : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Т. Н. Гуренкова [и др.] ; под общ. ред. Ю. С. Шойгу ; М-во РФ по делам ГО, ЧС и ликвидации последствий стихийных бедствий ; Центр экстренной психологической помощи. - М. : Смысл : Академия, 2009. - 319, [1] с. - Библиогр. в конце разделов. - ISBN 978-5-89357-269-8. - ISBN 978-5-7695-7004-9 : 310.00. 6 экз
2. 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. 10 экз

**Дополнительная литература**

1. Психология стресса и совладающего поведения [Электронный ресурс] : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 26-28 сентября 2013 г. : [в 2 т.]. Т. 1 / Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова [и др.] ; [отв. ред. Т. Л. Крюкова и др.]. - Электрон.

текст. дан. - Кострома : КГУ, 2013. - 282, [2] с. - Библиогр. в конце ст. - ISBN 978-5-7591-1390-4. - ISBN 978-5-7591-1391-1 :Б. ц.

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.

#### **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:

ЭБС «Университетская библиотека online»

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 программного обеспечения не требуется.

