МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра психологии и социальной педагогики

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП
_____ И.В. Кузьменко
(подпись)

«27» апреля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы:	Психология и социальная педагогика

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Психология саморегуляции и совладающего поведения» является: формирование у студентов умений и готовности управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (в профессиональной деятельности в сфере образования), а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Психология саморегуляции и совладающего поведения» является дисциплиной по выбору и относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1, входит в модуль психолого–педагогического сопровождения.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплины «Самоопределение и профессиональная ориентация обучающихся», к прохождению Учебной практики, адаптационной практики, по психолого-педагогическому модулю, подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, а также к выполнению и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

- психологию личности, механизмы и факторы ее развития
- психологию деятельности и поведения;
- техники эффективного планирования

Уметь:

- действовать критично, выполнять анализ проделанной работы для достижения поставленной цели;
- планировать свою деятельность (составлять общий план предстоящей деятельности, определять последовательность действий, организовывать рабочее место и временную организацию деятельности);

Владеть:

- методами и приемами управления временем;
- методами организации учебно-профессиональной и досуговой деятельности

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию	УК-6.1. Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем в процессе реализации

	саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	траектории саморазвития. УК-6.2. Объясняет способы планирования свободного времени и проектирования траектории профессионального и личностного роста. УК-6.3. Демонстрирует владение приемами и техниками психической саморегуляции, владения собой и своими ресурсами. УК-6.4. Критически оценивает эффективность использования времени и других ресурсов при решении поставленных целей и задач

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– методы самодиагностики развития личности; *(УК-6 (индикаторы – 1, 3, 4);*

– психологию стресса, эмоций, техники и приемы психической саморегуляции *(УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);*

Уметь:

– действовать критично, выполнять анализ проделанной работы для достижения поставленной цели *(УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);*

– планировать свою деятельность (составлять общий план предстоящей деятельности, определять последовательность действий, организовывать рабочее место и временную организацию деятельности) *(УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);*

– прогнозировать результат деятельности *(УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);*

Владеть:

– методами самодиагностики развития личности *(УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);*

– методами и приемами управления временем *(УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);*

– методами организации учебно-профессиональной и досуговой деятельности *(УК-6 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);*

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 3 зачётных единицы (81 час.)

Контактная работа 30,25 час.

Самостоятельная работа 50,75 час.

Практическая подготовка 65,75

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	4 сем.	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	15	50,75
Практические занятия	15	
Зачёт	0,25	-
Всего	30,25	50,75

Заочная форма обучения
Объём дисциплины составляет 3 зачётных единицы (81 час.)
Контактная работа 6,25 час.
Самостоятельная работа 74,75 час.
Практическая подготовка 75 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	2 курс	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	3	72
Практические занятия	3	
Зачёт	0,25	2,75
Всего	6,25	74,75

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Тема: Психология саморегуляции и совладающего поведения: теоретические основания	4	3	-	1,5 ПП	9 ПП	
2.	Тема: Социально-психологические механизмы саморегуляции социального поведения личности.	4	1,5	-	3 ПП	8 ПП	
3.	Тема: Методология и методы исследования совладающего поведения	4	3	-	1,5 ПП	9 ПП	Текущий контроль 1 Контрольная работа
4.	Тема: Диагностика совладающего поведения	4	1,5	-	3ПП	8 ПП	
5.	Тема: Практические технологии саморегуляции психических состояний	4	3	-	3 ПП	8 ПП	
6.	Тема: Способы диагностики и коррекции стрессорных		3	-	3 ПП	8,75 ПП	Текущий контроль 2

	состояний						Контрольная работа
ИТОГО			15	-	15	50,75	Зачёт

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Курс	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Тема: Психология саморегуляции и совладающего поведения: теоретические основания	2	1,5	-	-	12 ПП	
2.	Тема: Социально-психологические механизмы саморегуляции социального поведения личности.	2	-	-	-	12 ПП	
3.	Тема: Методология и методы исследования совладающего поведения	2	1,5	-	-	12 ПП	
4.	Тема: Диагностика совладающего поведения	2	-		-	12 ПП	
5.	Тема: Практические технологии саморегуляции психических состояний	2	-	-	1,5 ПП	12 ПП	
6.	Тема: Способы диагностики и коррекции стрессорных состояний	2	-	-	1,5 ПП	12 ПП	Текущий контроль Контрольная работа
ИТОГО			3	-	3	72	Зачёт

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Тема 1: Психология саморегуляции и совладающего поведения: теоретические основания.

Психическая саморегуляция как объект психологических исследований. Биологические и психофизиологические концепции регуляции жизнедеятельности. Психологические концепции саморегуляции. Концепция осознанной саморегуляции О. А. Конопкина. Концепция индивидуальных стилей саморегуляции В. И. Моросановой. Обобщенная модель регуляции психической деятельности Ю. Я. Голикова и А. Н. Костина. Концептуальная модель регуляторного опыта А. К. Осницкого. Уровневая схема регуляции жизнедеятельности Г. Ш. Габдреевой Психологические концепции регуляции функциональных и психических состояний.

Феномены «совладание» и «психологическая защита». История возникновения феномена совладание. Современные зарубежные и отечественные подходы к изучению совладания.

Тема 2: Социально-психологические механизмы саморегуляции социального поведения личности

Мораль, нормы, привычки и их влияние на саморегуляцию личности. Групповые механизмы социального поведения и саморегуляция личности. Механизм влияния присутствия других людей. Эффект социальной фасилитации. Эффект социальной ингибиции. Эффект подражания. Эффект конформизма. Механизм группового воздействия на деятельность и когнитивные процессы личности.

Особенности внутригруппового взаимодействия и типы саморегуляции субъектов деятельности.

Тема 3: Методология и методы исследования совладающего поведения

Эго-ориентированный подход к исследованию защиты и совладания. Защита как процесс естественной адаптации человека к жизненным трудностям. Психическое здоровье как свойство индивидуальности. Стрессоориентированный подход к совладанию. Модель двойного процесса в совладающем поведении. Модель посттравматического роста. Модель опережающего совладания, ориентированного на будущее. Интегральный подход к совладанию. Оценка основных компонентов совладания. Методы проактивного совладающего поведения.

Универсальная классификация совладающих и защитных стратегий.

Тема 4: Диагностика совладающего поведения

Опросник способов совладания, адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.Ф. Куфтяк, М.С. Замышляевой.

Методика «Копинг – поведение в стрессовых ситуациях - КПСС»

Методика «индикатор стратегий совладающего поведения» (адаптация Сирота Н.А.)

Методика « Копинг стратегии школьного возраста»

Опросник «Модели преодолевающего поведения»

Опросник ресурсов совладания со стрессом

Тема 5: Практические технологии саморегуляции психических состояний личности

Произвольное самовнушение по Э. Куэ. Аутогенная тренировка по И. Шульцу. Дыхательные гимнастики. Техника «Созидающей визуализации» Ш. Гавэйн. Трансово-медитативная саморегуляция В. А. Ананьева

Тема 6: Способы диагностики и коррекции стрессорных состояний

Виды стрессоров. Влияние стресса на здоровье человека. Хронический стресс. Посттравматический стресс. Стресс как фактор развития психосоматических заболеваний. Природа стрессора. Физический стресс – определение, причины возникновения, характеристики ответной реакции организма. Эмоциональный стресс – определение, причины возникновения. Социальный стресс. Профессиональный стресс.

Изменение поведения при стрессе. Влияние стресса в разные возрастные периоды.

Состояние хронического стресса. Индивидуальная стрессоустойчивость организма. Измененные состояния сознания при стрессе.

Способы диагностики и коррекции стрессорных состояний. Инвазивные и неинвазивные методы диагностики. Психологические методы диагностики. Стресс, депрессивно-подобное состояние, депрессия. Фармакологические методы коррекции. Нефармакологические методы коррекции: естественные стресс-протекторы, регуляция с помощью биообратной связи, рефлексотерапия, психотерапия, самовнушение

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих образовательных технологий: технологии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, рейтинговой технологии, интерактивных занятий; методов обучения и инновационных форм учебных занятий: групповая, дискуссионная работа и др.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации, мобильные технологии, облачные технологии

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий студенты используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Основными видами самостоятельной работы студентов по темам учебной дисциплины являются:

- подготовка к аудиторным занятиям (лекциям, практическим занятиям);
- подготовка к текущему контролю знаний (контрольная работа или тестирование);
- подготовка к промежуточной аттестации (зачет).

Основу методического обеспечения самостоятельной работы составляет работа с учебной литературой и периодическими изданиями. Помощь в изучении дисциплины может оказать использование информационных ресурсов и баз знаний вуза.

Доступ к учебно-методическому обеспечению самостоятельной работы обучающихся осуществляется через: кафедру психологии и социальной педагогики Шуйского филиала ИвГУ (адрес местоположения кафедры: г. Шуя, ул. Кооперативная 24, учебный корпус, ауд. 316; адрес электронной почты кафедры: sgpu_sp@mail.ru), сайт вуза (URL: http://sspu.ru/), электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Университетская книга» (Режим доступа: www.biblioclub.ru), ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в приложении 1 к РП.

Преподаватель контролирует ход самостоятельной работы студентов в течение всего периода изучения дисциплины на практических занятиях.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Виды контроля:

- текущий (работа на практических занятиях, выполнение контрольных работ),
- промежуточный (зачет – итоговое тестирование, кейс-задание, собеседование).

Текущий контроль успеваемости проводится в форме тестирования и контрольной работы с применением рейтинговой технологии оценивания (ОФО).

На зачете по дисциплине «Психология саморегуляции и совладающего поведения» контролируемые знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, проверяются разноуровневыми заданиями: тест-задание (пороговый уровень), кейс-задача (базовый уровень) и собеседование (повышенный уровень).

На зачете используется письменная и устная формы проведения. Максимальное количество баллов, которое возможно получить на зачете – 30 баллов.

Контролируемые компетенции проверяются следующими видами оценочных средств:

Тестирование (задания с выбором ответа).

Каждый вариант тест-билета содержит 10 заданий тестовой формы. Тест предусматривает следующие виды заданий:

- задания с выбором одного или нескольких вариантов ответа;
- задания открытой формы с требованием записать краткий ответ;
- задания на установление соответствия.

Критерии оценки теста: за каждый правильный ответ студенту начисляется 1 балл.

Кейс-задание, максимальное количество баллов – 10.

Критерии оценки:

Выполнение задания оценивается на 7-10 баллов, если:

1.Представлена собственная точка зрения при раскрытии проблемы.

2.Проблема раскрыта на теоретическом уровне, в связях и с обоснованиями, с корректным использованием терминологии и понятий в контексте ответа;

3.Дана аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт.

Выполнение задания оценивается на 5-6 баллов, если:

1.Представлена собственная точка зрения при раскрытии проблемы.

2.Проблема раскрыта при использовании терминов.

3.Дана аргументация своего мнения с опорой на факты общественной жизни или личный социальный опыт без теоретического обоснования.

Выполнение задания оценивается на 3-4 балла, если:

1.Представлена собственная точка зрения при раскрытии проблемы.

2. Термины используются формально, преобладаю факты личного социального опыта без теоретического обоснования.

3.Аргументация своего мнения слабо связана с раскрытием проблемы.

Выполнение задания оценивается на 0-2 балла, если:

1.Представлена собственная точка зрения при раскрытии проблемы.

2.Проблема раскрыта на бытовом уровне.

3.Аргументация своего мнения слабо связана с раскрытием проблемы.

Собеседование. Максимальное количество баллов 10.

Критерии оценки

При оценивании ответа необходимо выделить следующие элементы:

1. представление собственной точки зрения (позиции, отношения) при раскрытии проблемы – 2 балла;

2. раскрытие проблемы на теоретическом (в связях и с обоснованиями) или бытовом уровне, с корректным использованием или без использования обществоведческих понятий в контексте ответа – 2 балла;

3. аргументация своей позиции с опорой на факты общественной жизни или собственный опыт – 3 балла;
4. владение терминологическим аппаратом – 3 балла.

Очная форма обучения

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете.

Оценка на зачете выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Психология саморегуляции и совладающего поведения» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Заочная форма обучения

Оценка на зачёте выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Психология саморегуляции и совладающего поведения»

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26-30 баллов	21-25 баллов	17-20 баллов	менее 17 баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

Волкова, Т. Г. Практикум по психологии самосознания и саморегуляции: методические материалы к курсу : методическое пособие : [16+] / Т. Г. Волкова ; сост. И. А. Мананникова. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 62 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137240 – ISBN 978-5-4458-2241-7. – DOI 10.23681/137240. – Текст : электронный.

Донцов, Д. А. Возрастная психология и психология развития личности в макропериоде детства, в отрочестве и юности: учебное пособие: [16+] / Д. А. Донцов, М. В. Донцова. – 2-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 308 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=603182 – ISBN 978-5-9765-3957-0. – Текст : электронный.

Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; науч. ред. В. Г. Маралов ; Череповецкий государственный университет, Факультет биологии и здоровья человека. – Череповец : Череповецкий государственный университет (ЧГУ), 2013. – 126 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-85341-478-5. – Текст: электронный.

– дополнительная литература:

Крыжановская, Л. М. Методы психологической коррекции личности : учебник : [16+] / Л. М. Крыжановская. – Москва : Владос, 2015. – 239 с. – (Коррекционная педагогика). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429674– ISBN 978-5-691-02207-4. – Текст : электронный.

Кашуба, И. В. Личностно-профессиональное саморазвитие: Учебное пособие: [12+] / И. В. Кашуба, С. С. Великанова. – Москва : Директ-Медиа, 2022. – 192 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=683127– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-2974-7. – Текст : электронный.

Крючева, Я. В. Личностное развитие студента: учебное пособие : [16+] / Я. В. Крючева, Н. П. Гаврилюк; Тюменский индустриальный университет. – Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2019. – 148 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=611317 – Библиогр.: с. 108-110. – ISBN 978-5-9961-2329-2. – Текст : электронный.

Моросанова, В. И. Диагностика саморегуляции человека / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко ; Психологический Институт РАО. – Москва : Когито-Центр, 2015. – 304 с.: табл., схем. – (Университетское психологическое образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430548 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-89353-466-5. – Текст : электронный.

Удалова, Т. Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки: учебное пособие: [16+] / Т. Ю. Удалова; Омский государственный педагогический университет. – Омск : Омский государственный педагогический университет (ОмГПУ), 2019. – 70 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=616315 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8268-2213-4. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»;
3. Информационно-образовательный портал по социальной работе. http://www.socrabotnik.ru/
4. Портал психологических изданий [Электронный ресурс] : психологическийпортал. – Режим доступа: http://psyjournals.ru/
5. Журнал Психологические исследования http://psystudy.ru/
6. Психологический журнал Институт психологии РАН http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html/
7. Психологический навигатор [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: http://www.psynavigator.ru/
8. Психология на русском языке [Электронный ресурс] : психологический портал. – Режим доступа: http://www.psychology.ru/
9. ГОСТ 7.1 – 2003 Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления. URL: http://protect.gost.ru/document.aspx?control=7&id=129865/
10. ГОСТ Р 7.0.5. - 2008 Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления. URL: http://protect.gost.ru/document.aspx?control=7&id=173511)/

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа

для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: электронные презентации.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: Т.В. Киселева, доцент кафедры психологии и социальной педагогики, кандидат социологических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры психологии и социальной педагогики «_21_» _января__ 2022 г., протокол № _6_

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № 10 от «27» апреля 2023 г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.В. Кузьменко
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.В. Кузьменко
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ И.В. Кузьменко
(подпись)

<u>Приложение 1.</u> Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При изучении учебной дисциплины студенты выполняют следующие виды деятельности:

- подготовка к аудиторным занятиям (лекциям, практическим занятиям);
- подготовка к текущему контролю знаний (тестирование);
- подготовка к промежуточной аттестации (зачет).

а) подготовка к аудиторным занятиям (лекциям, практическим занятиям)

На практических занятиях оцениваются глубина и развернутость ответов студентов на вопросы, включенные в план занятий, активность студентов на занятиях и понимание ими обсуждаемых вопросов.

Выполнение домашних заданий предполагает работу студентов с учебниками и научными статьями по проблемам в рамках учебной дисциплины и направлено на закрепление пройденного материала, совершенствование навыков самоконтроля учебной деятельности, расширение кругозора студентов по вопросам, связанным с проблематикой психологии совладания.

План практических занятий

Тема 1: Психология саморегуляции и совладающего поведения: теоретические основания

План

1. Психическая саморегуляция как объект психологических исследований.
2. Биологические и психофизиологические концепции регуляции жизнедеятельности.
3. Психологические концепции саморегуляции.
4. Феномены «саморегуляция», «совладание» и «психологическая защита».
5. Современные зарубежные и отечественные подходы к изучению совладания.

Тема 2: Социально-психологические механизмы саморегуляции социального поведения личности

План

1. Мораль, нормы, привычки и их влияние на саморегуляцию личности.
2. Групповые механизмы социального поведения и саморегуляция личности.
3. Механизм группового воздействия на деятельность и когнитивные процессы личности.
4. Особенности внутригруппового взаимодействия и типы саморегуляции субъектов деятельности.

Тема 3: Методология и методы исследования совладающего поведения

План

1. Эго-ориентированный подход к исследованию защиты и совладания.
2. Стрессоориентированный подход к совладанию.
3. Модель опережающего совладания, ориентированного на будущее.
4. Интегральный подход к совладанию.
5. Методы проактивного совладающего поведения.
6. Универсальная классификация совладающих и защитных стратегий.

Тема 4: Диагностика совладающего поведения

План

1. Опросник способов совладания, адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.Ф. Куфтяк, М.С. Замышляевой.
2. Методика «Копинг – поведение в стрессовых ситуациях - КПСС»
3. Методика «индикатор стратегий совладающего поведения» (адаптация Сирота Н.А.)
4. Методика « Копинг стратегии школьного возраста»
5. Опросник «Модели преодолевающего поведения»
6. Опросник ресурсов совладания со стрессом

Тема 5: Практические технологии саморегуляции психических состояний

План

1. Произвольное самовнушение по Э. Куэ.
2. Аутогенная тренировка по И. Шульцу.
3. Дыхательные гимнастики.
4. Техника «Созидающей визуализации» Ш. Гавэйн.
5. Трансово-медитативная саморегуляция В. А. Ананьева

Тема 6: Способы диагностики и коррекции стрессорных состояний

План

1. Влияние стресса на здоровье человека. Изменение поведения при стрессе.
2. Способы диагностики и коррекции стрессорных состояний.

3.Психологические методы диагностики.

Тематика докладов и сообщений

1. Гендерные особенности совладающего и защитного поведения
2. Защитное поведение и темперамент
3. Совладающий интеллект и способность к достижению собственных успехов
4. Психическое здоровье как свойство индивидуальности
5. Стили совладания в юношеском возрасте
6. Родители и дети: социально-психологические механизмы развития совладающего поведения в семье.
7. Защитное поведение как естественная адаптация человека к жизненным трудностям.
8. Классификация стратегий совладания со стрессовой ситуацией
9. Совладающий интеллект как медиатор между эмоциями, поведением и интеллектом.
10. Влияние репродуктивной семьи на модели совладающего поведения личности.
11. Индивидуальные особенности саморегуляции личности
12. Роль мотивации в процессе саморазвития и саморегуляции
13. Просоциальное поведение и саморегуляция личности.
14. Феномен «социальной лени» в психологии саморегуляции.
15. Эмоциональная поддержка и совладающее поведение