

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный гуманитарный университет»
(ФГБОУ ВО «РГГУ»)

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ИМЕНИ Л.С. ВЫГОТСКОГО
Кафедра психологии и педагогики образования

**Б.1.В.ДВ.07.01 ПСИХОЛОГИЯ ТРЕВОЖНОСТИ, АГРЕССИВНОСТИ И ЧУВСТВА
ВИНЫ**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Специальность 37.05.02 «Психология служебной деятельности»
Специализация: Пенитенциарная психология
Уровень квалификации выпускника: специалист

Форма обучения
очная, очно-заочная

РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов

Москва 2020

«Психология тревожности, агрессивности и чувства вины»

Рабочая программа дисциплины

Составитель:

д-р психол.наук, проф. А.М. Прихожан

Ответственный редактор:

Доктор психол. наук., доцент, зав.кафедрой психологии и педагогики образования
Е.Э.Кригер

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

психологии и педагогики образования

№ 5 от 10.06. 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи дисциплины

1.2. Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

2. Структура дисциплины

3. Содержание дисциплины

4. Образовательные технологии

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания

5.2. Критерии выставления оценок

5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников и литературы

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

9. Методические материалы

9.1. Планы практических (семинарских, лабораторных) занятий

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

Приложения

Приложение 1. Аннотация дисциплины

Приложение 2. Лист изменений

1. Пояснительная записка

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель курса – дать студентам знания и выработать первичные практические навыки работы с тревожностью, агрессивностью и чувством вины как относительно кратковременными эмоциональными состояниями и устойчивыми личностными образованиями.

Задачи: Дисциплина включает обсуждение таких проблем, как специфика тревожности, агрессивности и чувства вины в формах состояний и свойств, особенностей позитивного и негативного влияния эмоционально-личностных образований на деятельность, общение и личностное развитие, условия и способы использования их в конструктивных, продуктивных целях, работа в случаях выраженных негативных состояний. Особое внимание уделяется выработке способов решения практических задач.

1.2. Формируемые компетенции, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ПК-26	способностью преподавать дисциплины (модули) в области психологии в организациях, осуществляющих образовательную деятельность; проектировать, реализовывать, контролировать и оценивать результаты учебно-воспитательного процесса, организовывать коммуникации и взаимодействие обучающихся	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные закономерности и ведущие методы педагогики и психологии; - основные подходы к изучению тревожности, агрессивности и чувства вины, методов диагностики и способов их преодоления, - умения понимать и формулировать методологические основы исследования состояний тревожности, агрессивности и чувства вины страха и их последствий особенности и причины нарушения психики, девиантного поведения, отклонений в психическом развитии; - факторы становления и развития поведенческих и личностных отклонений в детском, подростковом и юношеском возрастах <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и формулировать методологические основы исследования состояний тревоги, страха, чувства вины и их последствий - подбирать и использовать психологический инструментарий для диагностики тревожности, агрессивности и чувства вины ; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыком применения утвержденных стандартных методов и технологий, позволяющих решать

		диагностические и коррекционно-развивающие задачи
ПК-28	способностью планировать и организовывать служебную деятельность исполнителей, осуществлять контроль и учет ее результатов	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание понятий, описывающих тревожность, агрессивность и чувство вины; - знать основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества, осуществляемые с целью профилактики развития тревоги и страха, и процедуры оказания психологической помощи лицам, испытывающим эти состояния. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять с помощью социально-психологических критериев степень и вид поведенческих и личностных отклонений; формулировать рекомендации и разрабатывать программы по организации комплексного сопровождения девиантов; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска; - владеть анализа и контроля агрессивного поведения. - знаниями об индивидуально-психологических особенностях проявления тревоги, страха, агрессивного поведения.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология тревожности, агрессивности и чувства вины» относится к вариативной части блока дисциплин учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Психология конфликта», «Социальная психологи».

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин: «Дифференциальная психология», «Паттерны насилия в личности и культуре».

2. Структура дисциплины

Структура дисциплины для очной формы обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з. е., 72 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем **28 ч.**, самостоятельная работа обучающихся **44 ч.**

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная				Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа	
			Лекции	Семинар	Практические занятия	Лабораторные занятия			
1	Раздел 1: Психология тревожности	5	4	6				20	письменные контрольные работы доклад
2	Раздел 2. Психология агрессивности	5	4	4				20	письменные контрольные работы доклад
3	Раздел 3: Чувство вины.	5	4	4				4	письменные контрольные работы доклад
	зачет			2					Итоговая контрольная работа
	итоگو:		12	16				44	

Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з. е., 72 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем **20 ч.**, самостоятельная работа обучающихся **52 ч.**

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
			Контактная				Промежуточная аттестация		Самостоятельная работа
			Лекции	Семинар	Практические занятия	Лабораторные занятия			
1	Раздел 1: Психология тревожно-	6	5					20	письменные контрольные

	сти								работы
2	Раздел 2: Психология агрессивности	6	5					20	письменные контрольные работы
3	Раздел 3: Чувство вины.	6	5					12	письменные контрольные работы
	зачет		5						Итоговая кон- трольная работа
	итого:		20					52	

3.Содержание дисциплины:

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Раздел 1. Психология тревожности	<p>Тема 1. Эмоциональные состояния и эмоционально-личностные образования. Определение эмоций. Эмоции и потребности. Возможные основания классификации эмоций. Теории эмоций. Эмоциональные состояния. Значение эмоций в профессиональной деятельности. Функции, виды и формы эмоций. Эмоциональные свойства личности. Эмоциональная устойчивость и эмоциональная лабильность. Теории состояния-свойства (Р. Кеттелл, Ч.Спилбергер).</p> <p>Тема 2. Страх, тревога и тревожность. Страх и тревога. Тревога как состояние и тревожность как личностное свойство. Тревога и паника. Явления тревожного ряда. Подходы к пониманию причин тревожности: природные особенности, свойства темперамента, особенности семейного воспитания, личностные особенности, факторы социальной среды; когнитивные факторы. Тревожность и эмоциональность. Виды тревожности. Социальная тревожность. Экзистенциальная тревожность. Тревожность как беспредметное переживание. Фобии. Архаические страхи. Представление об уровне тревожности. Влияние тревоги и тревожности на деятельность, принятие решений. Рациональный и иррациональный страх. Иррациональный страх как проявление тревожности. Объективные и субъективные методы психодиагностики страха, тревоги и тревожности.</p> <p>Тема 3. Продуктивные и деструктивные формы тревожности. Функции страха и тревоги. Влияние тревоги и тревожности на деятельность. Тревога и тревожность как факторы, влияющие на восприятие критических ситуаций. Профессиональная тревожность. Возможности продуктивного использования тревоги и тревожности. Деструктивные</p>

		<p>формы тревожности Защищенность. Неадекватная защищенность. («Неадекватное спокойствие») как форма отрицающей тревожности. Норма, патология, группа риска. Способы преодоления и защиты от тревожности.</p> <p>Тема 4. Технологии профилактики и преодоления деструктивной тревожности. Психопрофилактика тревожности. Обучение дифференцированному пониманию «сигналов тревоги». Тревога и активация. Защитные механизмы и механизмы совладания. Способы саморегуляции тревоги и тревожности. Психологический климат в производственном коллективе как способ профилактики тревожности. Преодоление сильной тревоги и тревожности. Биологическая обратная связь. Мышечная релаксация. Медитации – достоинства и недостатки. Групповые и индивидуальные тренинги и формы психокоррекции. Когнитивно-поведенческая психотерапия. Перевод иррациональных убеждений в рациональные. Бихевиоральные методы. Нейролингвистическое программирование. Способы, ориентированные на «терапию среды». Способы преодоления паники у отдельного человека и в условиях толпы.</p>
2	Раздел 2. Психология агрессивности	<p>Тема 5. Агрессия и агрессивность. Конструктивная и деструктивная агрессия</p> <p>Агрессия, агрессивность. Связь с потребностями. Агрессивность как свойство личности. Агрессивность как форма самоутверждения. Конструктивная и деструктивная агрессия. Формы конструктивной агрессии. Спортивная агрессия. Агрессивность и лидерство. Сексуальная агрессия. Ценности, установки и агрессивность Формы деструктивной агрессии. Враждебная и инструментальная агрессия. Проактивная и реактивная агрессия. Реляционная агрессия. Аутоагрессия. Агрессия и насилие. Отношение к агрессии в обществе. Авторитаризм и агрессии. Мстительность и агрессивность. Вербальная и физическая агрессия. Агрессивность и делинквентность.</p> <p>Тема 6. Причины агрессии и агрессивности. Методы психологической диагностики.</p> <p>Роль биологических факторов. Агрессивность в норме и патологии. Группы риска. Концепции социального научения. Возрастной фактор в развитии агрессивности. Роль семьи, влияние стиля детско-родительских отношений. Моделирование агрессивности. Социальные детерминанты агрессивности. Социальный и организационный стресс как причина агрессии. Роль средств массовой информации. Агрессия в школе и в производственных коллективах. Буллинг и моббинг как формы агрессии. Сексуальная агрессия.. Провокация и агрессия. актуализацию агрессии. Объективные и субъективные методы диагностики агрессивности.</p>

		<p>Тема 7. Саморегуляция в процессе преодоления агрессивной мотивации. Профилактика агрессивности Саморегуляция агрессии. Гнев и обида. Технологии совладания с гневом, обидой. Профилактика агрессивности. Развитие эмпатии, децентрации, умения посмотреть на ситуацию с точки зрения другого человека. Разрядка напряжения с помощью неагрессивных, псевдоагрессивных действий. Неэффективность «выплеска эмоций». Проговаривание как способ снятия напряжения. Физические действия как форма разрядки напряжения. Моделирование социально приемлемых форм реагирования. Улучшение социально-психологического климата в коллективе. Тренинг решения проблем. Тренинг асертивного поведения.</p> <p>Тема 8. Технологии работы психолога при конструктивной и деструктивной агрессивности Конструктивная агрессия и конструктивная агрессивность. Агрессивность и асертивность. Спортивная агрессия. Технологии работы психолога по развитию конструктивной стороны агрессивности. Проблема наказания. Страх наказания. Условия продуктивности наказания. Неэффективные и провоцирующие наказания. Особенности работы психолога с агрессивными клиентами. Проблемы консультирования агрессивных и враждебно настроенных клиентов. Психологическое воздействие на агрессивного клиента. Методы снижения агрессии. Техники защиты от агрессии клиента. Формирование контроля агрессивного поведения. Когнитивный контроль агрессивных импульсов</p>
3	Раздел 3. Чувство вины.	<p>Тема 9. Чувство вины. Причины хронического чувства вины</p> <p>Вина как эмоциональное состояние. Переживание вины как сложной эмоции, включающей страх, аутоагрессию и актуализацию защиты от нее. Чувство вины как устойчивое переживание. Чувство вины и внутренний конфликт. Причины чувства вины. Чувство вины и самооценка. Хронизация чувства вины, ее последствия. Чувство вины и наказание. Чувство вины и осуждение. Чувство вины и «родительские послания».</p> <p>Тема 10. Проблема конструктивности и деструктивности чувства вины. Ответственность. Совесть.</p> <p>Конструктивность чувства вины. Условия, способствующие переживанию конструктивного чувства вины. Мотивация, связанная с конструктивным переживанием чувства вины. Деструктивность чувства вины. Мотивация, связанная с деструктивным чувством вины. Последствия негативного чувства вины. Бессознательное чувство вины. Объективное и субъективное чувство вины. Совесть как альтернатива чувства вины. Ответственность за совершенный поступок как альтернатива чувства вины.</p>

	<p>Тема 11. Технологии работы психолога с людьми с выраженным чувством вины.</p> <p>Развитие чувства собственного достоинства.</p> <p>Повышение самооценки. Идентификация вины. Раннее распознавание чувства вины. Дифференциация рационального и иррационального чувства вины.</p> <p>Рационально-эмотивная терапия. Работа с иррациональными убеждениями. Осознание.</p> <p>Аналитический разбор ситуации. Формирование чувства ответственности. Формирование представлений о личностном выборе, свобода выбора. Саморегуляция чувства вины/</p>
--	--

4. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	2	3	4
1.	Раздел 1: Психология тревожности	<p>Лекция 1-4.</p> <p>Семинар 1-3.</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Вводная лекция с использованием видеоматериалов</p> <p>Развернутая беседа с обсуждением доклада</p> <p>Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты</p>
2.	Раздел 2: Психология агрессивности	<p>Лекции 5-8.</p> <p>Семинар 4-6.</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Лекция с использованием презентации</p> <p>Обсуждение случаев, дискуссия</p> <p>Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты</p>
3.	Раздел 3: Чувство вины.	<p>Лекции 9-11.</p> <p>Семинары 7-8</p> <p>Самостоятельная работа</p>	<p>Лекция с использованием презентации</p> <p>Обсуждение случаев, дискуссия</p> <p>Консультирование и проверка домашних заданий посредством электронной почты</p>

В ходе преподавания дисциплины используются как традиционные, так и активные и интерактивные формы проведения занятий:

- дискуссии, коллективные обсуждения;
- доклады студентов;
- индивидуальная работа студентов и работа в малых группах в рамках семинарских занятий;
- практическое овладение диагностическими и психокоррекционными технологиями;
- поиск и анализ информации в Интернете;
- публичная презентация проектов.

5. Оценка планируемых результатов обучения

5.1. Система оценивания

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
- опрос	5 баллов	30 баллов
- участие в дискуссии на семинаре	5 баллов	10 баллов
- контрольная работа (темы 1-3)	10 баллов	10 баллов
- контрольная работа (темы 4-5)	10 баллов	10 баллов
Промежуточная аттестация		40 баллов
Итого за семестр (дисциплину) зачёт/зачёт с оценкой/экзамен		100 баллов

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (EuropeanCreditTransferSystem; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82			C
56 –67	удовлетворительно		D
50 –55			E
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

5.2. Критерии выставления оценки по дисциплине

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка дисциплины	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ A,B	«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка дисциплине	по Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		<p>увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения. Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>
82-68/ С	«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>
67-50/ D,E	«удовлетвори-тельно»/ «зачтено (удовлетвори-тельно)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».</p>
49-0/ F,FX	«неудовлетворительно»/ не зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический</p>

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка дисциплины	по Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		<p>материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает серьезные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>

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

В соответствии с учебным планом предусмотрена система текущего и итогового контроля знаний, которая в начале семестра доводится до сведения студентов и с которой можно ознакомиться на кафедре проектирующей психологии.

Текущий контроль

При оценивании устного опроса и участия в дискуссии в ходе семинара учитываются:

- степень раскрытия содержания материала (0-4 балла);
- изложение материала (грамотность речи, точность использования терминологии и символики, логическая последовательность изложения материала (0-2 балла);
- знание теории изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков (0-4 балл).

При оценивании контрольной работы учитывается:

- полнота выполненной работы (задание выполнено не полностью и/или допущены две и более ошибки или три и более неточности) – 0-10 баллов;
- обоснованность содержания и выводов работы (задание выполнено полностью, но обоснование содержания и выводов недостаточны, но рассуждения верны) – 11-15 баллов;
- работа выполнена полностью, в рассуждениях и обосновании нет пробелов или ошибок, возможна одна неточность -16-20 баллов.

При оценивании доклада учитывается:

- полнота выполненной работы (задание выполнено не полностью и/или допущены две и более ошибки или три и более неточности) – 0-3 балла;
- обоснованность содержания и выводов работы (задание выполнено полностью, но обоснование содержания и выводов недостаточны, но рассуждения верны) – 4-7 баллов;
- работа выполнена полностью, в рассуждениях и обосновании нет пробелов или ошибок, возможна одна неточность -8-10 баллов.

Промежуточная аттестация

При проведении промежуточной аттестации студент должен ответить на 3 вопроса (два вопроса теоретического характера и один вопрос практического характера).

При оценивании ответа на вопрос теоретического характера учитывается:

- теоретическое содержание не освоено, знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе (1-3 балла);
- теоретическое содержание освоено частично, допущено не более двух-трех недочетов (4-7 баллов);
- теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более одного-двух недочетов, но обучающийся смог бы их исправить самостоятельно (8-11 баллов);
- теоретическое содержание освоено полностью, ответ построен по собственному плану (12-15 баллов).

При оценивании ответа на вопрос практического характера учитывается:

- ответ содержит менее 20% правильного решения (1-2 балла);
- ответ содержит 21-89 % правильного решения (3-8 баллов);
- ответ содержит 90% и более правильного решения (9-10 баллов).

Контрольные работы.

Контрольная работа 1. Тревожность как состояние и свойство. Личностная тревожность: причины, диагностика, формы работы (6 неделя).

Контрольная работа 2. Агрессия и агрессивность. Конструктивная и деструктивная агрессивность. Диагностика деструктивной агрессивности. Способы работы с агрессивными клиентами (11 неделя).

Контрольная работа 3. Чувство вины, рациональное и иррациональное чувство вины. Технологии работы психолога с чувством вины (16 неделя).

Контрольные вопросы к курсу

1. Эмоции и потребности
2. Эмоциональные состояния
3. Значение эмоций в профессиональной деятельности
4. Теории состояния-свойства (Р. Кеттелл, Ч.Спилбергер).
5. Страх и тревога. Рациональный и иррациональный страх.
6. Тревога как состояние и тревожность как личностное свойство
7. Явления тревожного ряда.
8. Подходы к пониманию причин тревожности
9. Виды тревожности. Фобии
10. Социальная тревожность экзистенциальная тревожность.
11. Объективные и субъективные методы психодиагностики страха, тревоги и тревожности.
12. Функции страха и тревоги.
13. Возможности продуктивного использования тревоги и тревожности.
14. Защищенность
15. Защитные механизмы и механизмы совладания
16. Профилактика тревожности
17. Психологический климат в производственном коллективе как способ профилактики тревожности.
18. Паника. Способы преодоления паники у отдельного человека и в условиях толпы.
19. Технологии преодоления тревожности
20. Агрессия и агрессивность. как свойство личности. Причины агрессии и агрессивности
21. Конструктивная и деструктивная агрессия
22. Виды агрессивности
23. Авторитаризм и агрессии.
24. Агрессивность и делинквентность.
25. Методы психологической диагностики агрессивности

26. Профилактика агрессивности
27. Гнев и обида Технологии совладания с гневом, обидой.
28. Технологии работы психолога при конструктивной и деструктивной агрессивности
29. Чувство вины.
30. Психологические причины хронического чувства вины
31. Проблема конструктивности и деструктивности чувства вины
32. Объективное и субъективное чувство вины.
33. Рациональное и иррациональное чувство вины
34. Совесть как альтернатива чувства вины.
35. Ответственность за совершенный поступок как альтернатива чувства вины.
36. Технологии работы психолога с людьми с выраженным чувством вины.
37. Саморегуляция чувства вины/

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Список источников литературы

Основная

1. Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449260>
2. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447808>

Дополнительная

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М., 2011
2. Братусь Б.С. Аномалии личности. М., 1988. (<http://padabum.com/d.php?id=16100>)
3. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. - Словарь-справочник по психодиагностике. Спб., 2006
4. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия – СПб.: Питер, 2001 ((электронная библиотека Куб.ру - <http://www.klex.ru/arz>)
5. Выготский Л.С. Учение об эмоциях// Выготский Л.С. Собр. Соч.: В 6 т. Т.6. С.91-318 (электронная библиотека Куб.ру: <http://klex2.ru/t8>)
6. Ениколопов С. Н. Психология зла // Психологические исследования духовно-нравственных проблем / Под ред. Журавлев А. Л., Юревич А. В. М.: Когито-Центр, 2011. — с. 308—335.
7. Изард К. Эмоции человека – М., 2008
8. Психотерапевтическая энциклопедия/ Под ред. Б.Д.Карвасарского. СПб., 2006.
9. Тревога и тревожность: Хрестоматия. М., 2008.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла. М. 2012
11. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М., 2007
12. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М., 2003(главы 4, 7,10)
13. Хеллэм Р. Консультирование по проблемам тревожности. М., 2009
14. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М., 2012
15. Антонян Ю.М., Горшков И.В., Зулкарнеев Р.М. Проблемы внутрисемейной агрессии. М., 1999 (электронная библиотека Куб.ру - <http://www.klex.ru/c9f>)
16. Бауманн У., Перре М Клиническая психология и психотерапия. СПб., 2011
17. Берковитц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб., 2007
18. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова ЕА. Совладание со стрессом. СПб., 2010
19. Гаврилица, О.А. Чувство вины у работающей женщины [Текст] / О.А. Гаврилица. // Вопросы психологии. – 1998. – № 4

20. Дружилов С.А. Психологический террор (моббинг) на кафедре вуза как форма профессиональных деструкций [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг). 0421100116/0035.
21. Ениколопов С. Н. Методы исследования агрессии в клинической практике// Диагностика в медицинской психологии: традиции и перспективы. — М.: 2011. — с. 82-100.
22. Зимбардо Ф. Застенчивость. М., 2010
23. Карандышев В.Н., Лебедева М.С., Спилбергер Ч. Изучение оценочной тревожности. СПб., 2004
24. Кенберг О. Агрессия при расстройствах личности.. М., 2001 (электронная библиотека Куб.ру: <http://www.klex.ru/2bm>)
25. Колодей К. [Colodej С.] Моббинг. Психотеррор на рабочем месте и методы его преодоления / пер. с нем. Е.И.Высочиновой. Харьков: Гуманитарный центр, 2007.
Коннор Д. Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков. СПб.-М., 2005
26. Крэйхи Б. Социальная психология агрессии. СПб., Питер, 2003.
27. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома, 2010
28. Ловелле Р.П. Психотерапевтическое лечение фобических состояний и посттравматического стресса. М., 2001.
29. Лоренц К.; Агрессия (так называемое «зло») СПб., 2009
30. Налчаджян А.А. Агрессивность человека. СПб.: Питер, 2007
31. Нардонэ Дж. Страх, паника, фобия: Краткосрочная терапия М, 2008
32. Рейнгольд Дж. Мать, тревога и смерть: Комплекс трагической смерти. М., 2004
33. Рикрофт Ч. Тревога и неврозы. М., 2008
34. Роджерс К.. Становление личности.. Взгляд на психотерапию М., 2004
35. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. М., 1984.
36. Сафуанов Ф.С. Психология криминальной агрессии. М., 2003
37. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М., 1989
38. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. М., 2009
39. Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ. М., 2009.
40. Холлис Джеймс Душевные омуты. М., 2010
41. Хорни К. Невроз и рост личности. Борьба за самореализацию. М., 2008

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимый для освоения дисциплины (модуля)

Куб. Электронная библиотека: <http://www.koob.ru/>

Национальная психологическая энциклопедия: <http://vocabulary.ru/dictionary>

Флогистон: Психологический портал: <http://flogiston.ru>

Электронная библиотека twirpx.com: <http://www.twirpx.com/>

Электронная библиотека Storedbooks.com: <http://www.storedbooks.com/psiholog>

Библиотека Гумер <http://www.gumer.info/>

- <https://psychologyofcommunication.jimdo.com>
- <http://elibrary.ru/> - научно-электронная библиотека.
- <http://bookap.info> - «Библиотека психологической литературы» BOOKAP
- <http://lib.ru/PSIHO> – «Библиотека Машкова»
- <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm> - Виртуальная библиотека по психологии –
- <http://www.book-ua.org> - Библиотека электронных учебников Book-ua.org
- Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

Сайт РГГУ (ЭБС)

ЭБС «Znanium.com»; ООО «ЗНАНИУМ»

ЭБС «Юрайт». ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»

Современные профессиональные базы данных (БД) и информационно-справочные системы (ИСС)

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия проводятся в аудиториях (залах), оборудованных мультимедийными проекторами, проецирующими изображение на экран.

Для проведения занятий семинарского типа используются ноутбук, интерактивная доска, учебно-наглядные материалы (таблицы, схемы и др.).

В процессе обучения используется библиотечный фонд, включающий учебники, учебные и учебно-методические материалы, справочные издания в электронной и бумажной формах.

Лекционные занятия проводятся в аудиториях (залах), оборудованных мультимедийными проекторами, проецирующими изображение на экран.

Для проведения занятий семинарского типа используются ноутбук, интерактивная доска, учебно-наглядные материалы (таблицы, схемы и др.).

При проведении занятий в режиме онлайн (с применением дистанционных образовательных технологий) используются сервисы Zoom.us. Ссылки размещаются в личном кабинете в ЭИОС РГГУ и/или направляются на электронную почту группы.

В процессе обучения используется библиотечный фонд, включающий учебники, учебные и учебно-методические материалы, справочные издания в электронной и бумажной формах.

Перечень лицензионного программного обеспечения:

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное

4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное

8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
 - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается

использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
 - устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;
 - дисплеем Брайля PAC Mate 20;
 - принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих:
 - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
 - акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
 - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

9. Методические материалы

9.1. Планы практических занятий.

Тематические разделы

Раздел 1. Психология тревожности

Тема 1. Эмоциональные состояния и эмоционально-личностные образования (2 ч.).

Вопросы для обсуждения

1. Эмоции и потребности
2. Функции, виды и формы эмоций.
3. Эмоциональная устойчивость и эмоциональная лабильность.
4. Эмоциональные состояния и эмоционально-личностные образования.

Литература

Основная

1. Братусь Б.С. Аномалии личности. М., 1988. (<http://padabum.com/d.php?id=16100>)
2. Выготский Л.С. Учение об эмоциях// Выготский Л.С. Собр. Соч.: В 6 т. Т.6. С.91-318
3. Изард К. Эмоции человека – М., 2008

4. Психотерапевтическая энциклопедия/ Под ред. Б.Д.Карвасарского. СПб., 2006.
5. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М., 2003 (глава 4. Ситуационные детерминанты поведения)

Дополнительная

1. Роджерс К.. Становление личности.: Взгляд на психотерапию М., 2004
2. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. М., 1984.
3. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М., 1989

Тема 2. Страх, тревога и тревожность (6 ч.)

Вопросы для обсуждения

1. Соотношение понятий: страх, тревога, тревожность. Рациональный и иррациональный страх.
2. Причины тревожности как устойчивого личностного образования
3. Социальная тревожность
4. Экзистенциальная тревожность
5. Тревога и паника.
6. Фобии. Архаические страхи.
7. Влияние тревоги и тревожности на деятельность, принятие решений

Практикум

1. Методы диагностики тревожности
2. Манифестируемые признаки тревожности (упражнения)

Литература

Основная

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М., 2011
2. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. - Словарь-справочник по психодиагностике
3. Психотерапевтическая энциклопедия/ Под ред. Б.Д.Карвасарского. СПб., 2006.
4. Тревога и тревожность: Хрестоматия. М., 2011.
5. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М., 2003 (Глава 7. Тревожность)
5. Хеллэм Р. Консультирование по проблемам тревожности. М., 2009

Дополнительная

1. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова ЕА. Совладание со стрессом. СПб., 2010
2. Зимбардо Ф. Застенчивость. М., 2010
3. Карандышев В.Н., Лебедева М.С., Спилбергер Ч. Изучение оценочной тревожности. СПб., 2004
4. Ловелле Р.П. Психотерапевтическое лечение фобических состояний и посттравматического стресса. М., 2001.
5. Фрейд З. Лекции по введению в психоанализ. М., 2009.

Тема 3. Продуктивные и деструктивные формы тревожности (6 ч.)

Вопросы для обсуждения

1. Функции страха и тревоги.
- 2.. Профессиональная тревожность.
3. Возможности продуктивного использования тревоги и тревожности.
4. Деструктивные формы тревожности
5. Защищенность. Неадекватная защищенность.
6. Норма, патология, группа риска. Способы преодоления и защиты от тревожности.

Литература

Основная

1. Психотерапевтическая энциклопедия/ Под ред. Б.Д.Карвасарского. СПб., 2006.
2. Тревога и тревожность: Хрестоматия. М., 2011.
3. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М., 2003 (Глава 7. Тревожность)

Дополнительная

1. Бауманн У., Перре М... Клиническая психология и психотерапия. СПб., 2011 (гл. 14, 17)
2. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова ЕА. Совладание со стрессом. СПб., 2010
3. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома, 2010
4. Ловелле Р.П. Психотерапевтическое лечение фобических состояний и посттравматического стресса. М., 2001.
5. Рикрофт Ч. Тревога и неврозы. М., 2008
6. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. М., 2009

Тема 4. Технологии профилактики и преодоления деструктивной тревожности (8 ч.)

Вопросы для обсуждения

1. Профилактика тревожности.
2. Защитные механизмы и механизмы совладания.
3. Психологический климат в производственном коллективе как способ профилактики тревожности.
4. Преодоление сильной тревоги и тревожности.
5. Групповые и индивидуальные тренинги и формы психокоррекции.
6. Когнитивно-поведенческая психотерапия.
7. Способы, ориентированные на «терапию среды».
8. Способы преодоления паники у отдельного человека и в условиях толпы.

Практикум

Способы саморегуляции тревоги и тревожности.

Мышечная релаксация.

Обучение дифференцированному пониманию «сигналов тревоги».

Когнитивно-эмотивная терапия. Перевод иррациональных убеждений в рациональные. Мышечная релаксация.

Литература

Основная

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М., 2011
2. Психотерапевтическая энциклопедия/ Под ред. Б.Д.Карвасарского. СПб., 2006.
3. Тревога и тревожность: Хрестоматия. М., 2008.
4. Хеллэм Р. Консультирование по проблемам тревожности. М., 2009
5. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М., 2012

Дополнительная

1. Бауманн У., Перре М Клиническая психология и психотерапия. СПб., 2011
2. Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова ЕА. Совладание со стрессом. СПб., 2010
3. Зимбардо Ф. Застенчивость. М., 2010
4. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни. Кострома, 2010

6. Ловелле Р.П. Психотерапевтическое лечение фобических состояний и посттравматического стресса. М., 2001.
7. Нардонэ Дж. Страх, паника, фобия: Краткосрочная терапия М., 2008

Раздел 2. Психология агрессивности

Тема 5. Агрессия и агрессивность. Конструктивная и деструктивная агрессия

Вопросы для обсуждения

1. Агрессия, насилие (2 ч.)
2. Агрессивность как свойство личности.
3. Конструктивная агрессия. Формы конструктивной агрессии.
4. Деструктивная агрессия. Виды деструктивной агрессии.
5. Отношение к агрессии в обществе.
6. Десенсибилизация насилия и агрессия

Литература

Основная

1. Братусь Б.С. Аномалии личности. М., 1988. (<http://padabum.com/d.php?id=16100>)
2. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия – СПб.: Питер, 2001 ((электронная библиотека Куб.ру - <http://www.klex.ru/arz>))
3. Ениколопов С. Н. Психология зла // Психологические исследования духовно-нравственных проблем / Под ред. Журавлев А. Л., Юревич А. В. М.: Когито-Центр, 2011. — с. 308—335.
4. Изард К. Эмоции человека – М., 2008
5. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М., 2003 (глава 10 - Агрессия)

Дополнительная

1. Антонян Ю.М., Горшков И.В., Зулкарнеев Р.М. Проблемы внутрисемейной агрессии. М., 1999 (электронная библиотека Куб.ру - <http://www.klex.ru/c9f>)
2. Берковитц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб., 2007
3. Коннор Д. Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков. СПб.-М., 2005
4. Лоренц К.; Агрессия (так называемое «зло») СПб., 2009
5. Налчаджян А.А. Агрессивность человека. СПб.: Питер, 2007

Тема 6. Причины агрессии и агрессивности. Методы психологической диагностики (6 ч.)

Вопросы для обсуждения

1. Причины агрессии и агрессивности.
2. Роль семьи, влияние стиля детско-родительских отношений.
3. Социальный и организационный стресс как причина агрессии
4. Агрессия в школе и в производственных коллективах
5. Буллинг и моббинг как формы агрессии.

Практикум

1. Объективные и субъективные методы диагностики агрессивности.
2. Роль средств массовой информации (анализ текстов, телевизионной и кинопродукции)

Литература

Основная

1. Братусь Б.С. Аномалии личности. М., 1988. (<http://padabum.com/d.php?id=16100>)
2. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. - Словарь-справочник по психодиагностике. Спб., 2006
3. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия – СПб.: Питер, 2001 ((электронная библиотека Куб.ру - <http://www.klex.ru/arz>))
4. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М., 2007

5. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М., 2003(гл./10Агрессия)

Дополнительная

1. Антонян Ю.М., Горшков И.В., Зулкарнеев Р.М. Проблемы внутрисемейной агрессии. М., 1999 (электронная библиотека Куб.ру - <http://www.klex.ru/c9f>)
2. Бауманн У., Перре М Клиническая психология и психотерапия. СПб., 2011
3. Берковитц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб., 2007
4. Дружилов С.А. Психологический террор (моббинг) на кафедре вуза как форма профессиональных деструкций [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг). 0421100116/0035.
5. Ениколопов С. Н. Методы исследования агрессии в клинической практике// Диагностика в медицинской психологии: традиции и перспективы. — М.: 2011. — с. 82-100.
6. Кенберг О. Агрессия при расстройствах личности.. М., 2001 (электронная библиотека Куб.ру: <http://www.klex.ru/2bm>)
7. Колодей К. [Colodej С.] Моббинг. Психотеррор на рабочем месте и методы его преодоления / пер. с нем. Е.И.Высочиновой. Харьков: Гуманитарный центр, 2007.
8. Крэйхи Б. Социальная психология агрессии. СПб., Питер, 2003.
9. Сафуанов Ф.С. Психология криминальной агрессии. М., 2003

Тема 7. Саморегуляция в процессе преодоления агрессивной мотивации.
Профилактика агрессивности (4 ч.)

Вопросы для обсуждения

1. Гнев и обида
2. Проблема саморегуляции агрессии
3. Эффективные и неэффективные способы совладания с агрессией.
4. Профилактика агрессивности
5. Тренинги, направленные на профилактику и преодоление агрессивности

Практикум

1. Методы саморегуляции агрессии (система упражнений)
2. Технологии совладания с гневом, обидой (система упражнений).
3. Тренинг решения проблем.

Литература

Основная

1. Братусь Б.С. Аномалии личности. М., 1988. (<http://padabum.com/d.php?id=16100>)
2. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. - Словарь-справочник по психодиагностике. Спб., 2006
3. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия – СПб.: Питер, 2001 ((электронная библиотека Куб.ру - <http://www.klex.ru/arz>)
4. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М., 2007
5. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М., 2003 (гл./10 Агрессия)

Дополнительная

1. Антонян Ю.М., Горшков И.В., Зулкарнеев Р.М. Проблемы внутрисемейной агрессии. М., 1999 (электронная библиотека Куб.ру - <http://www.klex.ru/c9f>)
2. Бауманн У., Перре М Клиническая психология и психотерапия. СПб., 2011
3. Берковитц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб., 2007
5. Ениколопов С. Н. Методы исследования агрессии в клинической практике// Диагностика в медицинской психологии: традиции и перспективы. — М.: 2011. — с. 82-100.

Тема 8. Технологии работы психолога при конструктивной и деструктивной агрессивности (8 ч.)

Вопросы для обсуждения

1. Конструктивная агрессия и конструктивная агрессивность.
 2. Агрессивность и асертивность. Спортивная агрессия.
 3. Технологии работы психолога по развитию конструктивной стороны агрессивности.
 4. Деструктивная агрессивность и проблема наказания. Условия продуктивности наказания. Неэффективные и провоцирующие наказания.
 5. Особенности работы психолога с агрессивными клиентами.
- Практикум
1. Консультирование агрессивных и враждебно настроенных клиентов (упражнения).
 2. Способы психологического воздействия на агрессивного клиента (упражнения)
 3. Техники защиты от агрессии клиента (упражнения)

Литература

Основная

1. Братусь Б.С. Аномалии личности. М., 1988. (<http://padabum.com/d.php?id=16100>)
2. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. - Словарь-справочник по психодиагностике. Спб., 2006
3. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия – СПб.: Питер, 2001 ((электронная библиотека Куб.ру - <http://www.klex.ru/arz>)
4. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. М., 2007
5. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М., 2003 (гл./10 Агрессия)

Дополнительная

1. Антонян Ю.М., Горшков И.В., Зулкарнеев Р.М. Проблемы внутрисемейной агрессии. М., 1999 (электронная библиотека Куб.ру - <http://www.klex.ru/c9f>)
2. Бауманн У., Перре М Клиническая психология и психотерапия. СПб., 2011
3. Берковитц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб., 2007
5. Ениколопов С. Н. Методы исследования агрессии в клинической практике// Диагностика в медицинской психологии: традиции и перспективы. — М.: 2011. — с. 82-100.

Раздел 3. Чувство вины

Тема 9. Чувство вины. Причины хронического чувства вины (6 ч.)

Вопросы для обсуждения

1. Чувство вины как сложное эмоционально-когнитивное образование.
 2. Хронизация чувства вины, ее последствия.
 3. Чувство вины и внутренний конфликт.
 4. Причины хронического чувства вины.
 5. Чувство вины и самооценка.
- Практикум
1. Распознавание признаков чувства вины в процессе консультативной беседы (упражнения)
 2. Чувство вины и «родительские послания».
 3. Психодиагностика чувства вины.

Литература

Основная

1. Франкл В. Человек в поисках смысла. М. 2012

2. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М., 2003(главы 4,10)
3. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М., 2012

Дополнительная

1. Бауманн У., Перре М Клиническая психология и психотерапия. СПб., 2011
2. Гаврилица, О.А. Чувство вины у работающей женщины [Текст] / О.А. Гаврилица. // Вопросы психологии. – 1998. – № 4
3. Рейнгольд Дж. Мать, тревога и смерть: Комплекс трагической смерти. М., 2004
4. Рикрофт Ч. Тревога и неврозы. М., 2008
5. Холлис Джеймс Душевные омуты. М., 2010
6. Хорни К. Невроз и рост личности. Борьба за самореализацию. М., 2008

Тема 10. Проблема конструктивности и деструктивности чувства вины. Ответственность. Совесть (4 ч.).

Вопросы для обсуждения

1. Условия, способствующие переживанию конструктивного чувства вины.
2. Деструктивность чувства вины.
3. Бессознательное чувство вины.
4. Объективное и субъективное чувство вины.
5. Совесть как альтернатива чувства вины
6. Ответственность за совершенный поступок как альтернатива чувства вины.

Литература

Основная

1. Франкл В. Человек в поисках смысла. М. 2012
2. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М., 2003(главы 4,10)
3. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М., 2012

Дополнительная

1. Бауманн У., Перре М Клиническая психология и психотерапия. СПб., 2011
2. Гаврилица, О.А. Чувство вины у работающей женщины [Текст] / О.А. Гаврилица. // Вопросы психологии. – 1998. – № 4
3. Рейнгольд Дж. Мать, тревога и смерть: Комплекс трагической смерти. М., 2004
4. Рикрофт Ч. Тревога и неврозы. М., 2008
5. Холлис Джеймс Душевные омуты. М., 2010
6. Хорни К. Невроз и рост личности. Борьба за самореализацию. М., 2008

Тема 11. Технологии работы психолога с людьми с выраженным чувством вины (8 ч.)

Вопросы для обсуждения

1. Теоретические подходы к преодолению чувства вины
2. Дифференциация рационального и иррационального чувства вины.
3. Рационально-эмотивная терапия.
4. Когнитивная терапия

Практикум

1. Развитие чувства собственного достоинства
2. Повышение самооценки.
3. Работа с иррациональными убеждениями.
4. Аналитический разбор ситуации.
5. Формирование чувства ответственности.
6. Формирование представлений о личностном выборе, свобода выбора.

7. Саморегуляция чувства вины/

Литература

Основная

1. Франкл В. Человек в поисках смысла. М. 2012
2. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М., 2003(главы 4,10)
3. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М., 2012

Дополнительная

1. Бауманн У., Перре М Клиническая психология и психотерапия. СПб., 2011
2. Гаврилица, О.А. Чувство вины у работающей женщины [Текст] / О.А. Гаврилица. // Вопросы психологии. – 1998. – № 4
3. Рейнгольд Дж. Мать, тревога и смерть: Комплекс трагической смерти. М., 2004
4. Рикрофт Ч. Тревога и неврозы. М., 2008
5. Холлис Джеймс Душевные омуты. М., 2010
6. Хорни К. Невроз и рост личности. Борьба за самореализацию. М., 2008

9.2. Методические рекомендации по подготовке письменных работ

Трудоемкость освоения дисциплины **«Психология тревожности, агрессивности и чувства вины»** составляет 2 зачетные единицы (72 часа), из них 28 ч. – аудиторных (семинары на очной форме обучения, на заочной - не предусмотрено). При самостоятельной работе студенты могут использовать рекомендованную учебную и научную литературу, использовать Интернет-ресурсы, такие как профильные электронные издания, справочники, тематические публикации. Обращение к учебным и научным публикациям позволяет учащимся составить целостную картину в исследуемой области. В ходе самоподготовки студенты готовят тематические задания и вопросы к текущим семинарским занятиям, отрабатывают задания семинаров.

Вид работы	Содержание (перечень вопросов, заданий)	Трудоемкость самостоятельной работы (в часах)	Рекомендации
Раздел 1. Психология тревожности			
Подготовка к семинару по теме 2.	Перечень вопросов практического занятия Страх и тревога. Тревога как состояние и тревожность как личностное свойство. Виды тревожности Подготовка к практикуму	3	См. описание темы 2 в Плане практических занятий
Подготовка к семинару по теме 3	Перечень вопросов практического занятия Влияние тревоги и тревожности на деятельность. Профессиональная тревожность. Тревога и тревожность как факторы, влияющие на восприятие критических ситуаций.	3	См. описание темы 3 в Плане практических занятий

	Неадекватная защищенность. как форма отрицающей тревожности		
Подготовка к семинару по теме 4	Перечень вопросов практического занятия Приемы и способы саморегуляции тревожности. Обучение дифференцированному пониманию «сигналов тревоги» Защитные механизмы и механизмы совладания Когнитивно-поведенческая психотерапия. Способы преодоления паники у отдельного человека и в условиях толпы. Подготовка в практикуму	3	См. описание темы 4 в Плане практических занятий
Подготовка к рубежному контролю	Контрольная работа 1. Тревожность как состояние и свойство. Личностная тревожность: причины, диагностика, формы работы (6 неделя).	3	См. Перечень контрольных вопросов к курсу (вопросы 1-19), списки обязательной и дополнительной литературы к темам 1-4
Итого		12	
Раздел 2. Психология агрессивности			

Подготовка к семинару по темам 5, 6	<p>Перечень вопросов практического занятия</p> <p>Агрессивность как свойство личности.</p> <p>Агрессивность как форма самоутверждения.</p> <p>Конструктивная и деструктивная агрессия.</p> <p>Спортивная агрессия.</p> <p>Агрессивность и лидерство.</p> <p>Сексуальная агрессия.</p> <p>Ценности, установки и агрессивность Аутоагрессия.</p> <p>Перечень вопросов практического занятия</p> <p>Агрессивность в норме и патологии. Концепции социального научения.</p> <p>Концепции социального научения. Моделирование агрессивности Социальные детерминанты агрессивности.</p> <p>Подготовка к практикуму</p>	4	<p>См. описание темы 5 в Плане практических занятий</p> <p>См. описание темы 6 в Плане практических занятий</p>
Подготовка к семинару по теме 7	<p>Перечень вопросов практического занятия</p> <p>Гнев и обида Технологии совладания с гневом,</p> <p>Профилактика агрессивности.</p> <p>Развитие эмпатии, децентрации, умения посмотреть на ситуацию с точки зрения другого т человека</p> <p>Разрядка напряжения с помощью неагрессивных, псевдоагрессивных действий.</p> <p>Моделирование социально приемлемых форм реагирования.</p> <p>Подготовка в практикуму</p>	3	См. описание темы 7 в Плане практических занятий
Подготовка к семинару по теме 8	<p>Перечень вопросов практического занятия</p> <p>Конструктивная агрессия</p> <p>Агрессивность и асертивность. Деструктивная агрессивность и проблема наказания. Условия продуктивности наказания.</p> <p>Неэффективные и провоцирующие наказания.</p> <p>Особенности работы психолога с агрессивными клиентами</p>	3	См. описание темы 8 в Плане практических занятий

	Формирование контроля агрессивного поведения. Когнитивный контроль агрессивных импульсов Подготовка к практикуму		
Подготовка к рубежному контролю	Контрольная работа 2. Агрессия и агрессивность. Конструктивная и деструктивная агрессивность. Диагностика деструктивной агрессивности. Способы работы с агрессивными клиентами (11 неделя).	2	См. Перечень контрольных вопросов к курсу (вопросы 20-28), списки обязательной и дополнительной литературы к темам 5-8
Итого		12	
Раздел 3. Чувство вины			
Подготовка к семинару по теме 9, 10	Перечень вопросов практического занятия Хронизация чувства вины, ее последствия Чувство вины и аутоагрессия Чувство вины и внутренний конфликт Чувство вины и самооценка. Подготовка в практикуму Перечень вопросов практического занятия Проблема конструктивности и деструктивности чувства вины Бессознательное чувство вины. Объективное и субъективное чувство вины. Совесть как альтернатива чувства вины. Угрызения совести Ответственность за совершенный поступок как альтернатива чувства вины	4	См. описание темы 9 в Плане практических занятий См. описание темы 10 в Плане практических занятий
Подготовка к семинару по теме 11	Перечень вопросов практического занятия Технологии работы психолога с людьми с выраженным чувством вины. Развитие чувства собственного достоинства. Дифференциация рационального и иррационального чувства вины. Рационально-эмотивная терапия. Когнитивная терапия Формирование представлений о личностном выборе, свобода выбора Подготовка в практикуму	3	

Подготовка к рубежному контролю	Контрольная работа 3. Чувство вины, рациональное и иррациональное чувство вины. Технологии работы психолога с чувством вины (16 неделя).	3	См. Перечень контрольных вопросов к курсу (вопросы 29-37), списки обязательной и дополнительной литературы к темам 9-11
Итого		10	
Итоговая аттестация			
Подготовка к зачёту	Перечень вопросов к зачёту	10	см.. в Примерном перечне контрольных вопросов к курсу
Итого по дисциплине		44	

9.3. Иные материалы.

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Психология агрессивности, тревожности и чувства вины» реализуется в Институте психологии им. Л.С. Выготского на психологическом факультете кафедрой психологии и педагогики образования.

Цель курса – дать студентам знания и выработать первичные практические навыки работы с тревожностью, агрессивностью и чувством вины как относительно кратковременными эмоциональными состояниями и устойчивыми личностными образованиями.

Задачи: Дисциплина включает обсуждение таких проблем, как специфика тревожности, агрессивности и чувства вины в формах состояний и свойств, особенностей позитивного и негативного влияния эмоционально-личностных образований на деятельность, общение и личностное развитие, условия и способы использования их в конструктивных, продуктивных целях, работа в случаях выраженных негативных состояний. Особое внимание уделяется выработке способов решения практических задач.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

ПК-26 способностью преподавать дисциплины (модули) в области психологии в организациях, осуществляющих образовательную деятельность; проектировать, реализовывать, контролировать и оценивать результаты учебно-воспитательного процесса, организовывать коммуникации и взаимодействие обучающихся

ПК-28 способностью планировать и организовывать служебную деятельность исполнителей, осуществлять контроль и учет ее результатов

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основные закономерности и ведущие методы педагогики и психологии;
- основные подходы к изучению тревожности, агрессивности и чувства вины, методов диагностики и способов их преодоления,
- умения понимать и формулировать методологические основы исследования состояний тревожности, агрессивности и чувства вины страха и их последствий особенности и причины нарушения психики, девиантного поведения, отклонений в психическом развитии;
- факторы становления и развития поведенческих и личностных отклонений в детском, подростковом и юношеском возрастах

Уметь:

- понимать и формулировать методологические основы исследования состояний тревоги, страха, чувства вины и их последствий
- подбирать и использовать психологический инструментарий для диагностики тревожности, агрессивности и чувства вины;

Владеть:

- навыком применения утвержденных стандартных методов и технологий, позволяющих решать диагностические и коррекционно-развивающие задачи

Знать:

- содержание понятий, описывающих тревожность, агрессивность и чувство вины;
- знать основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества, осуществляемые с целью профилактики развития тревоги и страха, и процедуры оказания психологической помощи лицам, испытывающим эти состояния.

Уметь:

- определять с помощью социально-психологических критериев степень и вид поведенческих и личностных отклонений; формулировать рекомендации и разрабатывать программы по организации комплексного сопровождения девиантов;

Владеть:

- методами диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска;
- владеть анализа и контроля агрессивного поведения.
- знаниями об индивидуально-психологических особенностях проявления тревоги, страха, агрессивного поведения.

По дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в форме зачета .

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетных единиц.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№	Текст актуализации или прилагаемый к РПД документ, содержащий изменения	Дата	№ протокола
1.	Приложение к листу изменений № 1		
2.	Текст актуализации или прилагаемый к РПД документ, содержащий изменения		
3.	Обновлен раздел «Структура дисциплины» в соответствии с учебным планом		
4.	Обновлена основная и дополнительная литература		
5.	Обновлен раздел «Структура дисциплины» в соответствии с учебным планом		
6.	Приложение к листу изменений № 2		
7.	Обновлена основная и дополнительная литература		
8.	Обновлен раздел «Структура дисциплины» в соответствии с учебным планом		
9.	Приложение к листу изменений № 3		
10.	Обновлена основная и дополнительная литература		
11.	Обновлен раздел «Структура дисциплины» в соответствии с учебным планом		
12.	Приложение к листу изменений № 4		

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочных систем (ИСС) (2017 г.)

1. Перечень ПО

Таблица 1

№п/п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
2	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
3	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
4	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
5	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
6	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное

2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

№п/п	Наименование
	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2017 г. Web of Science Scopus
	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2017 г. Журналы Oxford University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам
	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочных систем (ИСС) (2018 г.)

1. Перечень ПО

Таблица 1

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
2	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
3	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
4	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
5	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
6	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
7	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
8	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное

2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

№п/п	Наименование
	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2018 г. Web of Science Scopus
	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2018 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis Электронные издания издательства Springer
	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам
	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочных систем (ИСС) (2019 г.)

1. Перечень ПО

Таблица 1

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное

2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

Состав программного обеспечения (ПО), современных профессиональных баз данных (БД) и информационно-справочных систем (ИСС) (2020 г.)

1. Перечень ПО

Таблица 1

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения (лицензионное или свободно распространяемое)
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное

2. Перечень БД и ИСС

Таблица 2

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2020 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант