

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Утверждено:  
на заседании кафедры психологического  
сопровождения и клинической психологии  
протокол от « 30 » 08 2021 г. № 1 \_

и.о. зав. кафедрой  Халфина Р.Р.

Согласовано:  
Председатель УМК факультета /института

  
Гиниятова З.М.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина **Психология совладающего поведения**

*(наименование дисциплины)*

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

*(Цикл дисциплины и его часть (базовая, вариативная, дисциплина по выбору))*

программа специалитета

Специальность

**37.05.01. Клиническая психология**

*(указывается код и наименование направления подготовки (специальности))*

Квалификация

**Клинический психолог**

специализация «Патопсихологическая диагностика и психотерапия»

*(указывается квалификация)*

Разработчик (составитель)

Доцент, к.пс.н.

*(должность, ученая степень, ученое звание)*



Политика О.И.

*(подпись, Фамилия И.О.)*

Уфа 2021 г.

Составитель: Политика Оксана Ивановна

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии, протокол № 1, от 30.08.2021 г. \_\_\_\_



Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ / Халфина Р.Р.

### Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	5
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	
4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	6
4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	9
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	18
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	18
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	20
7. Приложение 1. Рабочая программа	21
8. Приложение 2. Рейтинг-план дисциплины	23

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**  
(с ориентацией на карты компетенций)

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

ПК-1- Получение и анализ информации, необходимой для определения целей клинико-психологической помощи, разработка программ клинико-психологической помощи с учетом нозологических, синдромальных и индивидуально-психологических характеристик, а также социальных позиций и возраста пациента (клиента) на основе владения необходимыми знаниями об основных направлениях оказания клинико-психологической помощи (в части, касающейся перечня медицинских услуг, оказываемых медицинским психологом или выполняемых с его участием при оказании медицинской помощи).

<b>Формируемая компетенция (с указанием кода)</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения по дисциплине</b>
<p>ПК-1- Получение и анализ информации, необходимой для определения целей клинико-психологической помощи, разработка программ клинико-психологической помощи с учетом нозологических, синдромальных и индивидуально-психологических характеристик, а также социальных позиций и возраста пациента (клиента) на основе владения необходимыми знаниями об основных направлениях оказания клинико-психологической помощи (в части, касающейся перечня</p>	<p>ИПК 1.1 Знать основные идеи оказания клинико-психологической помощи, разработка программ клинико-психологической помощи</p>	<p>- Знать методологические основы организации и проведения психотерапевтических программ превентивного характера, совладающего поведения человека; - технологии различных видов психологического вмешательства при активизации неадаптивных видов копинг-стратегий в патологическом ракурсе их проявления. - Знать задачи консультативной и психокоррекционной работы при длительной активизации неадаптивных формах совладающего поведения в различных жизненных ситуациях. Знать основные психологические средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения</p>
	<p>ИПК 1.2 Уметь применять базовые процедуры анализа проблем человека, социализации индивида в профессиональной и образовательной его деятельности.</p>	<p>- Уметь создавать программы психокоррекции и немедикоментозной психотерапии по нивелированию действия неадаптивных копинг-стратегий, формулировать критерии оценки их результативности. - Уметь применять различные методы и методики планирования консультативного и психокоррекционного воздействия, выделять актуальность проявления того или иного типа копинг-поведения личности в контексте жизненной ситуации. Уметь использовать в</p>

медицинских услуг, оказываемых медицинским психологом или выполняемых с его участием при оказании медицинской помощи).		практической деятельности психотехнологии, направленные на психокоррекцию и повышение адаптационных ресурсов, как индивида, так и группы
	ИПК 1.3 Владеть методами выявления уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях, используя традиционный и инновационный инструментарий в рамках консультативной практики	- Владеть постановкой и решением экспертных задач, навыками участия в психокоррекционной, психотерапевтической и реабилитационной работе в индивидуальном и групповом формате при выявлении неадаптивных видов копинг-стратегий.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология совладающего поведения» относится к дисциплинам по выбору.

Дисциплина изучается на \_1\_ курсе в 1 семестре.

Целями освоения дисциплины являются: сформировать представления о феноменологии, истории изучения психологии защитного поведения, типологии и классификации ФПЗ, возрастных и профессиональных особенностях применения копинг-механизмов совладания, а также формированию навыка по диагностированию защитных механизмов, умению проводить их индикацию в консультативной и психотерапевтической работе.

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения следующих дисциплин: Анатомия ЦНС, Общая психология; Социальная психология; Безопасность жизнедеятельности; Антропология, Тренинг отношений.

## 3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

Содержание рабочей программы представлено в Приложении № 1.

#### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

##### 4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код и формулировка компетенции: ПК-1- Получение и анализ информации, необходимой для определения целей клинико-психологической помощи, разработка программ клинико-психологической помощи с учетом нозологических, синдромальных и индивидуально-психологических характеристик, а также социальных позиций и возраста пациента (клиента) на основе владения необходимыми знаниями об основных направлениях оказания клинико-психологической помощи (в части, касающейся перечня медицинских услуг, оказываемых медицинским психологом или выполняемых с его участием при оказании медицинской помощи).

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		2 «Неудовлетворительно»	3 («Удовлетворительно»)	4 («Хорошо»)	5 («Отлично»)
Первый этап (уровень)	Знать: методологические основы организации и проведения психотерапевтических программ превентивного характера, совладающего поведения человека; технологии различных видов психологического вмешательства при активизации неадаптивных видов копинг-стратегий в патологическом ракурсе их проявления; задачи консультативной и психокоррекционной работы при длительной активизации неадаптивных форм совладающего поведения в различных жизненных ситуациях;	Демонстрирует фрагментарные знания методологических основ организации и проведения психотерапевтических программ превентивного характера, совладающего поведения человека; технологии различных видов психологического вмешательства при активизации неадаптивных видов копинг-стратегий в патологическом ракурсе их проявления; задачи консультативной и психокоррекционной работы при длительной активизации неадаптивных форм совладающего поведения в различных жизненных ситуациях;	Неполные общие представления о методологических основах организации и проведения психотерапевтических программ превентивного характера, совладающего поведения человека; технологии различных видов психологического вмешательства при активизации неадаптивных видов копинг-стратегий в патологическом ракурсе их проявления; задачи консультативной и психокоррекционной работы при длительной активизации неадаптивных форм совладающего поведения в различных жизненных ситуациях;	Демонстрирует сформированное знание, но с отдельными неточностями или пробелами в методологических основах организации и проведения психотерапевтических программ превентивного характера, совладающего поведения человека; технологии различных видов психологического вмешательства при активизации неадаптивных видов копинг-стратегий в патологическом ракурсе их проявления; задачи консультативной и психокоррекционной работы при длительной активизации неадаптивных форм совладающего поведения в различных жизненных ситуациях;	Демонстрирует системные знания в методологических основах организации и проведения психотерапевтических программ превентивного характера, совладающего поведения человека; технологии различных видов психологического вмешательства при активизации неадаптивных видов копинг-стратегий в патологическом ракурсе их проявления; задачи консультативной и психокоррекционной работы при длительной активизации неадаптивных форм совладающего поведения в различных жизненных ситуациях;

	знать основные психологические средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения	знать основные психологические средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения	ситуациях; знать основные психологические средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения	совладающего поведения в различных жизненных ситуациях; знать основные психологические средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения	жизненных ситуациях; знать основные психологические средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения
Второй этап (уровень)	Уметь: создавать программы психокоррекции и немедикоментозной психотерапии по нивелированию действия неадаптивных копинг-стратегий, формулировать критерии оценки их результативности и; применять различные методы и методики планирования консультативного и психокоррекционного воздействия, выделять актуальность проявления того или иного типа копинг-поведения личности в контексте жизненной ситуации; использовать в практической деятельности психотехнологии, направленные на психокоррекцию и повышение адапционных ресурсов, как индивида, так и группы	Демонстрирует фрагментарное умение создавать программы психокоррекции и немедикоментозной психотерапии по нивелированию действия неадаптивных копинг-стратегий, формулировать критерии оценки их результативности; применять различные методы и методики планирования консультативного и психокоррекционного воздействия, выделять актуальность проявления того или иного типа копинг-поведения личности в контексте жизненной ситуации; использовать в практической деятельности психотехнологии, направленные на психокоррекцию и повышение адапционных ресурсов, как индивида, так и группы	В целом сформировано, но не системное умение создавать программы психокоррекции и немедикоментозной психотерапии по нивелированию действия неадаптивных копинг-стратегий, формулировать критерии оценки их результативности и; применять различные методы и методики планирования консультативного и психокоррекционного воздействия, выделять актуальность проявления того или иного типа копинг-поведения личности в контексте жизненной ситуации; использовать в практической деятельности психотехнологии, направленные на психокоррекцию и повышение адапционных ресурсов, как индивида, так и	В целом сформировано, но наблюдается отдельные пробелы в умении создавать программы психокоррекции и немедикоментозной психотерапии по нивелированию действия неадаптивных копинг-стратегий, формулировать критерии оценки их результативности и; применять различные методы и методики планирования консультативного и психокоррекционного воздействия, выделять актуальность проявления того или иного типа копинг-поведения личности в контексте жизненной ситуации; использовать в практической деятельности психотехнологии, направленные на психокоррекцию и повышение адапционных ресурсов, как индивида, так и	Сформировано качественное умение создавать программы психокоррекции и немедикоментозной психотерапии по нивелированию действия неадаптивных копинг-стратегий, формулировать критерии оценки их результативности и; применять различные методы и методики планирования консультативного и психокоррекционного воздействия, выделять актуальность проявления того или иного типа копинг-поведения личности в контексте жизненной ситуации; использовать в практической деятельности психотехнологии, направленные на психокоррекцию и повышение адапционных ресурсов, как индивида, так и группы

			группы	ресурсов, как индивида, так и группы	
Третий этап (уровень)	Владеть: постановкой и решением экспертных задач, навыками участия в психокоррекционной, психотерапевтической и реабилитационной работе в индивидуальном и групповом формате при выявлении неадаптивных видов копинг-стратегий.	Отсутствует опыт владения постановки и решения экспертных задач, навыками участия в психокоррекционной, психотерапевтической и реабилитационной работе в индивидуальном и групповом формате при выявлении неадаптивных видов копинг-стратегий.	В целом сформирована способность, но допускает логические ошибки во владении постановки и решения экспертных задач, навыками участия в психокоррекционной, психотерапевтической и реабилитационной работе в индивидуальном и групповом формате при выявлении неадаптивных видов копинг-стратегий.	В целом сформирована способность, имеется опыт владения постановки и решения экспертных задач, навыками участия в психокоррекционной, психотерапевтической и реабилитационной работе в индивидуальном и групповом формате при выявлении неадаптивных видов копинг-стратегий.	Свободный опыт владения постановки и решения экспертных задач, навыками участия в психокоррекционной, психотерапевтической и реабилитационной работе в индивидуальном и групповом формате при выявлении неадаптивных видов копинг-стратегий.

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины для экзамена:

Шкалы оценивания:

<i>для экзамена:</i>
от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»; от 60 до 79 баллов – «хорошо»; от 80 баллов – «отлично».



**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)	Оценочные средства
знания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать методологические основы организации и проведения психотерапевтических программ превентивного характера, совладающего поведения человека;</li> <li>- технологии различных видов психологического вмешательства при активизации неадаптивных видов копинг-стратегий в патологическом ракурсе их проявления.</li> <li>- Знать задачи консультативной и психокоррекционной работы при длительной активизации неадаптивных формах совладающего поведения в различных жизненных ситуациях.</li> </ul> <p>Знать основные психологические средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения</p>	ПК-1	Тестирование Тезаурус зачет
умения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь создавать программы психокоррекции и немедикоментозной психотерапии по нивелированию действия неадаптивных копинг-стратегий, формулировать критерии оценки их результативности.</li> <li>- Уметь применять различные методы и методики планирования консультативного и психокоррекционного воздействия, выделять актуальность проявления того или иного типа копинг-поведения личности в контексте жизненной ситуации.</li> </ul> <p>Уметь использовать в практической деятельности психотехнологии, направленные на психокоррекцию и повышение адаптационных ресурсов, как индивида, так и группы</p>	ПК-1	Практикоориентированное задание № 1-16 Кейс-задание зачет
Владения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Владеть постановкой и решением экспертных задач, навыками участия в психокоррекционной, психотерапевтической и реабилитационной работе в индивидуальном и групповом формате при выявлении неадаптивных видов копинг-стратегий.</li> </ul>	ПК-1	Практикоориентированное задание № 9-16 Сообщение/презентация зачет

Оценка знаний, умений и навыков, характеризующая этапы формирования компетенций в рамках изучения дисциплины «Психология совладающего поведения» осуществляется в ходе текущей и промежуточной аттестаций.

Текущая аттестация проводится в соответствии с Положением о текущей аттестации обучающихся по программам высшего образования Башкирского государственного университета. Текущая аттестация проводится в формах: выполнение практико-ориентированных заданий, тестирования; тезауруса; защиты программы реабилитации и психотерапии (сообщение/презентация).

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования.

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации включают в себя теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень полученных знаний, практическое задание, позволяющее оценить степень сформированности умений, навыков, и опыт деятельности.

## ЭКЗАМЕН

Экзамен проводится в 1 семестре.

Допуском к экзамену является выполнение всех заданий дисциплины.

Экзамен - форма оценки качества усвоения обучающимися теоретических знаний учебного предмета или изучаемой дисциплины, их прочности и глубины усвоения, развитие творческого мышления, умения синтезировать, классифицировать и обобщать полученные знания и применять к решению задач практического и прикладного характера.

Экзамен проводится в форме тестирования в личном кабинете или в системе дистанционного обучения.

Критерии оценки результатов сдачи экзамена в тестовой форме:

- отлично – от 80 до 100%;
- хорошо – от 60 до 79%;
- удовлетворительно – от 45 до 59%;
- неудовлетворительно – менее 45%.

Примерные варианты тестовых заданий:

Инструкция: Внимательно прочитайте задание теста и выберите один из предложенных к нему ответов, который Вы считаете правильным:

1. Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями (копинг) возникла в психологии:

- А) во второй половине XX в.;
- Б) в XIX веке;
- В) в первой половине XX в.;
- Г) затрудняюсь ответить.

2. Форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы, была названа:

- А) произвольным поведением;
- Б) непроизвольным поведением;
- В) копинг-поведением;
- Г) девиантным поведением.

3. К личностным ресурсам относятся:

- А) адекватная «Я-концепция»;
- Б) позитивная самооценка;
- В) интернальный локус контроля;
- Г) всё выше перечисленное.

Примерные вопросы для подготовки к тестовому опросу:

1. Исторические аспекты формирования нового направления в психологической науке: психологии совладающего поведения.
2. Научные подходы к изучению совладающего поведения: диспозиционный (coping styles); ситуационный (динамический) (Р. Лазарус и С. Фолкман); интегративный (R.H. Moos, J.A. Schaefer); отечественный (Л.И. Анцыферова, А.В. Либина, Л.А. Китаев-Смык и другие).
3. Вклад в развитие понимания теории совладающего поведения Р. Лазаруса и его научной группы.
4. Научный вклад в понимание и развитие теории совладающего поведения в России Анцыферовой Л.И.
5. Понятийный научный аппарат «Психологии совладающего поведения».
6. Понятия «совладание», «копинг», «поведенческие стратегии совладания».
7. Способы совладающего поведения.
8. Критерии совладающего поведения.
9. Закономерности совладающего поведения.
10. Динамика совладающего поведения.
11. Проблема эффективности совладающего поведения.
12. Новые теоретические подходы к исследованию совладающего поведения: концепция соответствия когнитивной оценки и совладания; модель цели и совладание со стрессом; модель двойного процесса в совладающем поведении; модель опережающего совладания, ориентированного на будущее; модель посттравматического роста.
13. Сравнительная характеристика психологической защиты и совладающего поведения.
14. Соотношение контроля поведения, совладания и психологических защит.
15. Классификация совладающих и защитных стратегий в концепции совладающего поведения (А.В. Либина).
16. Границы разделения психологических защит и копингов: современные исследования.
17. Модель защитной системы человека.
18. Психологические защиты и копинг-поведение у людей с различными типами личности.
19. Специфика психологических защит и копинг-стратегий у людей пожилого возраста.
20. Влияние семейных факторов на формирование репертуара психологических защит и индивидуальных копинг-стратегий у детей.
21. Специфичность проявления психологических защит и копинг-стратегий у субъектов различных профессиональных групп (по выбору обучающегося).
22. «Coping behavior» и психологические защиты в системе понятий психологии личности.
23. Признаки стрессогенности ситуации (по Е.Ю. Коржовой).
24. Типология критических жизненных ситуаций (по Ф.Е. Василюку).
25. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Ресурсы совладания с жизненными трудностями.
26. Социально-психологические механизмы развития совладающего поведения в семье.
27. Семейное совладание в системе механизмов защитной активности семьи: индивидуальный копинг.
28. Семейное совладание в системе механизмов защитной активности семьи: диадический копинг.
29. Семейное совладание в системе механизмов защитной активности семьи: семейный копинг.
30. Семейное совладание как процесс.
31. Эффективность семейного совладания.
32. Методы исследования совладания в семейном контексте.
33. Исследования устойчивости семьи при воздействии жизненных трудностей.
34. Ресурсы совладающего поведения у людей разного возраста.

35. Критерии эффективности ресурсов при совладающем поведении: лучшее понимание ситуации и своего поведения в ней; улучшение эмоционального состояния.

36. Критерии эффективности ресурсов при совладающем поведении: укрепление Я-концепции и позитивного образа Я; поддержание тесных контактов с другими людьми.

37. Возрастные и гендерные особенности совладающего поведения (на примере отечественной популяции).

См. ФОС. Приложение 1.

Допуском к экзамену является сдача коррекционно-терапевтической программы совладания со стрессом. Программа оформляется и презентуется на последней паре практического занятия согласно расписанию занятий.

### СООБЩЕНИЕ/ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Цель выполнения задания: презентация коррекционной/реабилитационной программы. Задание ориентировано на совершенствование умений самостоятельно работать с психологической литературой, с полученным фактическим материалом; на развитие психологического мышления, индивидуально-творческого стиля деятельности, формирование профессиональных качеств речи будущего психолога. Создание в программе PowerPoint презентацию по предложенной тематике. Презентации в объеме не менее 8-10 слайдов.

Критерии оценки сообщения/презентации:

Параметры	Не зачтено		Зачтено (1 балл)	
	Минимальный ответ	Изложенный, раскрытый ответ	Законченный, полный ответ	Образцовый, примерный; достойный подражания ответ
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы.	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы.	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы.
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины.	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использован 1-2 профессиональный термин.	Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 12 профессиональных терминов.	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 15 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы информационные технологии (PowerPoint). Больше 4 ошибок в представляемой информации.	Использованы информационные технологии (PowerPoint) частично. 3-4 ошибки в представляемой информации.	Использованы информационные технологии (PowerPoint). Не более 2 ошибок в представляемой информации.	Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Отсутствуют ошибки в представляемой информации.

Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы.	Только ответы на элементарные вопросы.	Ответы на вопросы полные и/или частично полные.	Ответы на вопросы полные с приведением примеров и/или пояснений.

Критерии оценки (в баллах) экзамена в интерактивной форме:

- 25-30 «отлично» баллов выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;

- 17-24 «хорошо» баллов выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;

- 10-16 «удовлетворительно» баллов выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;

- 1-10 «неудовлетворительно» баллов выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Вариант коррекционно-терапевтической программы для зачетного контроля успеваемости по курсу «Психология совладающего поведения» см. ФОС Приложение 2.

### КЕЙС-ЗАДАНИЕ

Название кейс-метода происходит от английского слова «кейс» – папка, чемодан, портфель (можно перевести и как «случай, ситуация»).

Структура и содержание кейса:

- предъявление задания;
- подобное описание практических ситуаций;
- наглядный, раздаточный или другой иллюстративный материал;

Перечень содержания кейс-метода:

1) Оформить методики по совладающему со стрессом поведению и ФПЗ, используя например сайт, [www.psylib.info](http://www.psylib.info):

1. Опросник способов совладания (WCQ Р. Лазаруса, С. Фолкмана) в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык.

1. Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) Н. Эндлера, Д. Паркера в адаптации Т.Л. Крюковой.

2. Методика «Индикатор стратегий совладающего поведения» (J.H. Amirkhan) в адаптации В.М. Ялтонского, Н.А. Сироты.
3. Опросник «Копинг-стратегии школьного возраста» (Ryan-Wenger) в адаптации В.М. Ялтонского, Н.А. Сироты.
4. Методика «Шкала совладающего поведения подростков» (ACS) Э. Фрайнденберг, Р. Льюиса (ЮКШ в адаптации Т.Л. Крюковой).
5. Опросник процесса стресса и копинга (SCPQ).
6. Опросник «Модели преодолевающего поведения» (SACS) С.Е Хобфола в адаптации Н.Е. Водопьяновой.
7. Опросник ресурсов совладания со стрессом (CRIS) К.В. Matheny et al. в адаптации А.В. Махнача, Ю.В. Постыляковой.
8. Опросник «Индекс жизненного стиля) Life Style Index (LSI).
9. Тест жизнестойкости Леонтьева Д.А., Рассказовой Е.И.
10. Опросник "Стиль саморегуляции поведения" (ССПМ) В.И. Моросанова.

И другие тесты.

2) Составить генограмму семьи в 3-х поколениях, проследив формирование совладающего со стрессом поведения. Провести анализ генограммы и описать его и на основании выявленных мишеней построить программу реабилитации и психотерапии

3) Составить лекцию по профилактике стрессоустойчивого поведения, формированию ФПЗ и копинг-механизмов совладания со стрессом. Проведение ее со старшеклассниками.

Критерии оценки (в баллах):

- 1 баллов выставляется студенту, если студент оформил не менее 15 тестовых психодиагностических методик; методики готовы к работе с клиентом (распечатаны бланки, раздаточный материал разрезан); составлена генограмма в 3-х поколениях и проведен психологический анализ генограммы; составлена и проведена лекция для старшеклассников – предоставлена справка со школы, подтверждающая проведение лекции.

- 0 балла выставляется студенту, если студент оформил не менее 15 тестовых психодиагностических методик; методики готовы к работе с клиентом (распечатаны бланки, раздаточный материал разрезан); составлена генограмма в 3-х поколениях и проведен психологический анализ генограммы;

- 0 балл выставляется студенту, если студент только оформил не менее 15 тестовых психодиагностических методик; методики готовы к работе с клиентом (распечатаны бланки, раздаточный материал разрезан) или оформлена только генограмма, или только проведена лекция.

См. ФОС. Приложение 3.

## ТЕЗАУРУС

Тезаурус - словарь, собрание сведений, корпус или свод, полномерно охватывающие понятия, определения и термины специальной области знаний или сферы деятельности, что должно способствовать правильной лексической, корпоративной коммуникации (пониманию в общении и взаимодействии лиц, связанных одной дисциплиной или профессией).

Например,

Совладающее поведение — это целенаправленное социальное поведение, позволяющее субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, — через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддается контролю (Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, В. Куфтяк Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб: Речь, 2005. С. 16)

Критерии оценки (в баллах):

- 1 балл выставляется студенту, если соответствие понятий дисциплине или теме;
- 1 балл выставляется студенту, если понятия расположены в алфавитном порядке;
- 1 балл выставляется студенту, если указать источник, откуда взято определение;
- 1 балл выставляется студенту, если соблюден срок выполнения.

См. ФОС. Приложение 4.

### ПРАКТИКООРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗАДАНИЯ:

**Практикоориентированное задание** - это метод обучения через разбор конкретного случая или ситуации. Суть его в том, что студентам предлагают выполнить задание или проанализировать ситуацию, описание которой содержит практическую проблему (как правило, не имеющую однозначного решения) и которая направленно актуализирует определенный комплекс знаний, необходимый при разрешении данной проблемы.

№	Критерий	Требования к студенту
1	Знание и понимание теоретического материала.	определяет рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры;
		используемые понятия строго соответствуют теме;
		самостоятельность выполнения работы.
2	Анализ и оценка информации	грамотно применяет категории анализа;
		умело использует приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений;
		диапазон используемого информационного пространства (студент использует большое количество различных источников информации); способен объяснить альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и прийти к сбалансированному заключению;
		дает личную оценку проблеме;
3	Построение суждения	ясность и четкость изложения;
		логика структурирования доказательств; приводятся различные точки зрения и их личная оценка;
		выдвинутые тезисы сопровождаются грамотной аргументацией;
		общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации соответствует жанру проблемной научной статьи.

Критерии оценивания ответов выполнения практикоориентированных заданий (в баллах):

- «2 балла» - выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий с анамнезами пациентов. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;

- «1 балла» - выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;

- «0 балл» - выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий.

Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;

- «0 баллов» - выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

#### **Практикоориентированное задание 1-6.**

1) Подготовить материал к обсуждению на круглом столе по следующим вопросам:

1. Исторические аспекты формирования нового направления в психологической науке: психологии совладающего поведения.

2. Научные подходы к изучению совладающего поведения: диспозиционный (coping styles); ситуационный (динамический) (Р. Лазарус и С. Фолкман); интегративный (R.H. Moos, J.A. Schaefer); отечественный (Л.И. Анцыферова, А.В. Либина, Л.А. Китаев-Смык и другие).

3. Вклад в развитие понимания теории совладающего поведения Р. Лазаруса и его научной группы.

4. Научный вклад в понимание и развитие теории совладающего поведения в России Анцыферовой Л.И.

5. Понятийный научный аппарат «Психологии совладающего поведения».

6. Понятия «совладание», «копинг», «поведенческие стратегии совладания».

7. Способы совладающего поведения.

8. Критерии совладающего поведения.

9. Закономерности совладающего поведения.

10. Динамика совладающего поведения.

11. Проблема эффективности совладающего поведения.

12. Новые теоретические подходы к исследованию совладающего поведения: концепция соответствия когнитивной оценки и совладания; модель цели и совладание со стрессом; модель двойного процесса в совладающем поведении; модель опережающего совладания, ориентированного на будущее; модель посттравматического роста.

2) На основании проработанного материала подготовить выступление для детско-подростковой и взрослой возрастной категории.

Групповое обсуждение материала.

#### **Практикоориентированное задание 7-13.**

1) Проработать формы психологических защит (ФПЗ) через тест «Индекс жизненного стиля» Келермана, Плутчика, Конте; сопоставить теории Э. Эриксона со структурной теорией защиты Р. Плутчика с целью определения влияния отсутствия/изменения базовых потребностей на формирование ФПЗ; определить преимущества и недостатки методов психологической защиты, соотнести ФПЗ с акцентуацией личности.

2) Работа проводится в парах или в небольших подгруппах по 3-4 человека. Разработка и моделирование элементов тренинга для подростков с разным видом акцентуации личности с целью отработки навыка взаимодействия с людьми разной возрастной категории и гармонизации совладающего поведения в стрессовой ситуации.

Групповое обсуждение материала.

#### **Практикоориентированное задание 11-13.**

Предлагается текст с описанием 9 личностных адаптаций: избегающая, зависимая, пассивно-агрессивная, обсессивно-компульсивная, параноидная, антисоциальная, нарциссическая, истерическая, шизоидная. Необходимо проанализировать материал по



позициям – заполнить таблицу и определить к какому типу личностной адаптации относится каждый из предложенных примеров. Проанализировать ФПЗ данных людей, совладающее со стрессом поведение.

Представление о себе	Представление о других	убеждения	угроза	Стратегия	эмоции	Личностная адаптация
----------------------	------------------------	-----------	--------	-----------	--------	----------------------

Групповое обсуждение материала.

#### **Практикоориентированное задание 14-17**

Предложить проанализировать 9 отдельных когнитивных профилей, типы личностных адаптации, сопоставляя их с сформированными ФПЗ по схеме:

1. Представление о себе.
2. Представление о других.
3. Убеждения.
4. Угроза.
5. Стратегия.
6. Эмоции.

Групповое обсуждение материала.

#### **Практикоориентированное задание 18-19.**

Предложить изучить и проанализировать гендерные различия в построении имиджа и совладающее со стрессом поведение руководящих работников. Выявить представления о содержании и способах формирования привлекательного образа руководителя-женщины и руководителя-мужчины.

Групповое обсуждение материала.

#### **Практикоориентированное задание 20-22.**

Работа проводится на базе санаторного отделения психиатрической больницы. Предлагается изучить личностные особенности медицинского персонала и пациентов (детского/подросткового и среднего возраста) с невротическими расстройствами, копинг-механизмы совладания со стрессом, уровень эмоционального выгорания. Подготовить сообщения для сотрудников отделения. Обсуждение в супервизорской группе с главным психологом психиатрической больницы.

#### **Практикоориентированное задание 23.**

Разработать рекомендации для сотрудников МЧС. Групповое обсуждение материала.

#### **Практикоориентированное задание 24.**

На основании проделанного исследования на предыдущих занятиях определить идентифицированного клиента среди сотрудников МЧС. Предлагается составить генограмму сотрудника МЧС в 3-х поколениях, провести психодиагностику совладающего поведения в семейной структуре, проанализировать причинно-следственные связи формирования данного совладающего поведения в структуре членов семьи

Групповое обсуждение материала.

#### **Практикоориентированное задание 25-26.**

Предлагается составить программу краткосрочной психотерапии гармонизации совладающего поведения идентифицированного клиента и при необходимости членов его семьи (согласно генограммы и анализу практикоориентированного задания № 18-19).

Групповое обсуждение материала.

### Практикоориентированное задание 27-28.

Предлагается защитить программу краткосрочной психотерапии гармонизации совладающего поведения студента его семьи.

Групповое обсуждение материала.

См. ФОС. Приложение 5.

## Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

#### Основная литература:

1. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. - Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>.

#### Дополнительная литература:

1. Козьяков, Р. В. Организация и содержание специальной психологической помощи [Электронный ресурс] : учебник и практикум / Р.В. Козьяков ; И.И. Поташова ; М.А. Басин. — М.|Берлин : Директ-Медиа, 2017. — 357 с. — ISBN 978-5-4475-9081-9. — <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469116>>.

2. Психологическая безопасность в мегаполисе [Электронный ресурс] / под ред. А. И. Ляшенко. — Москва : Когито-Центр, 2011. — 208 с. — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему "Университетская библиотека online". — ISBN 978-5-89 353-366-8. — <URL:<http://biblioclub.ru/>>

3. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы [Электронный ресурс]. — М. : Институт психологии РАН, 2008. — 481 с. — (Интеграция академической и университетской психологии). — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему "Университетская библиотека online". — ISBN 978-5-9270-0141-5. — <URL:<http://www.biblioclub.ru/book/87069/>>.

4. Бабич, Е. Г. Совладающее поведение в семье [Электронный ресурс] : социально-психологические особенности совладающего поведения родителей, воспитывающих детей-инвалидов / Е.Г. Бабич ; В.Г. Тактаров. — М.|Берлин : Директ-Медиа, 2015. — 179 с. — ISBN 978-5-4475-3877-4. — <URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276512>>.

### 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

№	Учебные и научные ресурсы	Характеристика	Доступ	Регистрация	Ссылка на ресурс
<b>Учебные ресурсы</b>					
1.	Электронно-библиотечная система «Электронный читальный зал»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий, в т.ч. содержит	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация в Отделе Электронной информации Библиотеки (корпус физмата, читальный зал №2)	<a href="https://bashed.u.bibliotech.ru/Account/LogOn">https://bashed.u.bibliotech.ru/Account/LogOn</a>

		внутривузовские издания			
2.	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ,	<a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a>
3.	Электронно-библиотечная система издательства «Лань»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
<b>Российские научные ресурсы</b>					
4.	Научная электронная библиотека (eLibrary)	Полнотекстовая и аннотированная БД электронных научных изданий и публикаций в периодических изданиях	Авторизованный доступ по паролю в сети вуза. Пользование ресурсами открытого доступа с любого компьютера в сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
5.	База данных «Вестник Московского университета» (на платформе East View)	Полнотекстовая БД научных статей, опубликованных в журнале «Вестник МГУ» (25 серий)	Авторизованный доступ по паролю в сети вуза	Без регистрации	<a href="http://online.ebiblioteka.ru/">http://online.ebiblioteka.ru/</a>

1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №104 от 17.06.2013 г.)
2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №114 от 12.11.2014 г.)

**6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

<i>Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий</i>	<i>Вид занятий</i>	<i>Наименование оборудования, программного обеспечения</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1. учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: аудитория № 606, аудитория № 607 (гуманитарный корпус).	занятий лекционного типа	Аудитория № 606 Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор Panasonic PT-LB78BE, экран настенный Classic Norma 244*183, ноутбук Lenovo G570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb Аудитория № 607 Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор Panasonic PT-LB78BE, экран настенный Classic Norma 244*183, ноутбук Lenovo G570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb
2. учебные аудитории № 603, № 604 (гуманитарный корпус).	занятий семинарского типа	Аудитория № 603 Учебная мебель, доска Аудитория № 604 Учебная мебель
3. помещения для самостоятельной работы: читальный зал,	для самостоятельной работы:	Читальный зал № 5 (гуманитарный корпус) Учебная мебель – 27 посадочных мест, учебно-наглядные пособия, принтер Kyocera M130 – 1 шт., сканер Epson V33 – 1 шт., моноблок Compaq Intel Atom, 20.0”, 2 GB, Моноблок IRu 502, 21.5”, Intel Pentium, 4 GB, огнетушитель – 1 шт., подставка автосенсорная на сканер – 1 шт. Аудитория № 602 б Учебная мебель
4. аудитория № 602 б (гуманитарный корпус).	учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Аудитория № 602 б Учебная мебель
5. аудитория № 601 а (гуманитарный корпус).	учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	Аудитория № 601 а Учебная мебель

1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №104 от 17.06.2013 г.)
2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №114 от 12.11.2014 г.)
3. Система централизованного тестирования БашГУ на базе Moodle. Лицензия GNU GPL

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины Психология совладающего поведения на 1 семестр  
(наименование дисциплины)

\_\_\_\_\_ очная \_\_\_\_\_  
форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	144 (4)
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	
лекций	16
практических/ семинарских	26
лабораторных	30
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	0,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	35
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	36

Форма(ы) контроля:

экзамен \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ семестр

№ п/п	Тема и содержание	Форма изучения материалов: лекции, практические занятия, семинарские занятия, лабораторные работы, самостоятельная работа и трудоемкость (в часах)				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая студентам (номера из списка)	Задания по самостоятельной работе студентов	Форма текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, контрольные работы, компьютерные тесты и т.п.)
		ЛК	ПР/ Лаб	СРС				
1	2	4	5	6	7	8	9	10
1	Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы	4	6	6	8	1	тезаурус,	Тестирование, Практикоориентированное задание № 1-6 Тезаурус
2	Психологическая защита и совладание: проблема соотношения и структуры	4	6	8	9	1 3	тезаурус, Кейс-задание	Тестирование Практикоориентированное задание № 7-13 Тезаурус
3	Совладающее поведение личности как стратегия преодоления психологического стресса	4	6	6	9	2,3,4	тезаурус, Кейс-задание	Тестирование Практикоориентированное задание № 14-19 Кейс-задание
4	Особенности копинг-поведения человека в трудных жизненных ситуациях	4	8	10	9	1 1,3,4	Разработка и защита программы реабилитации и психотерапии	Тестирование, Практикоориентированное задание № 20-28 Сообщение/презентация Тезаурус
<b>Всего часов:</b>		<b>16</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>35</b>			

## Рейтинг – план дисциплины

Психология совладающего поведения  
(название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

специальность 37.05.01 Психология служебной деятельности  
курс 1 семестр 1

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
1. тезаурус	4	1	1	4
2. практикоориентированные задания № 1-6	2	6	1	12
<b>Рубежный контроль</b>				
тест				1
<b>Модуль 2</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
1. тезаурус	4	1	1	4
2. практикоориентированные задания № 7-13	2	6	1	12
3. кейс-задание	1	1	1	1
<b>Рубежный контроль</b>				
тест				1
<b>Модуль 3</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
1. практикоориентированные задания № 14-28	2	15	1	30
2. тезаурус	4	1	1	4
<b>Рубежный контроль</b>				
Защита программы реабилитации (сообщение/презентация)				1
<b>Поощрительные баллы</b>				
2. Публикация статей				+10
<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
1. Посещение лекционных занятий			0	-6
2. Посещение практических (семинарских, лабораторных занятий)			0	-10
<b>Итоговый контроль</b>				
Экзамен				30