

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОСОФИИ И СОЦИОЛОГИИ

Кафедра философии и культурологии

Утверждено

на заседании кафедры философии и культурологии
протокол № 6 от «24» мая 2022 г.

Согласовано:

Председатель УМК ФФиС

Зав. кафедрой  / Л.А. Иткулова



/ Р.Н. Хайруллин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **Практикум по саморазвитию и психопрофилактике**

Обязательная часть
программа магистратуры

Направление подготовки
47.04.01 Философия

Направленность (профиль) подготовки

Философия искусственного интеллекта

Квалификация: магистр
форма обучения
очно-заочная

Уфа 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения
2.	Цели и задачи освоения дисциплины
3.	Место дисциплины в структуре образовательной программы
4.	Требования к результатам освоения дисциплины и перечень этапов освоения дисциплины
5.	Контроль качества освоения дисциплины
6.	Структура и содержание дисциплины
7.	Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине
8.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины
9.	Материально-техническое обеспечение дисциплины

4. Требования к результатам освоения дисциплины и перечень этапов освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения с характеризующими этапами освоения дисциплины:

4.1. Первый этап «Знать»

– сущность и содержание понятий «механизмы психологической защиты», «копинг-стратегии», «совладающее поведение».

4.2. Первый этап «Уметь»

– использовать современные методы психолого-педагогических исследований для постановки и решения собственных исследовательских задач;

– определять собственные механизмы психологической защиты и копинг стратегии.

4.3. Первый этап «Владеть»

– навыком доступно и логично излагать полученные знания (в ходе беседы, дискуссии, опроса, экзамена и т.п.);

– навыком использования современных образовательных и информационных технологий;

– способами психологической регуляции в стрессовых и конфликтных ситуациях.

5. Контроль качества освоения дисциплины.

Контроль качества освоения дисциплины как компонента программ аспирантуры включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию аспирантов.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценку хода этапов освоения дисциплины.

Промежуточная аттестация аспирантов обеспечивает оценку результатов освоения дисциплины.

Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации определяется локальным нормативным актом Университета.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине: зачет.

6. Структура и содержание дисциплины.

6.1. Структура дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетную единицу (36 академических часов).

Приводимая ниже таблица показывает распределение учебного времени, отводимого на освоение разделов дисциплины по формам учебного занятия.

Наименование формы учебного занятия по дисциплине	Трудоемкость дисциплины в з.е./а.ч.	
	Всего	1 семестр
1. Аудиторные занятия, в том числе:	0,22/8	0,22/8
1.1. Лекции (Л)	0,11/4	0,11/4
1.2. Практические занятия (ПЗ)	0,11/4	0,11/4
2. Самостоятельная работа аспиранта (СРА), в том числе:	0,78/28	0,78/28
2.1. Реферат	0,22/8	0,22/8
2.2. Подготовка к промежуточной аттестации	0,56/20	0,56/20

6.2. Разделы дисциплины и формы учебных занятий по разделам дисциплины.

№ п/п	Тема раздела дисциплины	Формы учебных занятий и трудоемкость в а.ч.				Основная и дополнительная литература, рекомендуемая аспирантам (номера из списка)	Задания по СРА	Форма текущего контроля успеваемости
		Л	ПЗ	ЛР	СРА			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 семестр								
Наименование раздела дисциплины								
1.	Психологическая защита и совладание: проблема соотношения и структуры	2	2		14	1,3	Тезаурус, ПЗ 1,2	Тезаурус
2.	Совладающее поведение личности как стратегия преодоления психологического стресса	2	2		14	1,2,4.	ПЗ 3,4,5,6	Кейс
	Всего	4	4		28			

6.3. Практические занятия.

№	Тема	Трудоемкость
1 семестр		
Наименование раздела дисциплины		
1	Психологическая защита и совладание: проблема соотношения и структуры	2
2	Совладающее поведение личности как стратегия преодоления психологического стресса	2

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

7.1. Критерии оценки СРА:

- объем проработанного материала в соответствии с заданием;
- степень исполнительности (проработанность всех аспектов задания, оформление материала в соответствии с требованиями, соблюдение установленных сроков представления работы на проверку и т.п.);
- степень самостоятельности, творческой активности, инициативности аспирантов, наличие элементов новизны в процессе выполнения заданий;
- качество освоения учебного материала (умение аспиранта использовать теоретические знания при выполнении практических задач, обоснованность и четкость изложения изученного материала и т.д.).

7.2. Критерии оценивания для зачета.

Оценка «зачтено». Систематическое посещение занятий в течение учебного года - аспирант посетил более 75% аудиторных занятий. В процессе обучения показал заинтересованность в предмете.

Оценка «не зачтено». Пропущено значительное количество занятий без уважительной причины - аспирант посетил менее 75% аудиторных занятий. В процессе обучения не проявил интереса к предмету.

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков.

Примерные вопросы для подготовки к 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. Эффективность семейного совладания.
31. Методы исследования совладания в семейном контексте.
32. Исследования устойчивости семьи при воздействии жизненных трудностей.
33. Ресурсы совладающего поведения у людей разного возраста.
34. Критерии эффективности ресурсов при совладающем поведении: лучшее понимание ситуации и своего поведения в ней; улучшение эмоционального состояния.
35. Критерии эффективности ресурсов при совладающем поведении: укрепление Я-концепции и позитивного образа Я; поддержание тесных контактов с другими людьми.
36. Возрастные и гендерные особенности совладающего поведения (на примере отечественной популяции).

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.psylab.info:

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

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.

Критерии оценки (в баллах):

- 10 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.

- 5 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;

- 1 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.

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.

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):

- «4 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;

- «3 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;

- «1 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 1-2.

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.

Практикоориентированное задание 3-4.

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 5-6.

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.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

Университет обеспечивает аспиранту доступ к учебно-методическим материалам, библиотечным фондам и библиотечно-справочным системам, а также информационным, информационно-справочным системам, профессиональным базам данных, состав которых определен соответствующей настоящим компонентом программы аспирантуры и индивидуальным планом работы.

Электронная информационно-образовательная среда Университета обеспечивает доступ аспиранту ко всем электронным ресурсам, которые сопровождают научно-исследовательский и образовательный процессы подготовки научных и научно-педагогических кадров в аспирантуре согласно программе аспирантуры, в том числе к информации об итогах промежуточных аттестаций с

результатами выполнения индивидуального плана научной деятельности и оценками выполнения индивидуального плана работы.

Университет обеспечивает норму обеспеченности образовательной деятельности учебными изданиями определяется исходя из расчета не менее одного учебного издания в печатной и (или) электронной форме, достаточного для освоения программы аспирантуры, на каждого аспиранта по настоящей дисциплине, входящей в индивидуальный план работы.

8.1. 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>.

8.2. 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>>

8.3. Периодические издания.

...

8.4. Информационные, информационно-справочные системы.

Электронные библиотечные системы (ЭБС)	
Электронно- библиотечная система «ЭБ БашГУ»	elib.bashedu.ru/
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»	biblioclub.ru/
Электронно-библиотечная система издательства «Лань»	https://e.lanbook.com/
Электронно-библиотечная система «ЮРАЙТ»	biblio-online.ru/
Российские научные ресурсы	
Научная электронная библиотека (eLibrary)	elibrary.ru/
Электронная база данных диссертаций РГБ	https://diss.rsl.ru/

Зарубежные научные ресурсы	
Наукометрическая база данных «Scopus»	https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic#basic
Полнотекстовая база данных ScienceDirect	https://www.sciencedirect.com/
Wiley	https://onlinelibrary.wiley.com/
Springer	https://link.springer.com/
Nature	https://www.nature.com/
Taylor and Francis	https://www.tandfonline.com/
Questel Orbit	https://www.orbit.com/#PatentEasySearchPage

8.5. Профессиональные базы данных.

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

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Университет обеспечивает аспиранту доступ к научно-исследовательской инфраструктуре в соответствии с программой аспирантуры и индивидуальным планом работы.

Университет обеспечивает аспиранту в течение всего периода освоения программы аспирантуры индивидуальный доступ к электронной информационно-образовательной среде Университета посредством информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и (или) локальной сети Университета в пределах, установленных законодательством Российской Федерации в области защиты государственной и иной охраняемой законом тайны.

Университет обеспечивает аспиранту доступ в учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Наименование аудиторий, кабинетов, лабораторий	Форма учебных занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
1	2	3
Аудитория №222 Актовый зал 450080, Республика Башкортостан, Городской округ город, г. Уфа, ул. Менделеева, д. 177/5 (2 этаж, №25)	Лекции	Учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийный проектор, экран настенный
Лаборатория	Лабораторные работы	-