


МИНОБРНАУКИ РФ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Утверждено:
На заседании кафедры психологического
сопровождения и клинической психологии

Согласовано:
Председатель УМК факультета /
института

Протокол № 1 от «30» августа 2021г.

Зав. кафедрой  /Халфина Р.Р.

 /Гиниятова З.М.

Рабочая программа дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Вариативная часть, дисциплина по выбору

Направление подготовки
37.03.01 – Психология

Профиль
Практическая психология

Квалификация
Бакалавр

Разработчик (составитель)

Доцент, к.пед.н.



/Хахлова О.Н.

Уфа – 2021г.

Составитель: доцент кафедры, к.п.н., доцент Хахлова О.Н.

Рабочая программа дисциплины утверждена (или актуализирована) на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

Заведующий кафедрой

_____ 

_____ / Халфина Р.Р./

СОДЕРЖАНИЕ

<i>№</i>	<i>Наименование</i>	<i>страница</i>
1	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (<i>с ориентацией на карты компетенций</i>)	4
2	Цель и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	4
3	Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	5
4	Фонд оценочных средств по дисциплине	6
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	8
5.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	22
5.1.	5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	22
5.2.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	24
6.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	26

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
(МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**
(с ориентацией на карты компетенций)

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)
Знания	Знание предметной области психологии совладающего поведения, стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе, развитие способов социального поведения человека, обеспечивающих или разрушающих его здоровье и благополучие, профессиональных рисков в различных видах деятельности	ПК-1 способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности
Умения	Умение применять стандартные программы, направленные на психологию совладающего поведения, предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе, профессиональных рисков в различных видах деятельности, развитие способов социального поведения человека, обеспечивающих его здоровье и психологическое благополучие	ПК-1 способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности
Владения (навыки / опыт деятельности)	Владение навыками проведения стандартных программ, направленных формирование у личности продуктивных способов совладающего поведения, предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе, профессиональных рисков в различных видах деятельности, обеспечивающих его психологическое благополучие	ПК-1 способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности
Знания	Знание о стандартных базовых способах совладающего поведения в трудных для личности ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и, депрессиями и другими негативными состояниями, стилях совладающего	ПК-3 способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

	поведения, ресурсов личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний	
Умения	Умение применять базовые стандартные процедуры совладающего поведения для поддержки в личности в трудных ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и, депрессиями и другими негативными состояниями, стилих совладающего поведения, ресурсов личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний	ПК-3 способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий
Владения (навыки / опыт деятельности)	Владение базовыми стандартными процедурами совладающего поведения для поддержки личности в трудных ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и, депрессиями и другими негативными состояниями, стилих совладающего поведения, ресурсов личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний	ПК-3 способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины состоит в изучении совладания как целостного феномена, имеющего свои составляющие, критериев успешности использования данного механизма, заключающегося в мотиве, определяющем поведение человека, а также соотношении защитных механизмов личности и механизмов совладания; овладении обучающимися стандартными программами, направленными на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности, базовыми процедурами оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий

Дисциплина изучается на 4 курсе в 8 семестре (по очной форме обучения) и на 5 курсе в 10 семестре (по заочной форме обучения).

Дисциплина «Психология совладающего поведения» является курсом, включенным в вариативную часть. Практическое освоение этой учебной дисциплины предполагает обязательное освоение студентами необходимых для данной дисциплины психологических понятий и их содержания. В результате освоения дисциплины у студентов формируются психологические знания и умения применять их в практической деятельности.

Дисциплина «Психология совладающего поведения» взаимосвязана со всеми психологическими дисциплинами, ориентированными на подготовку студентов в области практической психологии («Психология развития и возрастная психология», «Психология личности», «Педагогика», «Основы социальной работы», «Экспериментальная психология», «Социально-психологический тренинг», «Общий психологический практикум», «Психология общения с практикумом», «Психофизиология», «Коммуникативная компетентность»).

Для освоения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в рамках изучения ряда дисциплин: «Философия», «Педагогика», «Основы социальной работы», «Основы менеджмента», «Математическая статистика», «Общая психология», «Экспериментальная психология», «Психодиагностика», «Математические методы в психологии», «Психология влияния».

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 способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		«Не удовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Первый этап (уровень)	Знать: предметной области психологии совладающего поведения, стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе, развитие способов социального поведения человека, обеспечивающих или разрушающих его здоровье и благополучие, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Не имеет представлений о предметной области психологии совладающего поведения, стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе, развитие способов социального поведения человека, обеспечивающих или разрушающих его здоровье и благополучие, профессиональных рисков в различных видах деятельности	На фрагментарном уровне знает предметную область психологии совладающего поведения, стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе, развитие способов социального поведения человека, обеспечивающих или разрушающих его здоровье и благополучие, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Знает с небольшими неточностями предметную область психологии совладающего поведения, стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе, развитие способов социального поведения человека, обеспечивающих или разрушающих его здоровье и благополучие, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Уверенно знает предметную область психологии совладающего поведения, стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе, развитие способов социального поведения человека, обеспечивающих или разрушающих его здоровье и благополучие, профессиональных рисков в различных видах деятельности

личностном статусе, профессиональных рисков в различных видах деятельности, обеспечивающих его психологическое благополучие	статусе, профессиональных рисков в различных видах деятельности, обеспечивающих его психологическое благополучие	отклонений в социальном и личностном статусе, профессиональных рисков в различных видах деятельности, обеспечивающих его психологическое благополучие	ие отклонений в социальном и личностном статусе, профессиональных рисков в различных видах деятельности, обеспечивающих его психологическое благополучие	ие отклонений в социальном и личностном статусе, профессиональных рисков в различных видах деятельности, обеспечивающих его психологическое благополучие
---	--	---	--	--

Код и формулировка компетенции: ПК-3 способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
		«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Первый этап (уровень)	Знание о стандартных базовых способах совладающего поведения в трудных для личности ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и депрессиями и другими негативными состояниями, стилях совладающего поведения, ресурсов личности,	Не имеет представлений о стандартных базовых способах совладающего поведения в трудных для личности ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и депрессиями и другими негативными состояниями, стилях совладающего поведения, ресурсов	На фрагментарном уровне знает о стандартных базовых способах совладающего поведения в трудных для личности ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и депрессиями и другими негативными состояниями, стилях совладающего	Знает с небольшими неточностями о стандартных базовых способах совладающего поведения в трудных для личности ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и депрессиями и другими негативными состояниями, стилях совладающего	Уверенно знает о стандартных базовых способах совладающего поведения в трудных для личности ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и депрессиями и другими негативными состояниями, стилях совладающего поведения,

	индивида и группы для преодоления деструктивных влияний	личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний	поведения, ресурсов личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний	поведения, ресурсов личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний	ресурсов личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний
Второй этап (уровень)	Умение применять базовые стандартные процедуры совладающего поведения для поддержки в личности в трудных ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и, депрессиями и другими негативными состояниями, стилях совладающего поведения, ресурсов личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний	Не показывает умений применять базовые стандартные процедуры совладающего поведения для поддержки в личности в трудных ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и, депрессиями и другими негативными состояниями, стилях совладающего поведения, ресурсов личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний	Умеет со значительным ошибками применять базовые стандартные процедуры совладающего поведения для поддержки в личности в трудных ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и, депрессиями и другими негативными состояниями, стилях совладающего поведения, ресурсов личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний	Уверенно, с незначительными ошибками, умеет применять базовые стандартные процедуры совладающего поведения для поддержки в личности в трудных ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и, депрессиями и другими негативными состояниями, стилях совладающего поведения, ресурсов личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний.	Хорошо может демонстрировать умение применять базовые стандартные процедуры совладающего поведения для поддержки в личности в трудных ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и, депрессиями и другими негативными состояниями, стилях совладающего поведения, ресурсов личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний.
Третий этап (уровень)	Владение базовыми стандартными процедурами совладающего поведения для поддержки личности в трудных	Не владеет базовыми стандартными процедурами совладающего поведения для поддержки личности в трудных	Владеет со значительным и базовыми стандартными процедурами совладающего поведения для поддержки личности в	Уверенно с незначительными базовыми стандартными процедурами совладающего поведения для поддержки личности в	Хорошо владеет базовыми стандартными процедурами совладающего поведения для поддержки личности в

ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и, депрессиями и другими негативными состояниями, стилях совладающего поведения, ресурсов личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний	ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и, депрессиями и другими негативными состояниями, стилях совладающего поведения, ресурсов личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний	трудных ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и, депрессиями и другими негативными состояниями, стилях совладающего поведения, ресурсов личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний	трудных ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и, депрессиями и другими негативными состояниями, стилях совладающего поведения, ресурсов личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний	трудных ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и, депрессиями и другими негативными состояниями, стилях совладающего поведения, ресурсов личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний
--	--	--	--	--

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

Этапы освоения	Результаты обучения	Компетенция	Оценочные средства
1-й этап Знания	Знание предметной области психологии совладающего поведения, стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе, развитие способов социального поведения человека, обеспечивающих или разрушающих его здоровье и благополучие, профессиональных рисков в различных видах деятельности	ПК-1	Тезаурус Устный опрос
2-й этап Умения	Умение применять стандартные программы, направленные на психологию совладающего поведения, предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе, профессиональных рисков в различных видах деятельности, развитие способов социального поведения человека, обеспечивающих его здоровье и психологическое благополучие	ПК-1	Тестирование Устный опрос Тезаурус

3-й этап Владеть навыками	Владение навыками проведения стандартных программ, направленных на формирование у личности продуктивных способов совладающего поведения, предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе, профессиональных рисков в различных видах деятельности, обеспечивающих его психологическое благополучие	ПК-1	Устный опрос Решение практических задач
1-й этап Знания	Знание о стандартных базовых способах совладающего поведения в трудных для личности ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и депрессиями и другими негативными состояниями, стилях совладающего поведения, ресурсов личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний	ПК-3	Устный опрос Тезаурус
2-й этап Умения	Умение применять базовые стандартные процедуры совладающего поведения для поддержки личности в трудных ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и депрессиями и другими негативными состояниями, стилях совладающего поведения, ресурсов личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний		Тестирование Устный опрос Тезаурус
3-й этап Владеть навыками	Владение базовыми стандартными процедурами совладающего поведения для поддержки личности в трудных ситуациях, связанных со стрессами, фрустрацией, тревогой и депрессиями и другими негативными состояниями, стилях совладающего поведения, ресурсов личности, индивида и группы для преодоления деструктивных влияний		Устный опрос Решение практических задач

4.3 Рейтинг-план дисциплины

Рейтинг–план дисциплины представлен в приложении 2.

Экзамен необходим для проверки знаний бакалавров, предусматривает дифференцированную оценку. Представляет собой четырехбалльную систему, в которой используются словесные отметки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно». Экзамен проводится в устной форме, по экзаменационным билетам..

При оценивании ответов студентов экзаменатор обычно руководствуется следующими критериями:

- 1) полнота и содержательность ответов на вопросы;
- 2) умение отобрать существенный материал для раскрытия поставленных вопросов;
- 3) логичность и последовательность в раскрытии вопросов;
- 4) точность в описании фактов, изложении теорий и формулировке понятий;

- 5) умение привести примеры, иллюстрирующие излагаемый материал (особенно ценятся самостоятельно подобранные примеры);
- 6) умение делать выводы;
- 7) умение стилистически и грамматически правильно оформить ответ;
- 8) умение уложиться в отведенное время;
- 9) умение отвечать на поставленные экзаменатором вопросы.

Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Исторические аспекты формирования нового направления в психологической науке: психологии совладающего поведения.
2. Научные подходы к изучению совладающего поведения: диспозиционный (coping styles) подход.
3. Научные подходы к изучению совладающего поведения: ситуационный (динамический) подход (Р. Лазарус и С. Фолкман).
4. Научные подходы к изучению совладающего поведения: интегративный (R.H. Moos, J.A. Schaefer) подход.
5. Научные подходы к изучению совладающего поведения: отечественный подход (Л.И. Анцыферова, А.В. Либина, Л.А. Китаев-Смык и другие).
6. Вклад в развитие понимания теории совладающего поведения Р. Лазаруса и его научной группы.
7. Научный вклад в понимание и развитие теории совладающего поведения в России Анцыферовой Л.И.
8. Понятия «совладание», «копинг», «поведенческие стратегии совладания».
9. Способы и критерии совладающего поведения.
10. Закономерности и динамика совладающего поведения.
11. Проблема эффективности совладающего поведения.
12. Новые теоретические подходы к исследованию совладающего поведения: концепция соответствия когнитивной оценки и совладания.
13. Новые теоретические подходы к исследованию совладающего поведения: модель цели и совладание со стрессом.
14. Новые теоретические подходы к исследованию совладающего поведения: модель двойного процесса в совладающем поведении.
15. Новые теоретические подходы к исследованию совладающего поведения: модель опережающего совладания, ориентированного на будущее.
16. Новые теоретические подходы к исследованию совладающего поведения: модель посттравматического роста.
17. Сравнительная характеристика психологической защиты и совладающего поведения.
18. Соотношение контроля поведения, совладания и психологических защит.
19. Изменения процессов мышления и совладающего поведения при усилении дистресса: конструктивная активизация мышления и совладающее поведение.
20. Изменения процессов мышления и совладающего поведения при усилении дистресса: «безэмоциональная» стрессовая интенсификация мышления и рациональность поведения.
21. Изменения процессов мышления и совладающего поведения при усилении дистресса: нерациональная сверхактивность мышления при длительном дистрессе.
22. Изменения процессов мышления и совладающего поведения при усилении дистресса: неконструктивное снижение продуктивности мышления при длительном дистрессе.
23. Влияние личностных особенностей на развитие психологического стресса и совладания с ним.
24. Устойчивость к стрессу как личностное свойство.
25. Стратегии совладания с жизненными трудностями.
26. Ресурсы совладания с жизненными трудностями.
27. Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение.
28. Типы преднамеренного создания трудностей и совладание с ними.
29. Ресурсы совладающего поведения у людей разного возраста.

30. Критерии эффективности ресурсов при совладающем поведении: лучшее понимание ситуации и своего поведения в ней.
31. Критерии эффективности ресурсов при совладающем поведении: улучшение эмоционального состояния.
32. Восприятие и переживание ситуаций. Типология ситуаций.
33. Стратегии поведения в сложных жизненных ситуациях.
34. Роль личностных особенностей в выборе стратегий совладания.
35. Характеристика поведенческих и психических реакций в экстремальных ситуациях.\
36. Поведение человека в стрессовых ситуациях.
37. Фрустрация как психическое состояние человека. Основные виды фрустрационного поведения.
38. агрессия как защитная форма поведения.
39. Переживание кризисных ситуаций.
40. Типы поведения и переживания студентами стрессовых ситуаций.
41. Феноменология синдрома эмоционального выгорания.
42. Основные ресурсы преодоления эмоционального выгорания.
43. Деятельность практического психолога в профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Образец экзаменационного билета

Министерство образования и науки Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Башкирский государственный университет»

Факультет психологии

Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ №_7__

по дисциплине «Психология совладающего поведения».
направлению подготовки 37.03.01 Психология

1. Понятия «совладание», «копинг», «поведенческие стратегии совладания».
2. Изменения процессов мышления и совладающего поведения при усилении дистресса: неконструктивное снижение продуктивности мышления при длительном дистрессе.
3. Решение практической задачи.

Утверждено на заседании кафедры _____, протокол № ____
(дата)

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (Ф.И.О.)

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).

В процессе работы над тезаурусом студент самостоятельно изучает и закрепляет необходимые понятия и термины, входящие в дисциплину, также отрабатывает навыки владения справочными источниками.

Критерии и шкалы оценки тезауруса студентов очного отделения

- 2 балла: выставляется студенту, если тезаурус соответствует теме, показано владение терминологией;
- 2 балла: библиографическая справка выстроена логично и точно соответствует содержанию понятия, нет орфографических ошибок и ошибок оформления;
- 2 балла: приводится источник, из которого взято данное определение.

Критерии и шкалы оценки тезауруса студентов заочного отделения

- 5 баллов («отлично») выставляется студенту, если тезаурус соответствует теме, показано владение терминологией, библиографическая справка выстроена логично и точно соответствует содержанию понятия, нет орфографических ошибок и ошибок оформления;
- 4 балла («хорошо») выставляется студенту, если допущены недочеты при освещении содержания понятия, не всегда соблюдается определенная логическая последовательность в его изложении, приводится неточная формулировка;
- 3 балла («удовлетворительно») выставляется студенту, если демонстрируется только приближенное понимание излагаемого термина, допущены ошибки в его описании, не хватает самостоятельности в изложении материала, встречаются отдельные орфографические и оформительские ошибки;
- 2 балла («неудовлетворительно») выставляется студенту, если демонстрируется непонимание смысла данного термина, допущены грубые ошибки в его определении, продемонстрировано незнание теоретических источников, систематически присутствуют орфографические и оформительские ошибки.

Примеры понятий тезауруса:

Лабильность – нестабильность функционирования, непостоянство, значительные колебания в тех или иных проявлениях.

Личность – устойчивый комплекс социально значимых черт, присущих индивиду и общественно обусловленных. Личность – человек в целом. Ему присущи сознание и самосознание. Общественная обусловленность личности свидетельствует о необходимости ее изучения в контексте общественных условий.

Логотерапия – психотерапевтическая система, основанная на экзистенциалистических представлениях. Объект ее применения – так называемые ноогенные неврозы, состояния экзистенциальной фрустрации и экзистенциальной пустоты.

Мысли навязчивые – разновидность навязчивых состояний (обсессий). Возникают вопреки желаниям больного, воспринимаются им как болезненные, ненужные, вызывающие противодействие.

Тест является простейшей формой контроля, направленной на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями в области фундаментальных и прикладных дисциплин. В процессе и при подготовке к тестированию студенты осваивают основные понятия, определения и другие ключевые моменты, составляющие основу «Физиологии высшей нервной деятельности и сенсорных систем».

В процессе подготовки к тестированию студенты самостоятельно осваивают основные понятия, определения и другие ключевые моменты, составляющие основу изучаемой дисциплины.

Критериями и показателями оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенций являются:

- знание терминов, понятий, категорий, концепций и теорий по дисциплине «Основы психокоррекции»;
- понимание связей между теорией и практикой;
- сформированность аналитических способностей в процессе изучения дисциплины.

Тест считается пройденным, если имеются более 61% правильных ответов. Выполнение тестовых заданий (100% -81% – «отлично»; 80% - 69% - «хорошо»; 68% - 51% - «удовлетворительно»; 50 % и ниже – «неудовлетворительно»). При получении неудовлетворительной оценки студент обязан пройти тест повторно, после дополнительной подготовки. Для чтения вопроса и выбора ответа отводится 1 минута.

Критерии оценивания в баллах:

- «Отлично» - 9 - 10 баллов;
- «Хорошо» - 7-8 баллов;
- «Удовлетворительно» - 5-6 баллов.

Требования к ответам на тест знаний

Студенту за ответ, совпадающий с ключом, ставится один балл. Неправильный ответ оценивается нулем. Тест проводится в конце третьего модуля как рубежный контроль. Тест дается как рубежный контроль в конце 3-го модуля.

Шкалы оценивания тестовых знаний студентов очного отделения

- 9 - 10 («отлично») выставляется студенту, если он набрал не менее 80 процентов от максимального результата;
- 7-8 баллов («хорошо») выставляется студенту, если он набрал от менее 60 процентов от максимального результата;
- 5-6 баллов («удовлетворительно») выставляется студенту, если он набрал не менее 45 процентов от максимального результата;
- 0-2 балла («неудовлетворительно») выставляется студенту, если он набрал менее 45 процентов от максимального результата.

Шкалы оценивания тестов знаний студентов заочного отделения

- оценка 5 («отлично») выставляется студенту, если он набрал не менее 80 процентов от максимального результата;
- оценка 4 («хорошо») выставляется студенту, если он набрал от менее 60 процентов от максимального результата;
- оценка 3 («удовлетворительно») выставляется студенту, если он набрал не менее 45 процентов от максимального результата;
- оценка 2 («неудовлетворительно») выставляется студенту, если он набрал менее 45 процентов от максимального результата.

При получении неудовлетворительной (не зачтено) оценки студент обязан пройти тест повторно, после дополнительной подготовки. При дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий. В процессе подготовки к тесту студенты осваивают основные понятия, определения и другие ключевые моменты, составляющие основу изучения дисциплины.

Примерные тестовые задания

1. В Калифорнийском университете (Беркли) с конца 1970-х годов группа ученых провела ряд исследований по совладающему поведению со стрессом. Эту группу возглавлял:

- А) Б. Скиннер.
- Б) Р. Мусс.
- В) Р. Лазарус.
- Г) В. Конвей.

2. Предвосхищение и обнаружение потенциальных стрессоров и опережающая выработка действий, направленных на предупреждение их влияния – является содержанием:

- А) Первичной копинг-профилактики.
- Б) Вторичной копинг-профилактики.
- В) Третичной копинг-профилактики.
- Г) Не относится к профилактике заболеваний, возникающих под воздействием стресса вообще.

3. Сознательное поведение, позволяющее субъекту применять действия, адекватные личностным особенностям и ситуации для преодоления эмоционального стресса и трудных жизненных обстоятельств, называется:

- А) Антиципация.
- Б) Копинг-поведение.
- В) Аггравация.
- Г) Аддикция.

4. К жизненным трудностям относятся:

- А) Болезнь.
- Б) Конфликт.
- В) Дефицит времени.
- Г) Всё выше перечисленное.

5. К когнитивным копинг-стратегиям не относится такой копинг, как (по Э. Хайму):

- А) Игнорирование.
- Б) Сохранение самообладания.
- В) Пассивная кооперация.
- Г) Проблемный анализ.

6. При исследовании состояний психической дезадаптации у бывших воинов-интернационалистов исследователи описывают тип стратегии поведения в преодолении болезни (Б.Д. Карвасарский и другие):

- А) активно-оборонительный стиль поведения;
- Б) пассивно-оборонительный стиль поведения;
- В) деструктивный стиль поведения.
- Г) всё выше перечисленное.

7. Самостоятельная область психологических исследований в российской научной психологии, провозглашенная на первой научно-практической конференции по данной проблеме, прошедшей в Костроме в мае 2007 г., это:

- А) Психология виртуального общения;
- Б) Психология совладающего поведения;
- В) Дифференциальная психология;
- Г) Психология развития.

8. При совладающем поведении происходит осознанный выбор копинг-стратегий, обусловленный:

- А) личностной активностью субъекта;
- Б) динамической (ситуационной) активностью субъекта;
- В) регулятивным фактором активности субъекта;
- Г) всем выше перечисленным.

9. Процесс выбора человеком способа действий в ситуации стресса, определяется следующими критериями:

- А) целенаправленностью;
- Б) контролируемостью;
- В) регуляцией уровня стресса;
- Г) всеми выше перечисленными.

10. Специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренним и внешним конфликтом, состояниями тревоги и дискомфорта, называется:

- А) психологическая защита;
- Б) перцепция;
- В) апперцепция;
- Г) совладающее поведение.

11. Американский психолог, специалист в области психологии личности и эмоций, психологического стресса и адаптации, психологического здоровья. Автор ряда шкал и опросников, широко применяемых в исследованиях эмоциональных состояний и совладающего поведения:

- А) А. Маслоу;
- Б) М. Эриксон;
- В) Р. Лазарус;
- Г) Э. Торндайк.

12. Ресурсами личности считаются:

- А) способность переживать, переносить и интегрировать сильные воздействия;
- Б) способность поддерживать чувство связи с другими людьми;
- В) навыки самосознания: интеллект, сила воли, инициативность и т.д.;
- Г) всё вышеперечисленное.

13. Р. Лазарус и С. Фолкман в своей теории совладания относительно влияния стрессора на благополучие человека различают разновидность когнитивной оценки:

- А) первичная когнитивная оценка;
- Б) слегка позитивная первичная когнитивная оценка;
- В) стрессовая первичная когнитивная оценка;
- Г) все вышеперечисленные.

14. Столкновение примерно равных по силе, но противоположно направленных мотивов, потребностей, интересов, влечений у одного и того же человека, называется:

- А) внутренний конфликт;
- Б) межличностный конфликт;
- В) межгрупповой конфликт;
- Г) всё вышеперечисленное.

15. Большой научный вклад в понимание и развитие теории совладающего поведения в России внесла:

- А) Абульханова-Славская К.А.;
- Б) Анцыферова Л.И.;
- В) Зейгарник Б.В.;
- Г) Гиппенрейтер Ю.Б.

16. Разновидность стрессовой когнитивной оценки:

- А) оценка вреда-потери;
- Б) оценка угрозы;
- В) вызов;
- Г) все выше перечисленные.

17. К социокультурному фактору выбора субъектом способа совладающего поведения относятся:

- А) социальное взаимодействие и межличностные отношения;
- Б) культурный контекст;
- В) социальное «наследование» в сфере совладающего поведения как передача и присвоение межпоколенного опыта;
- Г) всё вышеперечисленное.

18. Разрешение проблем, поиск социальной поддержки, избегание, можно назвать:

- А) способами мыслительной деятельности;
- Б) способами решения внутриличностных конфликтов;
- В) способами совладающего поведения;
- Г) способами манипулятивного влияния на других субъектов.

19. Эмоционально-фокусированный копинг, направлен на урегулирование:

- А) эмоций;
- Б) когнитивных функций;
- В) психосоматического реагирования;
- Г) поведенческих реакций.

20. Проблемно-фокусированный копинг, направлен на то, чтобы справиться с:

- А) эмоцией;
- Б) проблемой или изменить ситуацию;
- В) психосоматического реагирования;
- Г) поведенческими реакциями.

Устный опрос

Устный опрос проводится после изучения новой темы. Его целью является уточнение знаний студентов по данной теме, возможность выяснить наиболее сложные вопросы, выявить степень осмысленности и понимания студентами изучаемой темы.

Требования к ответам студентов в ходе устного опроса

Ответы студентов при устном опросе должны быть полными, развернутыми, должны отражать содержание изучаемой темы. Ответы также должны быть структурированными,

отражающими логику развития и соотношения понятий. Преподаватель должен быть уверен в том, что знания студента носят системный характер и студент разбирается в сути излагаемого вопроса. На вопросы преподавателя студенту необходимо давать четкие, конкретные ответы, показывая умение выделять существенные и несущественные моменты материала.

Лабораторная работа — одна из разновидностей практических занятий. Она предполагает использование специального оборудования и приборов. Лабораторные работы часто проводятся, например, при изучении познавательных процессов, таких как ощущения, восприятие, память, мышление. В них реализуются учебные модели лабораторных психологических экспериментов.

Шкала оценки лабораторных заданий:

- максимальный балл за выполненное задание – 5 баллов;
- число заданий за семестр – 1;
- минимальный балл за задание – 0;

Примерные темы устного опроса для лабораторных занятий

Тема 1.

Понятийный научный аппарат «Психологии совладающего поведения».

Изучение данной темы предполагает рассмотрение студентами следующих вопросов:

1. Понятия «совладание», «копинг», «поведенческие стратегии совладания».
2. Способы совладающего поведения. Критерии совладающего поведения.
3. Закономерности совладающего поведения. Динамика совладающего поведения.

Тема 2.

Научные подходы к изучению совладающего поведения:

Изучение данной темы предполагает рассмотрение студентами следующих вопросов:

1. Диспозиционный (coping styles); ситуационный (динамический) (Р. Лазарус и С. Фолкман); интегративный (R.H. Moos, J.A. Schaefer);
2. Отечественная школа (Л.И. Анцыферова, А.В. Либина, Л.А. Китаев-Смык и другие). 12-шаговая модель в терапии зависимостей.
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.

Тема 3.

Проблема эффективности совладающего поведения.

Изучение данной темы предполагает рассмотрение студентами следующих вопросов:

1. Концепция соответствия когнитивной оценки и совладания Соппротивление в терапии зависимостей. Методы убеждения аддикта обратиться за помощью.
2. Модель цели и совладания со стрессом.
3. Модель опережающего совладания, ориентированного на будущее.
4. Модель посттравматического роста.

Тема 4.

Психологическая защита и совладание: их соотношение

Изучение данной темы предполагает рассмотрение студентами следующих вопросов:

1. Сравнительная характеристика психологической защиты и совладающего поведения.
2. Соотношение контроля поведения, совладания и психологических защит.
3. Классификация совладающих и защитных стратегий в концепции совладающего поведения (А.В. Либина).

Тема 5.

Совладающее поведение личности как стратегия преодоления психологического стресса

Изучение данной темы предполагает рассмотрение студентами следующих вопросов:

1. Психология кратковременного и длительного стресса.
2. Конструктивная активизация мышления и совладающее поведение.
3. «Безэмоциональная» стрессовая интенсификация мышления и рациональность поведения.
4. Нерациональная сверхактивность мышления при длительном дистрессе.

Кейс (от англ. case) — это описание конкретной ситуации или случая в какой-либо сфере: социальной, экономической, медицинской и т. д. Как правило, кейс содержит не просто описание, но и некую проблему или противоречие и строится на реальных фактах.

Соответственно, решить кейс — это значит проанализировать предложенную ситуацию и найти оптимальное решение. Врач решает кейсы каждый раз, когда ставит пациенту диагноз и назначает лечение. Юрист решает кейс, разбираясь в перипетиях дела и предлагая клиенту наилучший выход. Менеджер решает кейсы на всех этапах бизнес-процесса: какой продукт запустить, где его продавать, как привлечь покупателей, каких поставщиков и партнеров выбрать.

Сравнительно недавно метод решения кейсов получил широкое распространение в образовании, став одной из самых эффективных технологий обучения. В чем преимущества кейс-метода по сравнению с традиционными методами обучения? Назовем три самых главных:

- **Практическая направленность.** Кейс-метод позволяет применить теоретические знания к решению практических задач. Такой подход компенсирует исключительно академическое образование и дает более широкое представление о бизнесе и процессах, нежели лекции в вузе или практика на узком участке работ.
- **Интерактивный формат.** Кейс-метод обеспечивает более эффективное усвоение материала за счет высокой эмоциональной вовлеченности и активного участия обучаемых. Участники погружаются в ситуацию с головой: у кейса есть главный герой, на место которого ставит себя команда и решает проблему от его лица. Акцент при обучении делается не на овладение готовым знанием, а на его выработку.
- **Конкретные навыки.** Кейс-метод позволяет совершенствовать «мягкие навыки» (soft skills), которым не учат в университете, но которые оказываются крайне необходимы в реальном рабочем процессе.

Совместный разбор жизненных ситуаций — универсальный способ обучения, поэтому аналоги решения кейсов можно найти еще в античности. Спартанские юноши разбирали со своими наставниками ситуации, возникающие на поле боя, а обсуждение «случаев» со своими учениками было излюбленным методом Сократа.

Критерии и шкалы оценивания кейса для студентов очного отделения

«5» (отлично) ставится в том случае, когда учащийся исчерпывающе знает весь программный материал, отлично понимает и прочно усвоил его. На вопросы (в пределах программы) дает правильные, сознательные и уверенные ответы, умеет самостоятельно пользоваться полученными знаниями. В устных ответах пользуется литературно правильным языком и не допускает ошибок.

«4» («Хорошо») ставится в том случае, когда учащийся знает весь требуемый программой материал, хорошо понимает и прочно усвоил его. На вопросы (в пределах программы) отвечает без затруднений. Умеет применять (с небольшими неточностями) полученные знания в практических заданиях. В устных ответах пользуется литературным языком и не делает грубых ошибок.

«3» («Удовлетворительно») ставится в том случае, когда учащийся знает основной программный учебный материал. При применении знаний на практике испытывает некоторые затруднения и преодолевает их с небольшой помощью преподавателя. В устных ответах допускает ошибки при изложении материала и в построении речи.

«2» («Неудовлетворительно») ставится в том случае, когда учащийся обнаруживает незнание большей части программного материала, отвечает, как правило, лишь на наводящие вопросы учителя и неуверенно.

Критерии и шкалы оценивания кейса для студентов заочного отделения

«5» (отлично) ставится в том случае, когда учащийся исчерпывающе знает весь программный материал, отлично понимает и прочно усвоил его. На вопросы (в пределах программы) дает правильные, сознательные и уверенные ответы, умеет самостоятельно пользоваться полученными знаниями. В устных ответах пользуется литературно правильным языком и не допускает ошибок.

«4» («Хорошо») ставится в том случае, когда учащийся знает весь требуемый программой материал, хорошо понимает и прочно усвоил его. На вопросы (в пределах программы) отвечает без затруднений. Умеет применять (с небольшими неточностями) полученные знания в практических заданиях. В устных ответах пользуется литературным языком и не делает грубых ошибок.

«3» («Удовлетворительно») ставится в том случае, когда учащийся знает основной программный учебный материал. При применении знаний на практике испытывает некоторые затруднения и преодолевает их с небольшой помощью преподавателя. В устных ответах допускает ошибки при изложении материала и в построении речи.

«2» («Неудовлетворительно») ставится в том случае, когда учащийся обнаруживает незнание большей части программного материала, отвечает, как правило, лишь на наводящие вопросы учителя и неуверенно.

ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ для КЕЙСА

- 1) Оформить тестовый материал стратегиям совладания с жизненными ситуациями.
- 2) Подготовить практические рекомендации по совладанию поведенческих и психических реакций в экстремальных ситуациях
- 3) Проанализировать основные классификации стратегий поведения в сложных жизненных ситуациях.
- 4) Составить рекомендации по использованию личностных ресурсов при совладающем поведении в стрессовых ситуациях.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

Основная литература:

1. [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>>.
2. 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/>>.2.
3. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] // Психологические исследования: Электрон. научн. журнал. 2011. №3(17). URL: <http://psystudy.ru/>.
4. 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> Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / Под ред. А. Л. Журавлева. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. / ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная литература:

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004.
2. Абитов И.Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения. Автореф. дисс....к.пс.н. Казань, 2007.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. №1. С.3-18.
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006.
5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007.
6. [Гуревич, П.С.](#) Психология. Учебник [Электронный ресурс] / Гуревич П. С. — М. : Юнити-Дана, 2012 .— 320 с. — (Учебники профессора П.С. Гуревича) .— Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему «Университетская библиотека online» .— ISBN 5-238-00905-4 .— <URL:<http://www.biblioclub.ru/book/118130/>>.Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Монография. Кострома: Авантитул, 2004.
7. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. СПб.: Речь, 2005.
8. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости личности и психопрофилактики. – СПб.: Питер, 2004.
9. Куфтяк Е.В. Адаптация опросника «Супружеский копинг» // Вестник С-Петербур. ун-та. Серия 12. Социология и психология. 2009. Ч.1. вып. 3. С. 246-253.
10. Куфтяк Е.В. Психология семейного совладания. Монография. Кострома: Изд-во КГУ им Н.А. Некрасова, 2010.
11. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви / Пер с англ. Л.: 1970. С. 178-180.
12. Лапкина Е.В. Психологическая защита и совладание: защитная система личности // Ярославский педагогический вестник. 2011. №2. Том II. С. 232-235.
13. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т.18. №5. С. 20-30.
14. Психология стресса и совладающего поведения // Материалы III Международной научно-практической конференции. Кострома, 26 – 28 сентября 2013 г. Том II. Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2013. 302 с.

15. Сергиенко, Е.А. Контроль поведения как субъектная регуляция / Е.А. Сергиенко, Г.А. Виленская, Ю.В. Ковалева. - Москва : Институт психологии РАН, 2010. - 352 с. - (Экспериментальные исследования). - ISBN 978-5-9270-0201-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86264>
16. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы [Электронный ресурс] /Под ред. Журавлева А. Л., Крюкова Т. Л., Сергиенко Е. А. – М.: Институт психологии РАН, 2008. - 481 с. / ЭБС Университетская библиотека онлайн
17. Стресс как объект научной рефлексии / М.В. Топчий, Т.М. Чурилова. Ставрополь: НОУ
18. Тарасов, М.В. Психическое совладание с фактом потери работы: когнитивно-волевые особенности выхода из трудной жизненной ситуации : монография / М.В. Тарасов ; Российский государственный социальный университет. - Москва : Издательство РГСУ, 2011. - 106 с. : ил. - Библ. в кн. - ISBN 978-5-7139-0948-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=440956>

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

№	Учебные и научные ресурсы	Характеристика	Доступ	Регистрация	Ссылка на ресурс
Учебные ресурсы					
1.	Электронно-библиотечная система «Электронный читальный зал»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий, в т.ч. содержит внутривузовские издания	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация в Отделе Электронной информации Библиотеки (корпус физмата, читальный зал №2)	https://bashe.ru/bibliotech.ru/Account/LogOn
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,	http://www.biblioclub.ru/
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	http://e.lanbook.com/
Российские научные ресурсы					
4.	Научная электронная библиотека (eLibrary)	Полнотекстовая и аннотированная БД электронных научных изданий и публикаций в периодических	Авторизованный доступ по паролю в сети вуза. Пользование ресурсами открытого доступа с	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ.	http://elibrary.ru/

		изданиях	любого компьютера в сети Интернет		
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	http://online.ebiblioteka.ru/
Зарубежные научные ресурсы					
6.	SAGE Journals online	Более 600 наименований полнотекстовых научных журналов издательства SAGE. Одна из тематик: медицина, психология. Язык английский	Доступ в сети вуза	Без регистрации	http://www.uk.sagepub.com/
7.	Taylor and Francis	Полнотекстовые научные журналы, книги и реферативные журналы. В ресурс включены издания по психологии и т. д. Язык английский	Доступ в сети вуза	Без регистрации	http://www.tandfonline.com/
8.	Science/AAAS	Мультидисциплинарный журнал естественнонаучного профиля. Создатель - Американская ассоциация по развитию науки. Включает полнотекстовые статьи, обзоры новейших разработок в естественных и прикладных науках. Язык английский.	Доступ в сети вуза	Без регистрации	http://www.sciencemag.org/
9.	Wiley	Полнотекстовые научные журналы и	Доступ в сети вуза	Без регистрации	http://onlinelibrary.wiley.com/

		электронные книги по следующим темам: психология и др. Язык английский.			
--	--	---	--	--	--

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

<i>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</i>	<i>Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа</i>
<p>1. учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа: аудитория № 606 (гуманитарный корпус), аудитория № 607 (гуманитарный корпус).</p> <p>2. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: аудитория № 601 а (гуманитарный корпус), аудитория № 604 (гуманитарный корпус).</p> <p>3. помещения для самостоятельной работы: читальный зал № 5 (гуманитарный корпус).</p> <p>4. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций: аудитория № 601 б (гуманитарный корпус).</p> <p>5. учебная аудитория для текущего контроля</p>	<p>Аудитория № 606 Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор PanasonicPT-LB78BE, экран настенный ClassicNorma 244*183, ноутбук LenovoG570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p> <p>Аудитория № 607 Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор PanasonicPT-LB78BE, экран настенный ClassicNorma 244*183, ноутбук LenovoG570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p> <p>Аудитория № 601 а Учебная мебель, доска</p> <p>Аудитория № 604 Учебная мебель</p> <p>Читальный зал № 5 (гуманитарный корпус) Учебная мебель – 27 посадочных мест, учебно-наглядные пособия, принтер KyoceraM130 – 1 шт., сканер EpsonV33 – 1 шт., моноблок CompaqIntelAtom, 20.0”, 2 GB, Моноблок IRu 502, 21.5”, IntelPentium, 4 GB, огнетушитель – 1 шт., подставка автосенсорная на сканер – 1 шт.</p> <p>Аудитория № 601 б Учебная мебель</p> <p>Аудитория № 602 б Учебная мебель, доска</p>	<p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №104 от 17.06.2013 г.)</p> <p>2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №114 от 12.11.2014 г.).</p> <p>3. Система централизованного тестирования БашГУ на базе Moodle. Лицензия GNU GPL</p>

<p><i>и промежуточной аттестации:</i> аудитория № 602 б (гуманитарный корпус).</p>		
--	--	--

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ
 ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
 ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины Психология совладающего поведения на ____4 курс 8 семестр____

(наименование дисциплины)

_____ очная _____

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	25,2
лекций	12
практических/ семинарских	
лабораторных	12
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	1,2
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	46,8
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	36

Форма(ы) контроля: экзамен ____4 курс 8 семестр____

		ЛК	ПР/С ЕМ	ЛР	СР			
1	2	3	4	5	7	8	9	10
1.	<p>Тема 1. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы</p> <p>Исторические аспекты формирования нового направления в психологической науке: психологии совладающего поведения. 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). Вклад в развитие понимания теории совладающего поведения Р. Лазаруса и его научной группы. Научный вклад в понимание и развитие теории совладающего поведения в России Анцыферовой Л.И.</p> <p>Понятийный научный аппарат «Психологии совладающего поведения». Понятия «совладание»,</p>	2		2	7	1,3,5,4,6	Подготовка к тестированию, составление тезауруса	Устный опрос, тестирование, тезаурус.

	<p>«копинг», «поведенческие стратегии совладания». Способы совладающего поведения. Критерии совладающего поведения. Закономерности совладающего поведения. Динамика совладающего поведения.</p> <p>Проблема эффективности совладающего поведения. 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.</p>							
2.	<p>Тема 2. Психологическая защита и совладание: проблема соотношения и структуры</p> <p>Сравнительная характеристика психологической защиты и совладающего поведения. Соотношение контроля поведения, совладания и психологических защит. Классификация совладающих и защитных стратегий в концепции</p>	2		2	7	2,3,4,5	Подготовка к тестированию, составление тезауруса	Устный опрос, тестирование, тезаурус.

	совладающего поведения (А.В. Либина).							
3.	<p>Тема 3. Совладающее поведение личности как стратегия преодоления психологического стресса</p> <p>Психология кратковременного и длительного стресса. Изменения процессов мышления и совладающего поведения при усилении дистресса: конструктивная активизация мышления и совладающее поведение; «безэмоциональная» стрессовая интенсификация мышления и рациональность поведения; нерациональная сверхактивность мышления при длительном дистрессе; неконструктивное снижение продуктивности мышления при длительном дистрессе. Влияние личностных особенностей на развитие психологического стресса и совладания с ним. Устойчивость к стрессу как личностное свойство. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Ресурсы совладания</p>	1	1	7	1,5,3,7,2	Подготовка к тестированию, составление тезауруса	Тезаурус, тестирование	

	с жизненными трудностями.							
4.	<p>Тема 4. Субъектная регуляция совладающего поведения</p> <p>Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение. Типы преднамеренного создания трудностей и совладание с ними. Помехи конкуренту и «троянское» обучение (А.Н. Поддьяков). Стратегии дезориентации в ходе обучения. Средства совладания с преднамеренно созданными трудностями. Роль стратегии создания трудностей в развитии личности.</p> <p>Ресурсы совладающего поведения у людей разного возраста. Критерии эффективности ресурсов при совладающем поведении: лучшее понимание ситуации и своего поведения в ней; улучшение эмоционального состояния; укрепление Я-концепции и позитивного образа Я; поддержание тесных контактов с другими людьми.</p>	1	1	7	2,1,3,4,5	Подготовка к тестированию, составление тезауруса	Тезаурус, тестирование	

	Возрастные и гендерные особенности совладающего поведения (на примере отечественной популяции)							
5	<p>Тема 5. Социально-психологический подход к совладающему поведению: копинг-исследование семьи</p> <p>Социально-психологические механизмы развития совладающего поведения в семье. Семейное совладание в системе механизмов защитной активности семьи: индивидуальный копинг; диадический копинг; семейный копинг. Семейное совладание как процесс. Эффективность семейного совладания. Методы исследования совладания в семейном контексте. Исследования устойчивости семьи при воздействии жизненных трудностей.</p>	1		1	7	3,1,3,4,5	Подготовка к тестированию, составление тезауруса	Тестирование, кейс-задание.
6	<p>Тема 6. Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья</p> <p>Составляющие здоровья личности и ее адаптивные ресурсы. Копинг-ресурсы как фактор преодоления личностных кризисов. Совладание со</p>	1		1	7	3,2,4,5	Подготовка к тестированию, составление тезауруса	Тестирование, тезаурус.

	<p>стрессом и риск развития соматического заболевания. Совладание с болезненными симптомами как механизм адаптации к болезни.</p> <p>Развитие совладающего поведения как теория и практика укрепления здоровья и профилактика заболеваний: содержание первичной, вторичной и третичной копинг-превенций.</p>							
7	<p>Тема 7. Особенности копинг-поведения человека в трудных жизненных ситуациях</p> <p>Копинг-профилактика аддиктивного поведения в детском и во взрослом возрасте. Кризисная психологическая помощь в совладании с переживанием утраты. Особенности совладающего поведения в ситуации потери работы. Стресс и копинг-поведение: факторы профессионально-личностных деформаций. Проблемы совладания в ситуации домашнего насилия.</p>	1		1	7	3,1,3,4,5	Подготовка к тестированию, составление тезауруса	Тестирование, кейс-задание.
8	<p>Тема 8. Психологическая</p>	1		1	7,8	3,7,3,4,5	Подготовка к тестированию,	Тестирован

<p>диагностика способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями</p> <p>Проблема психодиагностики совладающего поведения в России. Ограничения и недостатки методов психодиагностики стратегий совладающего поведения.</p> <p>Перспектива применения метода повествовательного изложения (нарративный подход) при психодиагностике копинг-стратегий личности.</p> <p>Основные концептуальные и методические составляющие психодиагностического инструментария, применяемого при оценке совладающего поведения: Опросник способов совладания (WCQ Р. Лазаруса, С. Фолкмана) в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк; Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) Н. Эндлера, Д. Паркера в адаптации Т.Л. Крюковой, Методика «Индикатор стратегий совладающего поведения» (J.H. Amirkhan) в</p>						составление тезауруса	ие, кейс-задание,.
--	--	--	--	--	--	-----------------------	--------------------

<p>адаптации В.М. Ялтонского, Н.А. Сироты; Опросник «Копинг-стратегии школьного возраста» (Ryan-Wenger) в адаптации В.М. Ялтонского, Н.А. Сироты; Методика «Шкала совладающего поведения подростков» (ACS) Э. Фрайнденберг, Р. Льюиса (ЮКШ в адаптации Т.Л. Крюковой); Бернский опросник «Способы преодоления критических ситуаций» - методика Э. Хайма, адаптированная в НИПНИ им. В.М. Бехтерева; Опросник процесса стресса и копинга (SCPQ); Опросник «Модели преодолевающего поведения» (SACS) С.Е Хобфола в адаптации Н.Е. Водопьяновой; Опросник ресурсов совладания со стрессом (CRIS) К.В. Matheny et al. в адаптации А.В. Махнача, Ю.В. Постыляковой.</p>							
Всего часов:	12		12	46,8			

Примечание: ЛК – лекция, ПЗ - практическое занятие, ЛР - лабораторная работа, СР-самостоятельная работа.

МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ
ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

дисциплины «Психология совладающего поведения» на _5_ 10_ семестр

(наименование дисциплины)

_____ заочная _____

форма обучения

Вид работы	Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	108
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	15,7
лекций	6
практических/ семинарских	
лабораторных	8
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) (ФКР)	1,7
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СР)	84,,5
Учебных часов на подготовку к экзамену/зачету/дифференцированному зачету (Контроль)	7,8

Форма(ы) контроля: экзамен _____ 9 _____ семестр

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/СЕМ	ЛР	СР			
2	3	4	5	7	8	9	10
<p>Тема 1. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы</p> <p>Исторические аспекты формирования нового направления в психологической науке: психологии совладающего поведения. 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). Вклад в развитие понимания теории совладающего поведения Р.</p>	1		1	10	4,3,6,2	Подготовка к тестированию, составление тезауруса	Устный опрос, тестирование, тезаурус.

<p>Лазаруса и его научной группы. Научный вклад в понимание и развитие теории совладающего поведения в России Анцыферовой Л.И.</p> <p>Понятийный научный аппарат «Психологии совладающего поведения». Понятия «совладание», «копинг», «поведенческие стратегии совладания». Способы совладающего поведения. Критерии совладающего поведения. Закономерности совладающего поведения. Динамика совладающего поведения.</p> <p>Проблема эффективности совладающего поведения. 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.</p>							
<p>Тема 2. Психологическая защита и совладание: проблема соотношения и</p>	1		1	10	7,4,5,6,	Подготовка к тестированию, составление тезауруса	Тестирование, тезаурус.

<p>структуры Сравнительная характеристика психологической защиты и совладающего поведения. Соотношение контроля поведения, совладания и психологических защит. Классификация совладающих и защитных стратегий в концепции совладающего поведения (А.В. Либина).</p>							
<p>Тема 3. Совладающее поведение личности как стратегия преодоления психологического стресса Психология кратковременного и длительного стресса. Изменения процессов мышления и совладающего поведения при усилении дистресса: конструктивная активизация мышления и совладающее поведение; «безэмоциональная» стрессовая интенсификация мышления и рациональность поведения; нерациональная сверхактивность мышления при длительном дистрессе; неконструктивное снижение продуктивности мышления при длительном дистрессе.</p>	1	1	10	5,6,4,7,3		<p>Подготовка к тестированию, составление тезауруса решение кейсового задания</p>	<p>Тестирование, кейс-задание</p>

<p>Влияние личностных особенностей на развитие психологического стресса и совладания с ним. Устойчивость к стрессу как личностное свойство. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Ресурсы совладания с жизненными трудностями.</p>							
<p>Тема 4. Субъектная регуляция совладающего поведения Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение. Типы преднамеренного создания трудностей и совладание с ними. Помехи конкуренту и «троянское» обучение (А.Н. Поддьяков). Стратегии дезориентации в ходе обучения. Средства совладания с преднамеренно созданными трудностями. Роль стратегии создания трудностей в развитии личности. Ресурсы совладающего поведения у людей разного возраста. Критерии эффективности ресурсов при совладающем поведении: лучшее понимание ситуации и своего поведения в</p>			1	10	4,2,3,4,1	<p>Подготовка к тестированию, составление тезауруса, решение кейсового задания</p>	<p>Устный опрос, Тестирование, кейс-задание, тезаурус.</p>

<p>ней; улучшение эмоционального состояния; укрепление Я-концепции и позитивного образа Я; поддержание тесных контактов с другими людьми.</p> <p>Возрастные и гендерные особенности совладающего поведения (на примере отечественной популяции)</p>							
<p>Тема 5. Социально-психологический подход к совладающему поведению: копинг-исследование семьи</p> <p>Социально-психологические механизмы развития совладающего поведения в семье. Семейное совладание в системе механизмов защитной активности семьи: индивидуальный копинг; диадический копинг; семейный копинг. Семейное совладание как процесс. Эффективность семейного совладания. Методы исследования в семейном контексте. Исследования устойчивости семьи при воздействии жизненных трудностей.</p>			1	10	4,2,3,4,1	Подготовка к тестированию, составление тезауруса решение кейсового задания	Устный опрос, тестирование, тезаурус.
<p>Тема 6. Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья</p>	1		1	10	4,2,1,4,5	Подготовка к тестированию, составление	Тестирование, кейс-

<p>Составляющие здоровья личности и ее адаптивные ресурсы. Копинг-ресурсы как фактор преодоления личностных кризисов. Совладание со стрессом и риск развития соматического заболевания. Совладание с болезненными симптомами как механизм адаптации к болезни.</p> <p>Развитие совладающего поведения как теория и практика укрепления здоровья и профилактики заболеваний: содержание первичной, вторичной и третичной копинг-превенций.</p>						тезауруса	задание.
<p>Тема 7. Особенности копинг-поведения человека в трудных жизненных ситуациях</p> <p>Копинг-профилактика аддиктивного поведения в детском и во взрослом возрасте. Кризисная психологическая помощь в совладании с переживанием утраты. Особенности совладающего поведения в ситуации потери работы. Стресс и копинг-поведение: факторы профессионально-личностных</p>	1	1	10	2,1,3,4,5		Подготовка к тестированию, составление тезауруса	Тезаурус, тестирование, кейс-задание.

<p>деформаций. Проблемы совладания в ситуации домашнего насилия.</p>							
<p>Тема 8. Психологическая диагностика способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями Проблема психодиагностики совладающего поведения в России. Ограничения и недостатки методов психодиагностики стратегий совладающего поведения. Перспектива применения метода повествовательного изложения (нарративный подход) при психодиагностике копинг-стратегий личности. Основные концептуальные и методические составляющие психодиагностическо го инструментария, применяемого при оценке совладающего поведения: Опросник способов совладания (WCQ Р. Лазаруса, С. Фолкмана) в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк; Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) Н. Эндлера, Д. Паркера в адаптации Т.Л. Крюковой,</p>	<p>1</p>		<p>14,5</p>	<p>2,1,3,4,5</p>	<p>Подготовка к тестированию, составление тезауруса</p>	<p>Устный опрос, тестирован ие</p>	

<p>Методика «Индикатор стратегий совладающего поведения» (J.H. Amirkhan) в адаптации В.М. Ялтонского, Н.А. Сироты; Опросник «Копинг-стратегии школьного возраста» (Ryan-Wenger) в адаптации В.М. Ялтонского, Н.А. Сироты; Методика «Шкала совладающего поведения подростков» (ACS) Э. Фрайнденберг, Р. Льюиса (ЮКИШ в адаптации Т.Л. Крюковой); Бернский опросник «Способы преодоления критических ситуаций» - методика Э. Хайма, адаптированная в НИПНИ им. В.М. Бехтерева; Опросник процесса стресса и копинга (SCPQ); Опросник «Модели преодолевающего поведения» (SACS) С.Е Хобфола в адаптации Н.Е. Водопьяновой; Опросник ресурсов совладания со стрессом (CRIS) К.В. Matheny et al. в адаптации А.В. Махнача, Ю.В. Постыляковой.</p>						
Всего часов:	6		8	84,5		

Рейтинг – план дисциплины

«Психология совладающего поведения» _____

(название дисциплины согласно рабочему учебному плану)

направление 37.03.01 Психология

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1 Психокоррекция и ее виды				
Текущий контроль				
1. тезаурус	3	1	0	3
2. кейс-задание	5	1	0	5
3. устный опрос	5	1	0	5
Рубежный контроль				
Тестирование	10	1	0	10
Модуль 2 Виды психокоррекционных программ				
Текущий контроль				
1. тезаурус	3	1	0	3
2. кейс-задание	5	1	0	5
3. Устный опрос	5	1	0	5
Рубежный контроль				
Тестирование	10	1	0	10
Модуль 3 Психологическая реабилитация и психологические ресурсы личности				
Текущий контроль				
1. кейс-задание	5	1	0	5
2. Тезаурус	3	3	0	9
Рубежный контроль				

Тестирование	10	1	0	10
Поощрительные баллы				
2. Публикация статей				+10
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)				
1. Посещение лекционных занятий			0	-6
2. Посещение практических (семинарских, лабораторных занятий)			0	-10
Итоговый контроль				
Экзамен				30

