

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет психологии

Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

Актуализировано  
на заседании кафедры  
протокол № 14 от 22 июня 2017 г.  
и.о. зав. кафедрой


Хох И.Р.



Согласовано

Председатель УМК  
факультета

Асафьева Н.В.



## Рабочая программа дисциплины

### Психология совладающего поведения

Дисциплина по выбору

Программа специалитета

Специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности

Квалификация

**Психолог**

Специализация №2 Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности

Составитель:

доцент кафедры. к.пс.н., доцент  
Хох Ирина Рудольфовна



/ И.Р. Хох

подпись

Дата приема: 2014 год

Уфа 201\_

Составитель: доцент кафедры, к.пс.н., Хох И.Р.

Рабочая программа дисциплины актуализирована на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии протокол № 14 от «22» июня 2017 г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу, утверждены на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии протокол № 14 от «22» июня 2017 г.

Заведующий кафедрой



/ И.Р. Хох

подпись

### Список документов и материалов

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	8
3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)	12
4. Фонд оценочных средств по дисциплине	20
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	20
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	32
4.3. Рейтинг-план дисциплины	54
5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	55
5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	55
5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины	55
6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	56

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Результаты обучения		Формируемая компетенция (с указанием кода)
Знания	<p>Знать основы психологии стрессовосовладающего поведения, типологию эксквизитных (острых, стрессовых) ситуаций и методы профилактики и разрешения таких ситуаций; перечень специалистов разного профиля для оказания профессиональной помощи и способы включения их для разрешения вышеуказанных ситуаций.</p> <p>Знать основы ведения аргументированной полемики в конфликтных ситуациях межличностного взаимодействия</p>	ОК-7 - способность к логическому мышлению, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, вести полемику и дискуссии;
	<p>Знать организационные и содержательные компоненты структуры деятельности психолога при анализе специфики управления межличностными коммуникациями в коллективе в целях профилактики эмоционального выгорания и предупреждения невротических реакций сотрудников через отработку им техник совладающего поведения.</p> <p>Знает основные подходы к предупреждению и разрешению конфликтных ситуаций и методов совладания с ними, как стрессовыми для личности</p>	ПК-3 - способностью описывать структуру деятельности специалиста в рамках определённой сферы, прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности
	<p>Знает методологические основы организации и проведения психотерапевтических программ превентивного характера, направленных на предупреждение активизации стрессогенных факторов в различных жизненных ситуациях, которые могут привести к дезадаптации сотрудников, военнослужащих и служащих при выполнении ими служебных задач</p>	ПК-6- способностью разрабатывать программы, организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и служащих
	<p>Знать методологические основы прогноза</p>	ПК-10 - способность разрабатывать и использовать средства воздействия на

	<p>совладающего поведения человека; технологии различных видов психологического вмешательства при активизации неадаптивных видов копинг-стратегий в патологическом ракурсе их проявления.</p> <p>Знать задачи консультативной и психокоррекционной работы при длительной активизации неадаптивных формах совладающего поведения в различных жизненных ситуациях.</p> <p>Знать основные психологические средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения</p>	<p>межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром</p>
	<p>Знать приемы формирования стрессосовладающего поведения для использования их в процессе психологического отбора кадров, оказании психологической помощи молодым сотрудникам в период адаптации.</p> <p>Знать компоненты психозащитной системы человека с целью распознавания их проявления на различных этапах профессиональной дезадаптации.</p>	<p>ПСК - 4 способность осуществлять профессиональную ориентацию и психологический отбор кадров; оказание психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников</p>
Умения	<p>Уметь понимать и распознавать на практике эго-защитные механизмы личности, группы, как совокупного субъекта, давать им краткую характеристику, выстроить психодиагностическое обеспечение становления стрессоустойчивости у различных групп по возрастному, социальному и профессиональному различию.</p> <p>Уметь логично, аргументировано объяснить субъекту его стратегии совладающего поведения и совокупность эго-защитных</p>	<p>ОК-7 - способность к логическому мышлению, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, вести полемику и дискуссии;</p>

	реакций.	
	<p>Умеет прогнозировать, анализировать и оценивать эффективность копингов, автоматических защитных реакций личности, в зависимости от психологических условий её профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет организовать и проводить диагностику копингов, формируемых личностью с учетом условий её профессиональной деятельности.</p> <p>Умеет дифференцировать адаптивные и неадаптивные копинги и учитывать их в консультативной и психотерапевтической работе специалиста</p>	<p>ПК-3 - способностью описывать структуру деятельности специалиста в рамках определённой сферы, прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности</p>
	<p>Умеет создавать, организовывать и осуществлять программы по специальной и целевой подготовке сотрудников, военнослужащих и служащих, направленных как на превенцию дезадаптивных проявлений и служебных нарушений, так и на повышение эффективности профессиональной деятельности</p>	<p>ПК-6- способностью разрабатывать программы, организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и служащих</p>
	<p>Уметь создавать программы психокоррекции и немедикоментозной психотерапии по нивелированию действия неадаптивных копинг-стратегий, формулировать критерии оценки их результативности.</p> <p>Уметь применять различные методы и методики планирования консультативного и психокоррекционного воздействия, выделять актуальность проявления того или иного типа копинг-поведения личности в контексте жизненной ситуации.</p> <p>Уметь использовать в практической деятельности психотехнологии, направленные на</p>	<p>ПК-10 - способность разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром</p>

	психокоррекцию и повышение адаптационных ресурсов, как индивида, так и группы	
	<p>Уметь применять психодиагностические процедуры для распознавания уровня сформированности стрессосовладающего поведения для использования их в процессе психологического отбора кадров, оказании психологической помощи молодым сотрудникам в период адаптации.</p> <p>Уметь диагностировать компоненты психозащитной системы человека с целью распознавания их проявления на различных этапах профессиональной дезадаптации.</p>	ПСК - 4 способность осуществлять профессиональную ориентацию и психологический отбор кадров; оказание психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников
Владеть навыками	<p>Владеть навыками поддержки стрессоустойчивого поведения и применения стратегий совладающего поведения с целью поддержки психического и психологического здоровья.</p> <p>Владеть навыками распознавания как у себя, так и у других субъектов копингов и эго-защитных неосознаваемых реакций.</p> <p>Владеть навыками аргументации для объяснения негативных последствий неадаптивных копингов и блокирующих психологических защит.</p>	ОК-7 - способность к логическому мышлению, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, вести полемику и дискуссии;
	<p>Владеет навыками применения психодиагностического инструментария как компоненты структуры деятельности психолога для выявления деформирующих и травматических воздействий дистресса и механизмов самооценивания.</p> <p>Владеет навыками анализа и прогноза эффективности профессиональной</p>	ПК-3 - способностью описывать структуру деятельности специалиста в рамках определённой сферы, прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности

	<p>деятельности сотрудников в аспекте применения ими техник саморегуляции психического состояния и совладающего поведения. Владеет навыками написания заключения по результатам психодиагностического обследования и предоставления его руководящему звену для прогнозирования эффективности профессиональной деятельности рядовых сотрудников и управленческого звена</p>	
	<p>Владеет навыками создания, организации и осуществления программы по специальной и целевой подготовке сотрудников, военнослужащих и служащих, направленных как на превенцию дезадаптивных проявлений и служебных нарушений, так и на повышение эффективности профессиональной деятельности</p>	<p>ПК-6- способностью разрабатывать программы, организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и служащих</p>
	<p>Владеть навыками разработки программ психопрофилактики, психотерапевтического воздействия на основе полученного критического анализа психодиагностических данных; алгоритмом проведения психотерапевтической работы с клиентом и группой, используя традиционный и инновационный инструментарий. Владеть постановкой и решением экспертных задач, навыками участия в психокоррекционной, психотерапевтической и реабилитационной работе в индивидуальном и групповом формате при выявлении неадаптивных</p>	<p>ПК-10 - способность разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром</p>



	видов копинг-стратегий.	
	<p>Владеть навыками составления психодиагностических программ для распознавания уровня сформированности стрессовосовладающего поведения для использования их в процессе психологического отбора кадров, оказании психологической помощи молодым сотрудникам в период адаптации.</p> <p>Владеть навыками визуального и психодиагностического распознавания компонентов психозащитной системы человека с целью раннего определения этапов профессиональной дезадаптации.</p>	<p>ПСК - 4 способность осуществлять профессиональную ориентацию и психологический отбор кадров; оказание психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников</p>

## 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Категория «совладающее поведение» является в современной психологии одной из наиболее актуальных и новых на сегодняшний день. Она практически не так давно вошла во все психологические словари и справочники как общепринятое понятие из области психологии личности.

Жизненные ситуации и кризисы, приводящие к разного рода психологическим затруднениям в различных сферах бытия, встречаются на протяжении всего индивидуального жизненного пути личности. Число сложных ситуаций значительно возросло в настоящее время – в период общественно-исторических потрясений, ломки прежнего уклада жизни, переоценки ценностей. Поэтому в психологии возникла проблема совладания личности с трудными ситуациями. Психологи выявляют конструктивные и деструктивные стратегии в драматических жизненных ситуациях, определяют личностные характеристики, которые либо способствуют, либо препятствуют совладанию индивида с трудностями.

В такой период человеку необходима помощь в выработке более зрелых механизмов психологической защиты и сознательных механизмов совладания с трудными, стрессовыми ситуациями. Поэтому работа по тренировке техник психологической защиты вошла как одно из направлений в содержание профессиональной деятельности практического психолога.

Курс «Психология совладающего поведения» связан как с теоретическими дисциплинами «Общая психология», «Психология личности», «Социальная психология», «Возрастная психология», так и с практическими «Консультативная психология», «Психодиагностика», «Базовые теории и методы психотерапии».

Учебный курс «Психология совладающего поведения» интегрирует сведения, позволяющие получить студенту представления о феноменологии, истории изучения психологии защитного поведения, типологии и классификации защитных механизмов, возрастных и профессиональных особенностях применения защитных механизмов, а также формирует навыки по диагностированию защитных механизмов, умению проводить их индикацию в консультативной и психотерапевтической работе.

ОК-7 является общекультурной компетенцией, которая включается в межпредметный уровень содержания образования. Направлена на развитие способности использовать принципы, законы и методы логики для решения социальных и профессиональных задач, устанавливать логический смысл суждения. Она формируется на протяжении всего обучения программе специалитета и взаимосвязана с такими компетенциями как: ОК-3 ОК-6 ПК-27 ОК-10 ПК-1 ПК-3 ПК-5 ПК-16.

ПК-3 является практико-ориентированной компетенцией. Она формируется на протяжении всего обучения программе специалитета и взаимосвязана с ПК-11 ПК-14 ПК-29 ОК-4 ОК-7 ОПК-1 ПК-1 ПК-5 ПК-13 ПК-28. Включаясь в метапредметный уровень содержания образования, направлена на развитие способности способность описывать структуру деятельности профессионала в рамках определенной сферы, прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности.

ПК-6 является является практико-ориентированной компетенцией. Она формируется на протяжении всего обучения программе специалитета и взаимосвязана с ПК-2 ПК-11 ОК-5 ОК-3 ПК-26. Включаясь в межпредметный уровень содержания образования, направлена на развитие способности разрабатывать программы, организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и иных лиц.

ПК-10 является является практико-ориентированной компетенцией Она формируется на протяжении всего обучения по программе специалитета и взаимосвязана с такими компетенциями как:

**ОК-4 ОК-6 ОК-7 ОК-12 ОПК-1 ОПК-2 ПК-1 ПК-2 ПК-3 ПК-4 ПК-5  
ПК-7 ПК-8 ПК-9 ПК-10 ПК-11 ПК-12 ПК-13 ПК-14 ПК-15 ПК-16 ПК-17**

Включаясь в метапредметный уровень содержания образования, направлена на развитие способности разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром.

ПСК-4 является профессионально-специализированной компетенцией. Она формируется на протяжении всего обучения программе специалитета и взаимосвязана с ПК-1, ПК-4, ПК-5, Пк-6, ПК-8, ПК-14. Данная компетенция соответствует виду профессиональной деятельности, которую выполняет специалист, а также его непосредственной специализации, формируемой данной программой подготовки.

#### Психология совладающего поведения

Компетенции	Учебные дисциплины
ОК-7 - способность к логическому мышлению, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, вести полемику и дискуссии	Общая психология Психология личности Социальная психология Клиническая психология Психофизиология Психология стресса и стрессоустойчивого поведения Психологическое консультирование Психологическая коррекция и реабилитация
ПК-3 - способностью описывать структуру деятельности специалиста в рамках определённой сферы, прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности	Психология личности Социальная психология Психофизиология Психология стресса и стрессоустойчивого поведения Психологическое консультирование Психологическое обеспечение служебной деятельности Психология конфликта
ПК-6- способностью разрабатывать программы, организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и служащих	Психология личности Психодиагностика Социальная психология Клиническая психология Психофизиология Психология стресса и стрессоустойчивого поведения Психологическая коррекция и реабилитация Психологическое обеспечение служебной деятельности Социально-психологический тренинг
ПК-10 - способность разрабатывать и	Психология личности

<p>использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром</p>	<p>Социальная психология  Клиническая психология  Психофизиология  Психология стресса и стрессоустойчивого поведения  Психологическое консультирование  Психологическая коррекция и реабилитация  Психологическое обеспечение служебной деятельности</p>
<p>ПСК - 4 способность осуществлять профессиональную ориентацию и психологический отбор кадров; оказание психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников</p>	<p>Клиническая психология  Психофизиология  Психодиагностика  Психология безопасности  Психология труда  Психология стресса и стрессоустойчивого поведения  Психология кадрового менеджмента  Психологическая пригодность к служебной деятельности</p>

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

дисциплины **Психология совладающего поведения** на 10 семестр  
Дневная форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекционные занятия: доцент, кандидат психологических наук Хох И.Р.

Практические занятия: доцент, кандидат психологических наук Хох И.Р.

Лабораторные занятия: доцент, кандидат психологических наук Хох И.Р.

<b>Вид работы</b>	<b>Объем дисциплины</b>
Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)	4/144
Учебных часов на контактную работу с преподавателем:	54 часа
лекций	18 часов
практических/ семинарских	18 часов
лабораторных	18 часов
контроль самостоятельной работы (КСР)	-
других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем)	-
Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС) включая подготовку к экзамену/зачету	90 часов

Форма(ы) контроля:

Экзамен –

Зачет – 10 семестр

№ п/ п	Тема и содержание	Форма изучения материалов					Основная и дополнительная литература (с указанием номеров глав и параграфов) рекомендуемая студентам	Задания по самостоятельной работе студентов с указанием литературы, номеров задач	Форма контроля СРС
		Всего	ЛЗ	ПЗ	ЛБ				
<b>Модуль 1: Психология совладающего поведения как новое научное направление</b>									
1	Тема 1. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы	16	2	2	2	10	Основная литература: 1 Дополнительная литература: 3, 5, 6, 11,13, 14, 15	1. Конспект статьи: Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. №1. С.3-18. 2. Составьте сравнительную таблицу: Новые теоретические подходы к исследованию совладающего поведения	Доклад с презентацией
2	Тема 2. Психологическая защита и совладание: проблема соотношения и структуры	16	2	2	2	10	Основная литература: 1 Дополнительная литература: 1, 3, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 15	1. Составить терминологический научный словарь понятийного аппарата психологии совладающего поведения. 2. Составить таблицу: Различия между механизмами психологической защиты и копинг-стратегиями. 2. Конспект статьи: Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. 1997. Т.18. №5. С. 20-30. 3. Аннотация монографии: Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Монография. Кострома:	Контрольная работа

**Модуль 2. Человек как субъект совладающего поведения**

3	Тема 3. Совладающее поведение личности как стратегия преодоления психологического стресса	16	2	2	2	10	Основная литература: 1, 2 Дополнительная литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16	1. Написать эссе, опираясь на ниже приведенные вопросы: - Какие четыре типа эмоционально-поведенческих реакций вы знаете? - Что составляет «комплекс эмоционально-двигательной активности» при воздействии кратковременного стресса? - Какие три стадии развития стресса выделял Г. Селье? 2. Напишите эссе о влиянии стресса на формирование поведенческих реакций в различные возрастные периоды человека (возрастной период на выбор обучающегося). 3. Краткий анализ монографии: Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕРСЭ, 2006.	Эссе
4	Тема 4. Субъектная регуляция совладающего поведения	16	2	2	2	10	Основная литература: 1 Дополнительная литература: 1, 3, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 15	1. Подготовить доклад по следующим темам: - Качества субъекта и его совладающее поведение. - Различия в типах совладающего поведения мальчиков и девочек школьного возраста. - Основные критерии эффективности ресурсов при совладающем поведении. 2. Конспект статьи (по выбору обучающегося): Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / Под ред. А. Л. Журавлева. – М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. / ЭБС	Собеседование

									<p>Университетская библиотека онлайн.</p> <p>3. Конспект статьи: 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: <a href="http://psystudy.ru/">http://psystudy.ru/</a>.</p>	
5	Тема 5. Социально-психологический подход к совладающему поведению: копинг-исследование семьи	16	2	2	2	10	<p>Основная литература: 1 Дополнительная литература: 1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15</p>	<p>1. Составить таблицу: Семейные копинг-стратегии.</p> <p>2. Написать эссе на тему: Возрастные особенности проявления детьми копинг-стратегий и влияние на их формирование примеров родителей.</p> <p>3. Провести психологическое тестирование своей семьи по методикам «Супружеский копинг» М. Боуман (адаптация Е.В. Куфтяк) и Методика исследования ролевых паттернов отношения к Другому взрослого человека (МИРП) Ю.В. Александровой, проанализировать полученные результаты и написать заключение по результатам психодиагностического обследования.</p> <p>4. Конспект статьи: 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.</p> <p>5. Составить аннотацию монографии: Куфтяк Е.В. Психология семейного совладания. Монография.</p>	Эссе	

								Кострома: Изд-во КГУ им Н.А. Некрасова, 2010.	
6	Тема 6. Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья	16	2	2	2	10	Основная литература: 1 Дополнительная литература: 1, 3, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 15	<p>1. Составьте письменные сообщения в формате реферата на ниже приведенные вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Какие копинг-корреляты психологических факторов приводят к соматическим заболеваниям?</li> <li>- Является ли враждебность личностным фактором риска заболеваний?</li> <li>- Какие копинг-ресурсы могут послужить факторами преодоления кризисных ситуаций?</li> </ul> <p>2. Напишите эссе на тему: Духовная целостность как базис адаптивных копинг-ресурсов.</p> <p>3. Составьте таблицу на тему: Развитие копинг-ресурсов личности, сравнив телесную, мыслительную, эмоциональную, энергоинформационную сферы (Русина Н.А. «Психэмоциональные ресурсы как механизмы совладающего поведения» // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. – Кострома : КГУ им. Н. А . Некрасова, 2007. С. 353).</p> <p>4. Конспект статьи: Ениколопов С.Н., Садовская А.В. Враждебность и проблема здоровья человека // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2000. №7. С. 59-64</p>	Реферат



								5. Аннотация монографии: Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика. СПб.: Речь, 2010. 192 с.	
<b>Модуль 3. Психологические и диагностические параметры совладающего поведения личности в контексте различных жизненных ситуаций</b>									
7	Тема 7. Особенности копинг-поведения человека в трудных жизненных ситуациях	16	2	2	2	10	Основная литература: 1 Дополнительная литература: 1, 3, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 15	1. Конспект статьи: Лапкина Е.В. Психологическая защита и совладание: защитная система личности // Ярославский педагогический вестник. 2011. №2. Том II. С. 232-235. 2. Составьте алгоритм оказания психологической помощи при горевании с опорой на личностные ресурсы. 3. Составьте алгоритм оказания психологической помощи при ситуации потери работы (женский и мужской вариант) с опорой на личностные ресурсы.	Коллоквиум
8	Тема 8. Психологическая диагностика способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями	16	2	2	2	10	Основная литература: 1 Дополнительная литература: 1, 3, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 15	1. Конспект статьи (по выбору обучающегося): 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. 3. Проанализируйте письменно методику «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (КПСС) Н. Эндлера, Д. Паркера в адаптации Т.Л. Крюковой. 4. Проанализируйте письменно методику «Индикатор стратегий совладающего поведения» (J.H. Amirkhan) в адаптации В.М. Ялтонского, Н.А. Сироты. 5. Скомпонуйте батарею	Демонстрационный тест

									психодиагностических методик на определение индивидуального репертуара проявления копинг-стратегий и проведите самотестирование (психодиагностические методики по выбору обучающегося), произведя анализ полученных результатов. 6. Конспект статьи: Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007.	
9	Тема 9. Специфика функционирования психозащитной системы человека в возрастном аспекте	16	2	2	2	10	Основная литература: 1 Дополнительная литература: 1, 3, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 15	1. Конспект статьи: Якунин И.А. Возрастная специфика совладающего поведения // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование» 2010. С. 96-102. 2. Конспект статьи: Коненкова Р.А., Корытова Г.С. Теоретические подходы к изучению эмоциональных нарушений в детском возрасте в контексте защитно-совладающего поведения // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2014. С. 92-98. 3. Конспект статьи: Ануфриюк К.Ю. Защитно-совладающее поведение и его роль в социально-психологической адаптации подростков // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология. Выпуск 4. - 2008. С. 147-153.	Доклад с презентацией	

								<p>4. Конспект статьи: Сапоровская М.В. Социальная контекстуализация совладающего поведения в разные периоды жизни // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. Том 18. - 2012. С. 194-198.</p> <p>5. Сделать аннотацию главы (на выбор обучающегося) из книги Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб: Речь, 2006. – 342 с.</p>
<b>Всего: 144 часа (54 часа контактной работы + 90 часов СРС)</b>								

#### 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

ОК-7 - способность к логическому мышлению, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь, вести полемику и дискуссии:

Этап, уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения					Процедуры оценивания
		1	2	3	4	5	
Первый этап Пороговый уровень	Знать:	Не знает	Имеет фрагментарные знания об основах психологии стрессового поведения, типологию эксквизитных (острых, стрессовых) ситуаций и методы профилактики и разрешения таких ситуаций	В целом знает основы психологии стрессового поведения, типологию эксквизитных (острых, стрессовых) ситуаций и методы профилактики и разрешения таких ситуаций проявления.	Знает основы психологии стрессового поведения, типологию эксквизитных (острых, стрессовых) ситуаций и методы профилактики и разрешения таких ситуаций	Знает основы психологии стрессового поведения, типологию эксквизитных (острых, стрессовых) ситуаций и методы профилактики и разрешения таких ситуаций; перечень специалистов разного профиля для оказания профессиональной помощи и способы включения их для разрешения вышеуказанных ситуаций. Знать основы ведения аргументированной	Доклад с презентацией Контрольная работа Эссе Собеседование Реферат Коллоквиум Демонстрационный тест

						полемики в конфликтных ситуациях межличностного взаимодействия	
Второй этап  Базовый уровень	Уметь:	Не умеет	Не показывает сформированные умения в применении методов распознавания эго-защитных механизмов личности, группы, как совокупного субъекта, и давать им краткую характеристику	Умеет использовать на практике методы распознавания эго-защитных механизмов личности, группы, как совокупного субъекта, давать им краткую характеристику, выстроить психодиагностическое обеспечение становления стрессоустойчивости у различных групп по возрастному, социальному и профессиональному различию.	Умеет понимать и распознавать на практике эго-защитные механизмы личности, группы, как совокупного субъекта, давать им краткую характеристику, выстроить психодиагностическое обеспечение становления стрессоустойчивости у различных групп по возрастному, социальному и профессиональному различию.	Умеет понимать и распознавать на практике эго-защитные механизмы личности, группы, как совокупного субъекта, давать им краткую характеристику, выстроить психодиагностическое обеспечение становления стрессоустойчивости у различных групп по возрастному, социальному и профессиональному различию. Умеет логично, аргументировано объяснить субъекту его стратегии совладающего поведения и совокупность эго-защитных реакций.	Доклад с презентацией Контрольная работа Эссе Собеседование Реферат Коллоквиум Демонстрационный тест
Третий этап  Повышенный уровень	Владеть:	Не владеет	Не владеет навыками распознавания как у себя, так и у других субъектов копингов и эго-защитных неосознаваемых реакций.	Владеет навыками поддержки стрессоустойчивого поведения и применения стратегий совладающего поведения с целью поддержки психического и психологического здоровья.	Уверенно владеет навыками поддержки стрессоустойчивого поведения и применения стратегий совладающего поведения с целью поддержки психического и психологического здоровья. Владеет навыками	Владеет навыками поддержки стрессоустойчивого поведения и применения стратегий совладающего поведения с целью поддержки психического и психологического здоровья. Владеет навыками распознавания	Доклад с презентацией Контрольная работа Эссе Собеседование Реферат Коллоквиум Демонстрационный тест

					распознавания как у себя, так и у других субъектов копингов и эго-защитных неосознаваемых реакций.	как у себя, так и у других субъектов копингов и эго-защитных неосознаваемых реакций. Владеет навыками аргументации для объяснения негативных последствий неадаптивных копингов и блокирующих психологических защит.	
--	--	--	--	--	--	---	--

ПК -3 - способностью описывать структуру деятельности специалиста в рамках определённой сферы, прогнозировать, анализировать и оценивать психологические условия профессиональной деятельности:

Этап, уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения					Процедуры оценивания
		1	2	3	4	5	
Первый этап Пороговый уровень	Знать:	Не знает	Имеет фрагментарные знания о структуре деятельности психолога при анализе специфики управления межличностными коммуникациями в коллективе в целях профилактики эмоционального выгорания и предупреждения невротических реакций	В целом знает структуру деятельности психолога при анализе специфики управления межличностными коммуникациями в коллективе в целях профилактики эмоционального выгорания и предупреждения невротических реакций сотрудников через	Знает компоненты структуры деятельности психолога при анализе специфики управления межличностными коммуникациями в коллективе в целях профилактики эмоционального выгорания и предупреждения невротических реакций сотрудников	Знает организационные и содержательные компоненты структуры деятельности психолога при анализе специфики управления межличностными коммуникациями в коллективе в целях профилактики эмоционального выгорания и предупреждения	Доклад с презентацией Контрольная работа Эссе Собеседование Реферат Коллоквиум Демонстрационный тест

			сотрудников через отработку ими техник совладающего поведения	отработку ими техник совладающего поведения	через отработку ими техник совладающего поведения	ия невротических реакций сотрудников через отработку им техник совладающего поведения. Знает основные подходы к предупреждению и разрешению конфликтных ситуаций и методов совладания с ними, как стрессовыми для личности	
Второй этап  Базовый уровень	Уметь:	Не умеет	Не умеет прогнозировать, анализировать и оценивать эффективность копингов, автоматически защитных реакций личности, в зависимости от психологических условий её профессиональной деятельности	Умеет прогнозировать, анализировать и оценивать эффективность копингов, автоматически защитных реакций личности, в зависимости от психологических условий её профессиональной деятельности	Умеет прогнозировать, анализировать и оценивать эффективность копингов, автоматически защитных реакций личности, в зависимости от психологических условий её профессиональной деятельности. Умеет организовать и проводить диагностику копингов, формируемых личностью с учетом условий её профессиональной деятельности	Умеет прогнозировать, анализировать и оценивать эффективность копингов, автоматически защитных реакций личности, в зависимости от психологических условий её профессиональной деятельности. Умеет организовать и проводить диагностику копингов, формируемых личностью с учетом условий её профессиональной деятельности. Умеет дифференцировать адаптивные и неадаптивные копинги и учитывать их в консультативной	Доклад с презентацией Контрольная работа Эссе Собеседование Реферат Коллоквиум Демонстрационный тест

						психотерапевтической работе специалиста	
Третий этап  Повышенный уровень	Владеть:	Не владеет	Не владеет навыками применения психодиагностического инструментари я как компоненты структуры деятельности психолога для выявления деформирующих и травматических воздействий дистресса и механизмов самооценивания	Владеет навыками применения психодиагностического инструментари я как компоненты структуры деятельности психолога для выявления деформирующих и травматических воздействий дистресса и механизмов самооценивания	Владеет навыками применения психодиагностического инструментари я как компоненты структуры деятельности психолога для выявления деформирующих и травматических воздействий дистресса и механизмов самооценивания. Владеет навыками анализа и прогноза эффективности профессиональной деятельности сотрудников в аспекте применения ими техник саморегуляции психического состояния и совладающего поведения	Владеет навыками применения психодиагностического инструментари я как компоненты структуры деятельности психолога для выявления деформирующих и травматических воздействий дистресса и механизмов самооценивания. Владеет навыками анализа и прогноза эффективности профессиональной деятельности сотрудников в аспекте применения ими техник саморегуляции психического состояния и совладающего поведения. Владеет навыками написания заключения по результатам психодиагностического обследования и предоставления его руководящему звену для прогнозирования эффективности профессиональной	Доклад с презентацией Контрольная работа Эссе Собеседование Реферат Коллоквиум Демонстрационный тест



						деятельности рядовых сотрудников и управленческого звена	
--	--	--	--	--	--	--	--

ПК - 6- способностью разрабатывать программы, организовывать и осуществлять общую, специальную и целевую психологическую подготовку сотрудников, военнослужащих и служащих:

Этап, уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения					Процедуры оценивания
		1	2	3	4	5	
Первый этап  Пороговый уровень	Знать:	Не знает	Имеет фрагментарные знания о причинах, этапах разворачивания процесса дезадаптации в норме и при патологии, задачах консультативной и психокоррекционной работы в рамках проведения программ по специальной и целевой подготовке сотрудников, военнослужащих и служащих к выполнению ими служебных задач	В целом знает причины, этапы разворачивания процесса дезадаптации в норме и при патологии, задачи консультативной и психокоррекционной работы в рамках проведения программ по специальной и целевой подготовке сотрудников, военнослужащих и служащих к выполнению ими служебных задач	Знает основные подходы к разработке программ по специальной и целевой подготовке сотрудников, военнослужащих и служащих в целях профилактики дезадаптации и снижения риска психологических травм	Знает методологические основы организации и проведения психотерапевтических программ превентивного характера, направленных на предупреждение активизации стрессогенных факторов в различных жизненных ситуациях, которые могут привести к дезадаптации сотрудников, военнослужащих и служащих при выполнении ими служебных задач	Доклад с презентацией Контрольная работа Эссе Собеседование Реферат Коллоквиум Демонстрационный тест
Второй этап  Базовый уровень	Уметь:	Не умеет	Не показывает сформированные умения определять причины,	Умеет подготовить отдельные этапы проведения программ по	Умеет реализовать программы по специальной и целевой подготовке	Умеет создавать, организовывать и осуществлять программы по	Доклад с презентацией Контрольная работа Эссе

			устанавливать этапы процесса дезадаптации в норме и при патологии, задачах консультативной и психокоррекционной работы в рамках проведения программ по специальной и целевой подготовке сотрудников, военнослужащих и служащих к выполнению ими служебных задач	специальной и целевой подготовке сотрудников, военнослужащих и служащих, направленных на превенцию дезадаптивных проявлений. Умеет формулировать задачи консультативной и психокоррекционной работы в рамках проведения данных программ	сотрудников, военнослужащих и служащих, направленных на превенцию дезадаптивных проявлений. Умеет формулировать задачи консультативной и психокоррекционной работы в рамках проведения данных программ	специальной и целевой подготовке сотрудников, военнослужащих и служащих, направленных на превенцию дезадаптивных проявлений и служебных нарушений, так и на повышение эффективности профессиональной деятельности	Собеседование Реферат Коллоквиум Демонстрационный тест
Третий этап  Повышенный уровень	Владеть:	Не владеет	Не владеет навыками определять причины, устанавливать этапы процесса дезадаптации в норме и при патологии. Не владеет навыками формулировки и задач консультативной и психокоррекционной работы в рамках проведения программ по специальной и целевой подготовке сотрудников, военнослужащих и служащих к выполнению ими служебных задач	Владеет методами проведения отдельных этапов программ по специальной и целевой подготовке сотрудников, военнослужащих и служащих, направленных на превенцию дезадаптивных проявлений. Владеет навыками формулировки и задач консультативной и психокоррекционной работы в рамках проведения отдельных этапов данных программ	Владеет методами реализации программы по специальной и целевой подготовке сотрудников, военнослужащих и служащих, направленных на превенцию дезадаптивных проявлений. Владеет навыками формулировки и задач консультативной и психокоррекционной работы в рамках проведения как отдельных этапов данных программ, так и самих программ в целом	Владеет навыками создания, организации и осуществления программы по специальной и целевой подготовке сотрудников, военнослужащих и служащих, направленных на превенцию дезадаптивных проявлений и служебных нарушений, так и на повышение эффективности профессиональной деятельности	Доклад с презентацией Контрольная работа Эссе Собеседование Реферат Коллоквиум Демонстрационный тест

ПК-10 - способность разрабатывать и использовать средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения и на отношения субъекта с реальным миром:

Этап, уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения					Процедуры оценивания
		1	2	3	4	5	
Первый этап  Пороговый уровень	Знать:	Не знает	Имеет фрагментарные знания об основных психологических средствах воздействия на межличностные и межгрупповые отношения	В целом знает основы задачи консультативной и психокоррекционной работы при длительной активизации неадаптивных формах совладающего поведения в различных жизненных ситуациях.	Знает задачи консультативной и психокоррекционной работы при длительной активизации неадаптивных формах совладающего поведения в различных жизненных ситуациях. Знает основные психологические средства воздействия на межличностные и межгрупповые отношения	Знает методологические основы прогноза поведения человека; технологии различных видов психологического вмешательства при активизации неадаптивных видов копинг-стратегий в патологическом ракурсе их проявления. Знает задачи консультативной и психокоррекционной работы при длительной активизации неадаптивных формах совладающего поведения в различных жизненных ситуациях. Знает основные психологические средства воздействия на	Доклад с презентацией Контрольная работа Эссе Собеседование Реферат Коллоквиум Демонстрационный тест

						межличностные и межгрупповые отношения	
Второй этап  Базовый уровень	Уметь:	Не умеет	Не показывает сформированные умения использовать в практической деятельности психотехнологии, направленные на психокоррекцию и повышение адаптационных ресурсов, как индивида, так и группы	Умеет использовать в практической деятельности психотехнологии, направленные на психокоррекцию и повышение адаптационных ресурсов, как индивида, так и группы	Умеет применять различные методы и методики планирования консультативного и психокоррекционного воздействия, выделять актуальность проявления того или иного типа копинг-поведения личности в контексте жизненной ситуации. Умеет использовать в практической деятельности психотехнологии, направленные на психокоррекцию и повышение адаптационных ресурсов, как индивида, так и группы	Умеет создавать программы психокоррекции и немедикоментальной психотерапии по нивелированию действия неадаптивных копинг-стратегий, формулировать критерии оценки их результативности. Умеет применять различные методы и методики планирования консультативного и психокоррекционного воздействия, выделять актуальность проявления того или иного типа копинг-поведения личности в контексте жизненной ситуации. Умеет использовать в практической деятельности психотехнологии, направленные на психокоррекцию и повышение адаптационных ресурсов, как индивида, так и группы	Доклад с презентацией Контрольная работа Эссе Собеседование Реферат Коллоквиум Демонстрационный тест
Третий этап	Владеть:	Не владеет	Не владеет навыками	Владеет навыками	Уверенно владеет	Владеет навыками	Доклад с презентацией

Повышенный уровень		еет	разработки программ психотерапевтического воздействия на основе полученного критического анализа психодиагностических данных; алгоритмом проведения психотерапевтической работы с клиентом и группой	разработки программ психотерапевтического воздействия на основе полученного критического анализа психодиагностических данных; алгоритмом проведения психотерапевтической работы с клиентом и группой	навыками разработки программ психопрофилики, психотерапевтического воздействия на основе полученного критического анализа психодиагностических данных; алгоритмом проведения психотерапевтической работы с клиентом и группой	разработки программ психопрофилики, психотерапевтического воздействия на основе полученного критического анализа психодиагностических данных; алгоритмом проведения психотерапевтической работы с клиентом и группой, используя традиционный и инновационный инструментарий. Владеет постановкой и решением экспертных задач, навыками участия в психокоррекционной, психотерапевтической и реабилитационной работе в индивидуальном и групповом формате при выявлении неадаптивных видов копинг-стратегий.	Контрольная работа Эссе Собеседование Реферат Коллоквиум Демонстрационный тест
--------------------	--	-----	--	--	---	---	---

ПСК - 4 способность осуществлять профессиональную ориентацию и психологический отбор кадров; оказание психологической помощи в профессиональной адаптации молодых сотрудников

Этап, уровень освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения					Процедуры оценивания
		1	2	3	4	5	

	(показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)						
Первый этап  Пороговый уровень	Знать:	Не знает	Имеет фрагментарные знания о приемах формирования стрессового поведения для использования их в процессе психологического отбора кадров, оказании психологической помощи молодым сотрудникам в период адаптации.	В целом знает компоненты психозащитной системы человека с целью распознавания их проявления на различных этапах профессиональной дезадаптации.	Знает приемы формирования стрессового поведения для использования их в процессе психологического отбора кадров, оказании психологической помощи молодым сотрудникам в период адаптации.	Знает приемы формирования стрессового поведения для использования их в процессе психологического отбора кадров, оказании психологической помощи молодым сотрудникам в период адаптации. Знает компоненты психозащитной системы человека с целью распознавания их проявления на различных этапах профессиональной дезадаптации.	Доклад с презентацией Контрольная работа Эссе Собеседование Реферат Коллоквиум Демонстрационный тест
Второй этап  Базовый уровень	Уметь:	Не умеет	Не показывает сформированные умения применять психодиагностические процедуры для распознавания уровня сформированности стрессового поведения для использования их в процессе психологического отбора кадров, оказании психологическ	Умеет диагностировать компоненты психозащитной системы человека с целью распознавания их проявления на различных этапах профессиональной дезадаптации.	Умеет применять психодиагностические процедуры для распознавания уровня сформированности стрессового поведения для использования их в процессе психологического отбора кадров, оказании психологическ	Умеет применять психодиагностические процедуры для распознавания уровня сформированности стрессового поведения для использования их в процессе психологического отбора кадров, оказании психологическ	Доклад с презентацией Контрольная работа Эссе Собеседование Реферат Коллоквиум Демонстрационный тест

			ой помощи молодым сотрудникам в период адаптации.		молодым сотрудникам в период адаптации.	сотрудникам в период адаптации. Умеет диагностирова ть компоненты психозащитно й системы человека с целью распознавания их проявления на различных этапах профессиональ ной дезадаптации.	
Третий этап  Повыше нный уровень	Владеть:	Не влад еет	Не владеет навыками визуального и психодиагност ического распознавания компонентов психозащитно й системы человека с целью раннего определения этапов профессиональ ной дезадаптации.	Владеет навыками визуального и психодиагност ического распознавания компонентов психозащитно й системы человека с целью раннего определения этапов профессиональ ной дезадаптации.	Владеет навыками составления психодиагност ических программ для распознавания уровня сформированн ости стрессосовлад ающего поведения для использования их в процессе психологическ ого отбора кадров, оказании психологическ ой помощи молодым сотрудникам в период адаптации.	Владеет навыками составления психодиагност ических программ для распознавания уровня сформированн ости стрессосовлад ающего поведения для использования их в процессе психологическ ого отбора кадров, оказании психологическ ой помощи молодым сотрудникам в период адаптации. Владеет навыками визуального и психодиагност ического распознавания компонентов психозащитно й системы человека с целью раннего определения этапов профессиональ ной дезадаптации.	Доклад с презентацие й Контрольна я работа Эссе Собеседован ие Реферат Коллоквиум Демонстрац ионный тест

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции (или ее части)</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1	Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы	ОК-7, ПК-3, ПК-6, ПК-10	доклад с презентацией
2	Психологическая защита и совладание: проблема соотношения и структуры	ОК-7, ПК-3, ПК-6, ПК-10, ПСК-4	контрольная работа
3	Совладающее поведение личности как стратегия преодоления психологического стресса	ОК-7, ПК-3, ПК-6, ПК-10	эссе
4	Субъектная регуляция совладающего поведения	ОК-7, ПК-3, ПК-6, ПК-10	собеседование
5	Социально-психологический подход к совладающему поведению: копинг-исследование семьи	ОК-7, ПК-3, ПК-6, ПК-10	эссе
6	Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья	ОК-7, ПК-3, ПК-6, ПК-10, ПСК-4	реферат
7	Особенности копинг-поведения человека в трудных жизненных ситуациях	ОК-7, ПК-3, ПК-6, ПК-10, ПСК-4	коллоквиум
8	Психологическая диагностика способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями	ОК-7, ПК-3, ПК-6, ПК-10, ПСК-4	демонстрационный тест
9	Специфика функционирования психозащитной системы человека в возрастном аспекте	ОК-7, ПК-3, ПК-6, ПК-10, ПСК-4	доклад с презентацией

## **4.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **Оформление тем для докладов с презентацией**

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Башкирский государственный университет»  
Факультет психологии  
Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

### **Темы докладов с презентацией**

по дисциплине Психология совладающего поведения

#### **Тема 1. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы**

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.

## **Тема 9. Специфика функционирования психозащитной системы человека в возрастном аспекте**

1. Возрастная специфика совладающего поведения.
2. Теоретические подходы к изучению эмоциональных нарушений в детском возрасте в контексте защитно-совладающего поведения.
3. Защитно-совладающее поведение и его роль в социально-психологической адаптации подростков.
4. Социальная контекстуализация совладающего поведения в разные периоды жизни.
5. Формирование совладающего поведения у детей.
6. Особенности совладающего поведения женщин переходного возраста (30-35 лет), переживающих экзистенциальный кризис.
7. Возрастные особенности совладания со стрессом мужчин и женщин.
8. Стратегии совладающего поведения личности различных возрастных групп.
9. Посттравматический стресс и совладающее поведение в пожилом возрасте.
10. Уровень травматизации и эмоционально-ориентированный копинг в пожилом возрасте.

### **Критерии оценивания доклада с презентацией в баллах**

<b>Критерий</b>	<b>3 балла</b>	<b>4 балла</b>	<b>5 баллов</b>
1. Соответствие содержания доклада заявленной теме	Содержание доклада лишь частично соответствует заявленной теме	Содержание доклада, за исключением отдельных моментов, соответствует заявленной теме	Содержание доклада соответствует заявленной теме

2. Степень раскрытия темы доклада	Раскрыта малая часть темы; поиск информации проведён поверхностно; в изложении материала отсутствует логика и актуальность	Тема раскрыта хорошо, но не в полном объёме; информации представлено недостаточно; в отдельных случаях нарушена логика в	Тема раскрыта полностью; представлен обоснованный объём информации; изложение материала логично, и актуально
3. Умение доступно и понятно передать содержание доклада в виде презентации	Из представленной презентации не совсем понятна тематика представленной информации, детали не раскрыты	На основе представленной презентации формируется общее понимание тематики представленной информации, но не проработаны детали вопроса	На основе представленной презентации формируется полное понимание тематики представленной информации, раскрыты детали
4. Презентация информативная и эстетически оформлена	Презентация мало информативная и присутствуют технические и грамматические ошибки	Презентация частично информативная, но есть технические ошибки, оформлена эстетично	Презентация полностью информативная, отсутствуют технические и грамматические ошибки, оформлена эстетично
5. Наличие ссылок на работы, представленные в списке использованной	Отсутствуют ссылки на использованные литературные источники	Представлены частично ссылки на использованную литературу	Полностью представлены ссылки на использованную
6. Актуальность источников информации (использованная литература, представленная информация)	Источники информации выбраны формально и не актуальны	Большинство использованной литературы и представленной информации за последние 5 лет	Вся использованная литература и представленная информация за последние 5 лет
7. Ораторское искусство: точность изложения, свободное владение материалом, эмоциональность выступления, культура речи (правильное произношение слов, постановка ударений в словах, отсутствие «слов-паразитов»), владение голосом (громкость, темп, интонация), умение привлечь внимание аудитории, соответствие регламенту	Выступление докладчика соответствует лишь трем критериям из представленных	Выступление докладчика соответствует лишь пяти критериям из представленных	Выступление докладчика полностью соответствует всем критериям из представленных

## **Оформление комплекта заданий для контрольной работы**

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Башкирский государственный университет»  
Факультет психологии  
Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

---

### **Комплект заданий для контрольной работы по дисциплине Психология совладающего поведения**

#### **Тема 2. Психологическая защита и совладание: проблема соотношения и структуры**

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).
4. Границы разделения психологических защит и копингов: современные исследования.
5. Модель защитной системы человека.
6. Психологические защиты и копинг-поведение у людей с различными типами личности.
7. Специфика психологических защит и копинг-стратегий у людей пожилого возраста.
8. Влияние семейных факторов на формирование репертуара психологических защит и индивидуальных копинг-стратегий у детей.
9. Специфичность проявления психологических защит и копинг-стратегий у субъектов различных профессиональных групп (по выбору обучающегося).
10. «Coping behavior» и психологические защиты в системе понятий психологии личности.
11. Признаки стрессогенности ситуации (по Е.Ю. Коржовой).
12. Типология критических жизненных ситуаций (по Ф.Е. Василюку).

#### **Критерии оценивания:**

Подготовленный и оформленный в соответствии с требованиями контрольная работа оценивается по следующим критериям:

- достижение поставленной цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в контрольной работе проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов);
- уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);
- личные заслуги автора контрольной работы (новые знания, которые получены помимо образовательной программы, новизна материала и рассмотренной проблемы, научное значение исследуемого вопроса);
- культура письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора)
- культура оформления материалов работы (соответствие работы всем стандартным требованиям);
- знания и умения на уровне требований стандарта данной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих понятий и идей;
- степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);

- качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов);

- использование литературных источников.

При положительном заключении работа допускается к защите, о чем делается запись на титульном листе работы.

При отрицательной рецензии работа возвращается на доработку с последующим представлением на повторную проверку с приложением замечаний, сделанных преподавателем.

**Критерии оценки контрольной работы по баллам:**

<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>0 баллов</b>
- Присутствуют все компоненты работы. - Представлен анализ нескольких источников рекомендованной литературы. - Грамотные ответы на вопросы по проблеме.	Работа в целом выполнена. Отмечаются некоторые неточности в изложении отдельных частей работы. Владение основными позициями работы.	Грамотный пересказ 1-3 источников, отсутствуют элементы анализа. Поверхностное представление о проблеме.	Работа списана или скачана из Интернета	Работа не выполнена.

Составитель \_\_\_\_\_ И.Р. Хох  
(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

### **Оформление тем для эссе**

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
образования  
«Башкирский государственный университет»  
Факультет психологии  
Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

### **Темы эссе**

по дисциплине Психология совладающего поведения

#### **Тема 3. Совладающее поведение личности как стратегия преодоления психологического стресса**

1. Психология кратковременного и длительного стресса.
2. Изменения процессов мышления и совладающего поведения при усилении дистресса: конструктивная активизация мышления и совладающее поведение; «безэмоциональная» стрессовая интенсификация мышления и рациональность поведения.
3. Изменения процессов мышления и совладающего поведения при усилении дистресса: нерациональная сверхактивность мышления при длительном дистрессе; неконструктивное снижение продуктивности мышления при длительном дистрессе.
4. Влияние личностных особенностей на развитие психологического стресса и совладания с ним. Устойчивость к стрессу как личностное свойство.
5. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Ресурсы совладания с жизненными трудностями.

## Тема 5. Социально-психологический подход к совладающему поведению: копинг-исследование семьи

1. Социально-психологические механизмы развития совладающего поведения в семье.
2. Семейное совладание в системе механизмов защитной активности семьи: индивидуальный копинг.
3. Семейное совладание в системе механизмов защитной активности семьи: диадический копинг.
4. Семейное совладание в системе механизмов защитной активности семьи: семейный копинг.
5. Семейное совладание как процесс.
6. Эффективность семейного совладания.
7. Методы исследования совладания в семейном контексте.
8. Исследования устойчивости семьи при воздействии жизненных трудностей.

### Критерии оценки (в баллах):

#### Параметры оценочного средства (пример для доклада/презентации)

Предлагаемое количество тем	5-8
Предел длительности контроля	Общее время 50-90 мин.
Критерии оценки: - соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам; - показал понимание темы, умение критического анализа информации; - продемонстрировал знание методов изучения стратегий совладающего поведения и умение их применять в профессиональной деятельности психолога; - обобщил информацию с помощью таблиц, схем, рисунков и т.д.; - сформулировал аргументированные выводы	макс 5 баллов
если задание выполнено полностью и соответствует требованиям	5 баллов
если задание выполнено с незначительными погрешностями	4 балла
если задание выполнено со значительным количеством содержательных/технических ошибок	2 балла
если задание не выполнено	0 баллов

Составитель \_\_\_\_\_ И.Р. Хох  
(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

### Оформление вопросов для собеседования

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Башкирский государственный университет»  
Факультет психологии  
Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

### Вопросы для собеседования

по дисциплине Психология совладающего поведения

## Тема 4. Субъектная регуляция совладающего поведения

1. Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение.

2. Типы преднамеренного создания трудностей и совладание с ними.
3. Помехи конкуренту и «тройное» обучение (А.Н. Поддъяков).
4. Стратегии дезориентации в ходе обучения.
5. Средства совладания с преднамеренно созданными трудностями.
6. Роль стратегии создания трудностей в развитии личности.
7. Ресурсы совладающего поведения у людей разного возраста.
8. Критерии эффективности ресурсов при совладающем поведении: лучшее понимание ситуации и своего поведения в ней; улучшение эмоционального состояния.
9. Критерии эффективности ресурсов при совладающем поведении: укрепление Я-концепции и позитивного образа Я; поддержание тесных контактов с другими людьми.
10. Возрастные и гендерные особенности совладающего поведения (на примере отечественной популяции).

Критерии оценки собеседования:

- продемонстрирована способность анализировать и обобщать информацию;
- продемонстрирована способность синтезировать новую информацию;
- сделаны обоснованные выводы на основе интерпретации информации, разъяснения;
- установлены причинно-следственные связи, выявлены закономерности;

«5» (5 баллов), если	Задание выполнено полностью
«4» (4 балла), если	Задание выполнено с незначительными погрешностями
«3» (3 балла), если	Обнаруживает знание и понимание большей части задания

Составитель \_\_\_\_\_ И.Р. Хох  
(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Оформление тем для рефератов

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Башкирский государственный университет»  
Факультет психологии  
Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

### Темы рефератов

по дисциплине Психология совладающего поведения

#### Тема 6. Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья

1. Составляющие здоровья личности и ее адаптивные ресурсы.
2. Копинг-ресурсы как фактор преодоления личностных кризисов.
3. Совладание со стрессом и риск развития соматического заболевания.
4. Совладание с болезненными симптомами как механизм адаптации к болезни.
5. Развитие совладающего поведения как теория и практика укрепления здоровья и профилактика заболеваний: содержание первичной, вторичной и третичной копинг-превенций.
6. Механизмы психологической защиты и совладающее поведение.
7. Диспозиционный подход к пониманию психологического совладания.
8. Контекстуальный подход к пониманию психологического совладания.
9. Интегративный подход к пониманию психологического совладания.
10. Подход к пониманию совладания с трудными жизненными ситуациями в отечественной психологии.

11. Психология ситуаций как новое направление социально-психологической науки.
12. Внутриличностный конфликт. Техники совладания.
13. Межличностный конфликт. Техники совладания.
14. Профессиональный конфликт. Техники совладания.
15. Неблагоприятный психологический климат в группе. Техники совладания.
16. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса. Техники совладания.
17. Технологии совладания в экстремальными жизненными ситуациями.
18. Возрастные особенности совладающего поведения.
19. Совладание с трудными жизненными ситуациями: поло-специфические и гендерные аспекты.
20. Новые информационные технологии и организационные источники стресса. Совладание с информационным стрессом.
21. Методы диагностики совладающего поведения.
22. Профессиональное выгорание и совладание с ним.
23. Основные научные подходы к изучению совладания на современном этапе. История изучения совладания (копинга).
24. Стадии развития стрессовых реакций (по Г. Селье).
25. Теория физиологического и психологического стресса (по Р. Лазарусу), различия в механизмах возникновения.
26. Восприятие и переживание ситуаций. Типология ситуаций.
27. Стратегии поведения в сложных жизненных ситуациях.
28. Роль личностных особенностей в выборе стратегий совладания.
29. Эффективность совладающего поведения: конструктивные и неконструктивные копинг-стратегии.
30. Модель совладающего поведения: ситуативные и личностные детерминанты и предикторы; стили и стратегии, результаты копинга.

#### **Критерии оценки (в баллах):**

Оценка «ОТЛИЧНО» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «ХОРОШО» ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Вышеуказанные оценки переводятся в баллы по следующей системе:

Оценка	«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
Баллы	1	3	4	5

Составитель \_\_\_\_\_ И.Р. Хох  
(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

### **Оформление вопросов для коллоквиумов**

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования

**Вопросы для коллоквиумов**  
по дисциплине Психология совладающего поведения

**Тема 7. Особенности копинг-поведения человека в трудных жизненных ситуациях**

1. Копинг-профилактика аддиктивного поведения в детском и во взрослом возрасте.
2. Кризисная психологическая помощь в совладании с переживанием утраты.
3. Особенности совладающего поведения в ситуации потери работы.
4. Стресс и копинг-поведение: факторы профессионально-личностных деформаций.
5. Проблемы совладания в ситуации домашнего насилия.

Критерии оценки коллоквиума: - продемонстрирована способность анализировать и обобщать информацию; - продемонстрирована способность синтезировать новую информацию; - сделаны обоснованные выводы на основе интерпретации информации, разъяснения; - установлены причинно-следственные связи, выявлены закономерности;	
«5» (5 баллов), если	Задание выполнено полностью
«4» (4 балла), если	Задание выполнено с незначительными погрешностями
«3» (3 балла), если	Обнаруживает знание и понимание большей части задания

Составитель \_\_\_\_\_ И.Р. Хох  
(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Оформление комплекта демонстрационного теста**

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Башкирский государственный университет»  
Факультет психологии  
Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

---

**Комплект заданий демонстрационных тестов**  
по дисциплине Психология совладающего поведения

- 1) Проведение самотестирования по следующим психодиагностическим методикам (не менее 3-х на выбор обучающегося).
  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.
- 2) Анализ полученных данных и написание заключения по результатам психодиагностического обследования. Образец заключения предоставляется преподавателем.

**Критерии оценки написания заключения по итогам психодиагностического обследования (в баллах):**

Критерии оценки: - соответствие набора психодиагностических методик цели обследования реципиента; - отбор информации, предоставленной автором психодиагностического инструментария, согласно полученным результатам обследования и заявленной цели данного обследования; - обобщил информацию и сформулировал аргументированный вывод во взаимосвязи с целью обследования реципиента; - сформулировала рекомендации по профилактике снижения стрессоустойчивости реципиента; - оформление заключения по итогам психодиагностического обследования без технических, грамматических и других видов ошибок	мах 5 баллов
если задание выполнено полностью и соответствует требованиям	5 баллов
если задание выполнено с незначительными погрешностями	4 балла
если задание выполнено со значительным количеством содержательных/технических ошибок	2 балла
если задание не выполнено	0 баллов

Составитель \_\_\_\_\_ И.Р. Хох  
(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Оформление комплекта тестов (тестовых заданий)

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Башкирский государственный университет»  
Факультет психологии  
Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

---

### Комплект тестов (тестовых заданий) по дисциплине Психология совладающего поведения

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

1. Теория совладания личности с трудными жизненными ситуациями (копинг) возникла в психологии:  
А) во второй половине XX в.;  
Б) в XIX веке;  
В) в первой половине XX в.;  
Г) затрудняюсь ответить.
2. Форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы, была названа:  
А) произвольным поведением;  
Б) непроизвольным поведением;  
В) копинг-поведением;  
Г) девиантным поведением.
3. К личностным ресурсам относятся:  
А) адекватная «Я-концепция»;  
Б) позитивная самооценка;  
В) интернальный локус контроля;  
Г) всё выше перечисленное.
4. Какие исследователи понимали совладающее поведение, как динамический процесс, постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие попытки управлять внутренними и (или) внешними требованиями, которые оцениваются как напрягающие или предвосхищающие ресурсы личности:  
А) Р. Лазарус и С. Фолкман;  
Б) З. Фрейд и А. Фрейд;  
В) К. Хек и Х. Хесс;  
Г) затрудняюсь ответить.
5. Термин «coping» впервые использовал в своей научной работе в 1962 году:  
А) К. Юнг;  
Б) Л. Мэрфи;  
В) З. Фрейд;  
Г) А. Адлер.
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) поведенческих реакций.
21. Конструктивные стратегии, приводящие в конечном итоге к преодолению трудной ситуации, вызвавшей стресс, называются:
- А) успешный копинг;
  - Б) неуспешный копинг;
  - В) «скрытый» внутренний копинг;
  - Г) «открытый» поведенческий копинг.
22. Внутренняя картина жизненного пути включает в себя следующий компонент:
- А) соматический (телесный);
  - Б) личностный (индивидуально-психологический);
  - В) ситуационный (социально-психологический);
  - Г) все вышеперечисленные.
23. Способность личности осуществлять оптимальную координацию между эмоциями и целенаправленным поведением, называется:
- А) профессиональной компетентностью;
  - Б) эмоциональной компетентностью;
  - В) общекультурной компетентностью;
  - Г) бытовой компетентностью.
24. Функциональный блок эмоциональной компетентности включает в себя:
- А) поведенческий блок;
  - Б) когнитивный блок;
  - В) интраперсональный блок;
  - Г) все вышеперечисленное.
25. Эффективность совладания с неблагоприятными жизненными событиями зависит не только от удачного выбора стратегии, но и от:
- А) индивидуальных особенностей личности;
  - Б) актуальной оценки окружающими людьми;
  - В) включением психологических защит;
  - Г) затрудняюсь ответить.
26. Совладающее поведение понимается как осознанное поведение по преодолению трудностей, тогда как психологические защиты, как:
- А) созависимое поведение;

- Б) неосознаваемые механизмы адаптивного поведения;
- В) зависимое поведение;
- Г) асоциальное поведение.

27. Негативное психическое состояние, вызванное невозможностью удовлетворения потребности, называется:

- А) стресс;
- Б) страх;
- В) фрустрация;
- Г) агрессия.

28. Автором концепции Совладающего Интеллекта является:

- А) Б. В. Зейгарник;
- Б) Л.И. Анцыферова;
- В) Ю.Б. Гиппенрейтер
- Г) А.В. Либина.

29. Употребление алкоголя, наркотических веществ относится к:

- А) продуктивным копинг-стратегиям;
- Б) непродуктивным копинг-стратегиям;
- В) относительно продуктивным копинг-стратегиям;
- Г) затрудняюсь ответить.

30. Анализ проблемы, как продуктивная копинг-стратегия, относится к:

- А) когнитивным;
- Б) эмоциональным;
- В) поведенческим;
- Г) затрудняюсь ответить.

Критерии оценки (в баллах):

<i><b>Кол-во верных ответов</b></i>	<i><b>Баллы</b></i>	<i><b>Кол-во верных ответов</b></i>	<i><b>Баллы</b></i>	<i><b>Кол-во верных ответов</b></i>	<i><b>Баллы</b></i>
<b>30</b>	30	<b>20</b>	20	<b>10</b>	10
<b>29</b>	29	<b>19</b>	19	<b>9</b>	9
<b>28</b>	28	<b>18</b>	18	<b>8</b>	8
<b>27</b>	27	<b>17</b>	17	<b>7</b>	7
<b>26</b>	26	<b>16</b>	16	<b>6</b>	6
<b>25</b>	25	<b>15</b>	15	<b>5</b>	5
<b>24</b>	24	<b>14</b>	14	<b>4</b>	4
<b>23</b>	23	<b>13</b>	13	<b>3</b>	3
<b>22</b>	22	<b>12</b>	12	<b>2</b>	2
<b>21</b>	21	<b>11</b>	11	<b>1</b>	1

Составитель \_\_\_\_\_ И.Р. Хох  
(подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

## Форма билета на зачет

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»  
Факультет психологии  
Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

---

### БИЛЕТ № 1

по дисциплине: Психология совладающего поведения  
Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Проблема психологии совладающего поведения в современной психологии и психотерапии.
2. Социально-психологическая адаптация и дезадаптация в профессиональной деятельности.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

### БИЛЕТ № 2

по дисциплине: Психология совладающего поведения  
Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Объект и предмет психологии совладающего поведения.
2. Деятельность практического психолога в профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

### БИЛЕТ № 3

по дисциплине: Психология совладающего поведения  
Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Исторический аспект формирования учения о совладающем поведении в зарубежной психологической науке.
2. Основные ресурсы преодоления эмоционального выгорания.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

### БИЛЕТ № 4

по дисциплине: Психология совладающего поведения  
Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Перспективы и тенденции в изучении психологии совладающего поведения в отечественной психологии и психотерапии.
2. Исторические аспекты формирования нового направления в психологической науке: психологии совладающего поведения.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

#### БИЛЕТ № 5

по дисциплине: Психология совладающего поведения  
Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Концепция совладающего поведения личности в классическом психоанализе З. Фрейда.
2. Типы поведения и переживания студентами стрессовых ситуаций.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

#### БИЛЕТ № 6

по дисциплине: Психология совладающего поведения  
Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Классификация и характеристика защитных механизмов и совладающего поведения в детском психоанализе А. Фрейд.
2. Понятийный научный аппарат «Психологии совладающего поведения». Понятия «совладание», «копинг», «поведенческие стратегии совладания».

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

#### БИЛЕТ № 7

по дисциплине: Психология совладающего поведения  
Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Клинический подход в классификации способов совладания.
2. Критерии совладающего поведения.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

### БИЛЕТ № 8

по дисциплине: Психология совладающего поведения

Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Проблема эффективности совладающего поведения.
2. Сравнительная характеристика психологической защиты и совладающего поведения.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

### БИЛЕТ № 9

по дисциплине: Психология совладающего поведения

Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Соотношение контроля поведения, совладания и психологических защит.
2. Изменения процессов мышления и совладающего поведения при усилении дистресса.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

### БИЛЕТ № 10

по дисциплине: Психология совладающего поведения

Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Классификация совладающих и защитных стратегий в концепции совладающего поведения (А.В. Либина).
2. Влияние личностных особенностей на развитие психологического стресса и совладания с ним.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

### БИЛЕТ № 11

по дисциплине: Психология совладающего поведения

Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Проблема психодиагностики совладающего поведения в России.
2. Ресурсы совладания с жизненными трудностями.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

### БИЛЕТ № 12

по дисциплине: Психология совладающего поведения

Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности



1. Исторические аспекты формирования нового направления в психологической науке: психологии совладающего поведения.
2. Копинг-профилактика аддиктивного поведения в детском и во взрослом возрасте.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

#### БИЛЕТ № 13

по дисциплине: Психология совладающего поведения  
Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Научные подходы к изучению совладающего поведения.
2. Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

#### БИЛЕТ № 14

по дисциплине: Психология совладающего поведения  
Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Вклад в развитие понимания теории совладающего поведения Р. Лазаруса и его научной группы.
2. Типы преднамеренного создания трудностей и совладание с ними.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

#### БИЛЕТ № 15

по дисциплине: Психология совладающего поведения  
Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Научный вклад в понимание и развитие теории совладающего поведения в России Анцыферовой Л.И.
2. Методы исследования совладания в семейном контексте.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

#### БИЛЕТ № 16

по дисциплине: Психология совладающего поведения  
Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Влияние личностных особенностей на развитие психологического стресса и совладания с ним.
2. Проблема психодиагностики совладающего поведения в России.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

#### БИЛЕТ № 17

по дисциплине: Психология совладающего поведения  
Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Копинг-ресурсы как фактор преодоления личностных кризисов.
2. Ограничения и недостатки методов психодиагностики стратегий совладающего поведения.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

#### БИЛЕТ № 18

по дисциплине: Психология совладающего поведения  
Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Устойчивость к стрессу как личностное свойство.
2. Перспектива применения метода повествовательного изложения (нарративный подход) при психодиагностике копинг-стратегий личности.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

#### БИЛЕТ № 19

по дисциплине: Психология совладающего поведения  
Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Возрастные и гендерные особенности совладающего поведения.
2. Основные концептуальные и методические составляющие психодиагностического инструментария, применяемого при оценке совладающего поведения.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

#### БИЛЕТ № 20

по дисциплине: Психология совладающего поведения  
Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Понятийный научный аппарат «Психологии совладающего поведения».

2. Стресс и копинг-поведение: факторы профессионально-личностных деформаций.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

### БИЛЕТ № 21

по дисциплине: Психология совладающего поведения

Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Закономерности совладающего поведения.
2. Семейное совладание в системе механизмов защитной активности семьи: индивидуальный копинг; диадический копинг; семейный копинг.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

### БИЛЕТ № 22

по дисциплине: Психология совладающего поведения

Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Эффективность семейного совладания.
2. Совладание с болезненными симптомами как механизм адаптации к болезни.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

### БИЛЕТ № 23

по дисциплине: Психология совладающего поведения

Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Совладание со стрессом и риск развития соматического заболевания.
2. Средства совладания с преднамеренно созданными трудностями.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

### БИЛЕТ № 24

по дисциплине: Психология совладающего поведения

Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Копинг-профилактика аддиктивного поведения в детском и во взрослом возрасте.
2. Понятия «совладание», «копинг», «поведенческие стратегии совладания».

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

БИЛЕТ № 25

по дисциплине: Психология совладающего поведения

Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Помехи конкуренту и «троянское» обучение (А.Н. Поддьяков).
2. Опросник способов совладания (WSCQ Р. Лазаруса, С. Фолкмана) в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

БИЛЕТ № 26

по дисциплине: Психология совладающего поведения

Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

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

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

БИЛЕТ № 27

по дисциплине: Психология совладающего поведения

Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Динамика совладающего поведения.
2. Бернский опросник «Способы преодоления критических ситуаций» - методика Э. Хайма, адаптированная в НИПНИ им. В.М. Бехтерева.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

БИЛЕТ № 28

по дисциплине: Психология совладающего поведения

Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Научные подходы к изучению совладающего поведения: диспозиционный (coping styles) подход.
2. Опросник «Модели преодолевающего поведения» (SACS) С.Е Хобфола в адаптации Н.Е. Водопьяновой.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

БИЛЕТ № 29

по дисциплине: Психология совладающего поведения

Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Научные подходы к изучению совладающего поведения: интегративный подход (R.H. Moos, J.A. Schaefer).
2. Опросник ресурсов совладания со стрессом (CRIS) К.В. Matheny et al. в адаптации А.В. Махнача, Ю.В. Постыляковой.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

БИЛЕТ № 30

по дисциплине: Психология совладающего поведения

Направление подготовки: 37.05.02 Психология служебной деятельности

1. Научные подходы к изучению совладающего поведения: отечественный подход (Л.И. Анцыферова, А.В. Либина, Л.А. Китаев-Смык и другие).
2. Укрепление Я-концепции и позитивного образа Я как ресурсы совладающего поведения личности.

Утверждено на заседании кафедры протокол № 1 от 31.08.2018 г.  
Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Политика О.И.  
(подпись) (Ф.И.О.)

### 4.3. РЕЙТИНГ-ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

#### Психология совладающего поведения

Направление подготовки Психология служебной деятельности, уровень подготовки специалитет

курс 5, семестр 10 2018 /2019\_\_ г.

Количество часов по учебному плану 144, в т.ч. аудиторная работа 54, самостоятельная работа 90.

Преподаватель: Хох И.Р., к.пс.н., доцент

Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1: Психология совладающего поведения как новое научное направление</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>5</b>
1. Доклад с презентацией	5	1	1	5
<b>Рубежный контроль</b>				<b>5</b>
1. Контрольная работа	5	1	0	5
<b>Модуль 2. Человек как субъект совладающего поведения</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>15</b>
1. Эссе	5	1	0	5
2. Собеседование	5	1	3	5
3. Эссе	5	1	1	5
<b>Рубежный контроль</b>				<b>5</b>
1. Реферат	5	1	0	5
<b>Модуль 3. Психологические и диагностические параметры совладающего поведения личности в контексте различных жизненных ситуациях</b>				
<b>Текущий контроль</b>				<b>10</b>
1. Коллоквиум	5	1	3	5
2. Демонстрационный тест	5	1	1	5
<b>Рубежный контроль</b>				<b>30</b>
1. Тестирование	30	1	1	30
<b>Поощрительные баллы</b>				
1. Студенческая олимпиада				<b>4</b>
2. Публикация статей				<b>3</b>
3. Работа со школьниками (кружок, конкурсы, олимпиады)				<b>3</b>
4 ...				
<b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>				
1. Посещение лекционных занятий			<b>0</b>	<b>-6</b>
2. Посещение практических (семинарских, лабораторных занятий)			<b>0</b>	<b>-10</b>
<b>Итоговый контроль</b>				
1. Зачет (дифференцированный зачет)				<b>30</b>
2. Экзамен				<b>-</b>

Утверждено на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Преподаватель Хох И.Р. \_\_\_\_\_

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

#### а) 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. 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>.

#### б) 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. 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>.
5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007.
6. 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. 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/>>.
16. 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>.

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

№	Учебные и научные ресурсы	Характеристика	Доступ	Регистрация	Ссылка на ресурс
<b>Учебные ресурсы</b>					
1.	Электронно-библиотечная система «Электронный читальный зал»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий, в т.ч. содержит внутривузовские издания	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация в Отделе Электронной информации Библиотеки (корпус физмата, читальный зал №2)	<a href="https://bashe.ru/bibliotech.ru/Account/Login">https://bashe.ru/bibliotech.ru/Account/Login</a>
2.	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ,	<a href="http://www.blioclub.ru/">http://www.blioclub.ru/</a>
3.	Электронно-библиотечная система издательства «Лань»	Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий	Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
<b>Российские научные ресурсы</b>					
4.	Научная электронная библиотека (eLibrary)	Полнотекстовая и аннотированная БД электронных научных изданий и публикаций в периодических изданиях	Авторизованный доступ по паролю в сети вуза. Пользование ресурсами открытого доступа с любого компьютера в сети Интернет	Регистрация с любого ПК из сети БашГУ.	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
5.	База данных «Вестник Московского университета» (на платформе East View)	Полнотекстовая БД научных статей, опубликованных в журнале «Вестник МГУ» (25 серий)	Авторизованный доступ по паролю в сети вуза	Без регистрации	<a href="http://online.ebiblioteka.ru/">http://online.ebiblioteka.ru/</a>

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

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1	2	3
1. Учебная аудитория для проведения занятий	Аудитория № 606 Учебная мебель,	1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Бессрочная лицензия OLP NL



<p>лекционного типа: аудитория № 606 (гуманитарный корпус), аудитория № 607 (гуманитарный корпус).</p> <p>2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа: аудитория № 603, 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, для текущего контроля и промежуточной аттестации: аудитория 602 б (гуманитарный корпус).</p>	<p>доска, мультимедийный проектор Panasonic PT-LB78BE, экран настенный Classic Norma 244*183, ноутбук Lenovo G570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p> <p>Аудитория № 607</p> <p>Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор Panasonic PT-LB78BE, экран настенный Classic Norma 244*183, ноутбук Lenovo G570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p> <p>Аудитория № 603</p> <p>Учебная мебель, доска</p> <p>Аудитория № 604</p> <p>Учебная мебель</p> <p>Читальный зал № 5 (гуманитарный корпус)</p> <p>Учебная мебель – 27 посадочных мест, учебно-наглядные пособия, принтер Kyocera M130 – 1 шт., сканер Epson V33 – 1 шт., моноблок Compaq Intel Atom, 20.0”, 2 GB, Моноблок IRu 502, 21.5”, Intel Pentium, 4 GB, огнетушитель – 1 шт., подставка автосенсорная на сканер – 1 шт.</p> <p>Аудитория № 602 б</p> <p>Учебная мебель</p>	<p>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 (Moodle)</p>
--	--	--