

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Кемеровский государственный медицинский университет»  
 Министерства здравоохранения Российской Федерации  
 (ФГБОУ ВО КеМГМУ Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе и  
 молодежной политике  
 д.м.н., проф. Е.В. Коськина  
 « 30 » 06 20 22 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ПСИХОЛОГИЯ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

(наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

<b>Код, наименование специальности:</b>	37.05.01 Клиническая психология
<b>Квалификация выпускника:</b>	клинический психолог
<b>Форма обучения:</b>	очная
<b>Факультет:</b>	педиатрический
<b>Кафедра-разработчик рабочей программы:</b>	психиатрии, наркологии и медицинской психологии

Семестр	Грудоемкость		Лекции, ч	Практ. занятия, ч	Лаб. занятия, ч	КПЗ, ч	Семинары, ч	РС, ч	КР, ч	Экзамен, ч	Форма промежу- точного контроля (экзамен/ зачет)
	зач.ед.	ч.									
VI	3	108	24	48				36			зачет
<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>108</b>	<b>24</b>	<b>48</b>				<b>36</b>			<b>зачет</b>

Кемерово, 2022

Рабочая программа дисциплины Б.1. Б.55 «Психология совладающего поведения» разработана в соответствии с ФГОС ВО – специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология квалификация «Клинический психолог», утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 683 от «26» мая 2020 г. (рег. в Министерстве юстиции РФ № 58849 от 06.07.2020 г.).

**Рабочую программу разработал(и):**

доцент кафедры психиатрии,  
наркологии и медицинской  
психологии

Акimenko Г.В.

**Рабочая программа рассмотрена и  
одобрена на заседании кафедры  
психиатрии, наркологии и медицинской  
психологии**

Протокол № 10 от 4 мая 2022 г.

**Рабочая программа рассмотрена и  
рекомендована к утверждению на заседании  
ФМК педиатрического факультета:**

Протокол № 6 от 17.06.2022

**Рабочая программа согласована:  
Заведующий библиотекой:**

Фролова Г.А.

  
(подпись)

17.06.2022  
(дата)

**Декан педиатрического факультета:  
Шмакова О.В.**

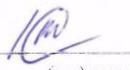
  
(подпись)

17.06.2022  
(дата)

**Рабочая программа зарегистрирована в  
учебно-методическом отделе**

М.П. Дубовченко

Регистрационный номер: 1784

  
(подпись)

17.06.2022  
(дата)

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Психология совладающего поведения» являются овладение студентами системой современных знаний о психологии совладающего поведения личности, ее адаптивности и стрессоустойчивости, формирование базовых понятий и представлений о методах психодиагностики совладающего поведения, возможностях саморегуляции психических состояний и поведения человека при преодолении стрессов

Задачи дисциплины:

- сформировать знания основных понятий и подходов к проблемам совладающего поведения, адаптации личности, рассматриваемых в рамках дисциплины и базовых научных представлений о существующих аспектах взаимодействия специалиста в педагогической деятельности;

- разграничить существующие на сегодня в психологии определения совладающего поведения и копинг-стратегий личности в соответствии с подходами;

- обеспечить ориентировку студентов в специфических психологических составляющих психодиагностики и профилактики совладающего поведения и адаптивности (личности) в образовании и других областях;

- способствовать усвоению знаний об основных психологических составляющих совладающего поведения и копинг-стратегий личности, ее адаптивности у специалиста, взаимодействующего в разных условиях деятельности;

- формировать умения по применению полученных знаний в целях повышения эффективности применяемых методов направленных на снижения риска дезадаптации личности, возникновения выгорания, профдеформации, негативного воздействия стрессов в профессиональной деятельности;

- сформировать умения диагностировать, корректировать профессионально-значимые личностные качества педагогов, психологов и других специалистов смежных профессий и их функциональные состояния с целью преодоления длительных рабочих стрессов, повышения стрессоустойчивости и адаптивности личности, формирования эффективных копинг-стрессовых стратегий.

## 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

«Психология совладающего поведения» относится к базовой части

Для изучения дисциплины необходимы знания и умения, формируемые предшествующими дисциплинами/практиками:

№ п/п	Наименование дисциплин(ы) / практик
1.	Общая психология
2.	История психологии
3.	Проблемы нормы и патологии
4.	Нормальная физиология
5	Физиология ВНД (высшей нервной деятельности)

Изучение дисциплины необходимо для получения знаний и умений, формируемых последующими дисциплинами/практиками:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование дисциплин(ы) / практик</b>
1.	Психология чрезвычайных и экстремальных ситуаций
2.	Основы профилактики и коррекции психологического здоровья
3.	Психология мотивации и личностного роста
4.	Дифференциальная психология
5.	Клиническая психология

В основе преподавания данной дисциплины лежат следующие типы профессиональной деятельности:

1. психодиагностический;
2. консультативный и психотерапевтический;
3. проектно-инновационный.

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Общепрофессиональные компетенции

№ п/п	Наименование категории общепрофессиональных компетенций	Код общепрофессиональных компетенций	Содержание общепрофессиональных компетенций	Код, наименование индикаторов общепрофессиональных компетенций	Оценочные средства
1	Психологическая оценка, диагностика и экспертиза	ОПК-1		ИД-1 ОПК-1 Знать теоретические основы и правила практического применения адекватных, надежных и валидных способов качественной и количественной психологической оценки при решении научных, прикладных и экспертных задач, связанных со здоровьем и психологическим благополучием человека.	Текущий контроль: Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-40 Темы рефератов (докладов) № 1-50 Ситуационные задачи № 1-20 Промежуточная аттестация: Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-10 Раздела 2 № 1-10 Раздела 3 № 1-10 Вопросы к зачету № 1-45

### 2.2. Профессиональные компетенции

Профессиональный стандарт		Код профессиональных компетенций	Содержание профессиональных компетенций	Код, наименование индикаторов профессиональных компетенций	Оценочные средства
Обобщенная трудовая функция	Трудовая функция				
Организация и управление предоставлением с	Организация предоставления социально-психологичес	ПК-4	Готовность к проведению экспертного клинико-психологического исследования в связи с	ИД-1 ПК-4 Знать и уметь пользоваться процессуальным законодательством в части регуляции производства	Текущий контроль: Тестовые задания текущего контроля знаний

Профессиональный стандарт		Код профессиональных компетенций	Содержание профессиональных компетенций	Код, наименование индикаторов профессиональных компетенций	Оценочные средства
Обобщенная трудовая функция	Трудовая функция				
социально-психологических услуг и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам (код В, уровень квалификации 7)	ких услуг получателям социальных услуг и психологической помощи социально-уязвимым слоям населения В/01.7		задачами судебной экспертизы.	судебной экспертизы и участия специалиста (уголовное, гражданское, семейное право, другие федеральные законы в части правовых последствий заключения эксперта (комиссии экспертов), Федеральный Закон «О государственной судебно-экспертной деятельности в Российской Федерации»); ИД-5 ПК-4 Применять различные стратегии взаимодействия и коммуникации с подэкспертными в зависимости от вида судебной экспертизы, процессуального статуса подэкспертного, уровня психического развития, пола, возраста, психического состояния подэкспертного, его установок по отношению к экспертным жизненным ситуациям	<p>№ 1-40 Темы рефератов (докладов) № 1-50 Ситуационные задачи № 1-20</p> <p>Промежуточная аттестация: Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-10 Раздела 2 № 1-10 Раздела 3 № 1-10 Вопросы к зачету № 1-45</p>

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость всего		Трудоемкость по семестрам (ч)	
	в зачетных единицах (ЗЕ)	в академических часах (ч)	семестры	
			VI	
<b>Аудиторная работа, в том числе:</b>	2	72	72	
лекции (Л)	0,66	24	24	
лабораторные практикумы (ЛП)				
практические занятия (ПЗ)	1,34	48	48	
клинические практические занятия (КПЗ)				
семинары (С)				
<b>Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе НИР</b>	1	36	36	
<b>Промежуточная аттестация:</b>	зачет (З)		3	
	экзамен (Э)			
Экзамен / зачёт			зачёт	
<b>ИТОГО:</b>	<b>3</b>	<b>108</b>		

Общая трудоемкость модуля дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 ч.

#### 3.2. Учебно-тематический план дисциплины

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы						СРС
				Аудиторные часы						
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	КР	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Методологические подходы к изучению и измерению совладающего поведения</b>	VI	<b>21</b>	<b>6</b>		<b>8</b>				<b>7</b>
1.1	Тема 1. Предмет психологии совладания, взаимосвязь с другими областями психологического знания	VI	8	2		4				2
1.2	Тема 2. Основные теории совладания, классификации защитно-адаптационных механизмов	VI	7	2		2				3
1.3	Тема 3. Система жизнеобеспечения личности	VI	6	2		2				2
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Основы психосоматической регуляции</b>	VI	<b>36</b>	<b>8</b>		<b>16</b>				<b>12</b>
2.1	Тема 1. Психосоматическая	VI	8	2		4				2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Семестр	Всего часов	Виды учебной работы						СРС
				Аудиторные часы						
				Л	ЛП	ПЗ	КПЗ	С	КР	
	регуляция									
2.2	<b>Тема 2.</b> Психологические защиты	VI	9	2		4				3
2.3	<b>Тема 3.</b> Регуляция с помощью копинг-стратегий	VI	11	2		6				3
3	<b>Раздел 3. Личностные ресурсы и стрессогенность</b>	VI								
3.1	<b>Тема 1.</b> Высшие личностные ресурсы	VI	8	2		2				4
3.2	<b>Тема 2.</b> Проблема стрессогенности в современном обществе и пути ее решения	VI	10	2		4				4
3.3	<b>Тема 3.</b> Эффективные средства саморегуляции: методы и техники	VI	9	2		4				3
3.4	<b>Тема 4.</b> Методы диагностики совладающего поведения и техники личностной регуляции.	VI	9	2		4				3
3.5	<b>Тема 5.</b> Психотехнологии саморегуляции состояний и поведения при преодолении стрессов.	VI	11	2		6				3
3.6	<b>Тема 6.</b> Профилактика, регуляция, преодоление стресса – организация психологической помощи	VI	12	2		6				4
	Экзамен / зачёт	VI								
	<b>ИТОГО:</b>	VI	<b>108</b>	<b>24</b>		<b>48</b>				<b>36</b>

### 3.3. Лекционные (теоретические) занятия

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	<b>Раздел 1. Методологические подходы к изучению и измерению совладающего поведения</b>	х	8	VI	х	х	х
1.1	<b>Тема 1.</b> Предмет психологии совладания, взаимосвязь с другими областями психологического знания	Психология совладания, теория стресса Г. Селье: стресс и дистресс. Копинг и совладание – отношения понятий. Проблематика психологии совладания: терминологические противоречия, слабосопоставимые классификации, популярные направления исследования в России и за рубежом. Области практического применения психологии совладания.	2	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 <small>опк-1</small>	Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-2 Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-4 Темы рефератов (докладов) № 1-4 Вопросы к зачету № 1-3
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 <small>пк-4</small> ИД-5 <small>пк-4</small>	Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-2 Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-4 Темы рефератов (докладов) № 1-4 Вопросы к зачету № 1-3
1.2	<b>Тема 2.</b> Основные теории совладания, классификации защитно-адаптационных	А. Фрейд: Защитные механизмы как развивающаяся система. П. Куттер: вариант нарушения функционирования защитно-	2	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 <small>опк-1</small>	Контрольные вопросы Раздела 1 № 3-5 Тестовые задания текущего контроля знаний

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	механизмов	адаптационных механизмов - стадии психосоматического процесса. В.В. Ковалев: уровни реагирования на вредности у детей - соматовегетативный, соматический, ППД, эмционально-идеаторный. Грановская Р.М. и Никольская И.М.: классификация детских, взрослых защит и копингов. Типология защит Ф.Б. Березина (1988), базирующаяся на клинических шкалах ММРІ. А.Г. Маклаков: концепция адаптации. Адаптация как личностное свойство человека. Понятие «личностного адаптационного потенциала»					№ 5-7 Темы рефератов (докладов) № 5-9 Вопросы к зачету № 4-5
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 ПК-4 ИД-5 ПК-4	Контрольные вопросы Раздела 1 № 3-5 Тестовые задания текущего контроля знаний № 5-7 Темы рефератов (докладов) № 5-9 Вопросы к зачету № 4-5
1.3	<b>Тема 3.</b> Система жизнеобеспечения личности	Типологии защитного и преодолевающего поведения как основа построения модели Системы жизнеобеспечения личности (СЖЛ). Основные функции СЖЛ. Уровни и подуровни СЖЛ. Общие закономерности	2	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 ОПК-1	Контрольные вопросы Раздела 1 № 6-8 Тестовые задания текущего контроля знаний № 8-10 Темы рефератов (докладов) № 10-14

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		развития и функционирования СЖЛ: развитие в онтогенезе, факторы развития, новые задачи как факторы развития (жизненные вызовы, задачи на поступок), сбой недоразвитие уровней СЖЛ, диапазон эффективных реакций, источники сбоев в СЖЛ.					Вопросы к зачету № 6-8
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 ПК-4 ИД-5 ПК-4	Контрольные вопросы Раздела 1 № 6-8 Тестовые задания текущего контроля знаний № 8-10 Темы рефератов (докладов) № 10-14 Вопросы к зачету № 6-8
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Основы психосоматической регуляции</b>	<b>х</b>	<b>8</b>	<b>VI</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>
2.1	<b>Тема 1.</b> Психосоматическая регуляция	Понятие психосоматического расстройства. Представленность психосоматических расстройств в МКБ-10. Психосоматическое расстройство как вариант патологической защиты. Стадии психосоматического процесса по П. Куттеру. Понятие психосоматического круга по В.В. Николаевой. Соматизация как механизм ослабления душевной боли по Е.Л. Доценко. Влияние стресса на	2	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 опк-1	Контрольные вопросы Раздела 2 № 1-2 Тестовые задания текущего контроля знаний № 16-18 Темы рефератов (докладов) № 20-23 Ситуационные задачи № 5-6 Вопросы к зачету № 13-16
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 ПК-4 ИД-5 ПК-4	Контрольные вопросы Раздела 2 № 1-2 Тестовые задания

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		психосоматический процесс. Психоаналитические взгляды на развитие психосоматических заболеваний. «Застревание» на психосоматическом уровне при патологическом развитии системы жизнеобеспечения личности. Диагностика психосоматических процессов. Взаимосвязь психологических и психосоматических защит на примере иммунного дисбаланса у часто и длительно болеющих простудными заболеваниями.					текущего контроля знаний № 16-18 Темы рефератов (докладов) № 20-23 Ситуационные задачи № 5-6 Вопросы к зачету № 13-16
2.2	<b>Тема 2.</b> Психологические защиты	Понятие психологической защиты: определение, история развития. Анна Фрейд и генезис психологических защит. Основные типологии и классификации психологических защит. Психоналитическая классификация я защит Н. Мак-Вильямс. Первичные защиты: изоляция, отрицание, всемогущественный	2	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 <small>ОПК-1</small>	Контрольные вопросы Раздела 2 № 3-5 Тестовые задания текущего контроля знаний № 19-20 Темы рефератов (докладов) № 24-26 Ситуационные задачи № 7-8 Вопросы к зачету № 17-20
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 <small>ПК-4</small> ИД-5 <small>ПК-4</small>	Контрольные вопросы Раздела 2

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		<p>контроль, примитивная идеализация и обесценивание, примитивные формы проекции и интроекции, расщепление, диссоциация. Защиты высшего порядка: вытеснение, регрессия, изоляция, рационализация, интеллектуализация, компарментализация, аннулирование, поворот против себя, смещение, реверсия, идентификация, отреагирование и сублимация.</p> <p>Психологические защиты в детском возрасте (И.М. Никольская, Р.М. Грановская). Ограничения эффективности защит.</p> <p>Дисфункция системы жизнеобеспечения личности на уровне психологических защит. Методики диагностики психологических защит: трудности анализа материала бессознательного. «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика.</p>					<p>№ 3-5 Тестовые задания текущего контроля знаний № 19-20 Темы рефератов (докладов) № 24-26 Ситуационные задачи № 7-8 Вопросы к зачету № 17-20</p>

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
2.3	<b>Тема 3.</b> Регуляция с помощью копинг-стратегий	Копинг поведение по Л. Мерфи. Теория осознанных стратегий совладания Р. Лазаруса. Определение понятия «совладание». Родственные понятия: копинг-механизмы, копинг-поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурсы. Конструктивные и деструктивные копинги. Соотношение психологических защит и копингов: сходство и различия. Классификации копингов: классификация Р. Лазаруса и С. Фолкман, классификация Р. Моос, классификация Л. Перлин и С. Шулер, классификация И.М. Никольской и Р.М. Грановской, классификация Е. Фрайденберг. Взаимосвязь копингов и стресса, психосоматических заболеваний, профессиональной деформации, психических расстройств. Диагностика копингов: тест Ч. Карвера,	2	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 <small>ОПК-1</small>	Контрольные вопросы Раздела 2 № 6-8 Тестовые задания текущего контроля знаний № 20-24 Темы рефератов (докладов) № 27-30 Ситуационные задачи № 9-12 Вопросы к зачету № 21-25
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 <small>ПК-4</small> ИД-5 <small>ПК-4</small>	Контрольные вопросы Раздела 2 № 6-8 Тестовые задания текущего контроля знаний № 20-24 Темы рефератов (докладов) № 27-30 Ситуационные задачи № 9-12 Вопросы к зачету № 21-25
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 <small>ПК-4</small> ИД-5 <small>ПК-4</small>	Контрольные вопросы Раздела 2 № 3-10 Тестовые задания текущего контроля знаний № 25-28 Темы рефератов (докладов) № 31-32

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана, тест Хейма. Диагностика копинг-стратегий с помощью методики семантического дифференциала. Вопросник «Копингстратегии школьного возраста», Методика диагностики стилей психологического совладания (копингов) у подростков. Проективная методика «Преодоление».					Ситуационные задачи № 13-15 Вопросы к зачету № 26-28
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Личностные ресурсы и стрессогенность</b>	<b>х</b>	<b>8</b>	<b>VI</b>	<b>х</b>	<b>х</b>	<b>х</b>
3.1	<b>Тема 1.</b> Высшие личностные ресурсы	Личность и поступок. Задача на поступок. Виды поступков: нулевой, псевдопоступок, ординарный, прорывной. Личностный рост и личностная зрелость. Кризисы личностного роста. Источники угрозы-15 лет: драматические ситуации, необходимость совершить выбор, нарушение идентичности. Актуализация и развитие личностных ресурсов в кризисных	2	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 <sub>ОПК-1</sub>	Контрольные вопросы Раздела 3 № 1-2 Тестовые задания текущего контроля знаний № 29-31 Темы рефератов (докладов) № 33-37 Вопросы к зачету № 29-32
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 <sub>ПК-4</sub> ИД-5 <sub>ПК-4</sub> Т	Контрольные вопросы Раздела 3 № 1-2 Тестовые задания

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		ситуациях. Личностный рост как ресурс. Критерии личностного роста. Я-концепция как ресурс. Диагностика высших личностных ресурсов: методика УСК, Опросник «Уровень развития субъектности личности (УРСЛ)», СЖО – тест смысловых ориентаций, тест Жизнестойкости, Многоуровневый личностный опросник – МЛО. Авторы: Маклаков А.Г., Чермянин С.В., тест САМОАЛ.					текущего контроля знаний № 29-31 Темы рефератов (докладов) № 33-37 Вопросы к зачету № 29-32
3.2	<b>Тема 2.</b> Проблема стрессогенности в современном обществе и пути ее решения	Понятие и категория стрессоустойчивости. Уровни стрессоустойчивого поведения. Типы стрессоустойчивости личности. Структура – эмоциональный, волевой, психофизиологический и интеллектуальный компонент стрессоустойчивости. Диагностика ресурсов стрессоустойчивости. Повышение уровня	2	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 <small>опк-1</small>	Контрольные вопросы Раздела 3 № 3-5 Тестовые задания текущего контроля знаний № 32-35 Темы рефератов (докладов) № 38-41 Вопросы к зачету № 33-37
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 <small>пк-4</small> ИД-5 <small>пк-4</small>	Контрольные вопросы Раздела 3 № 3-5 Тестовые задания

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		стрессоустойчивости и психологические условия ее развития. Механизмы регуляции и особенности проявления у человека.					текущего контроля знаний № 32-35 Темы рефератов (докладов) № 38-41 Вопросы к зачету № 33-37
3.3	<b>Тема 3.</b> Эффективные средства саморегуляции: методы и техники	Поуровневая технология саморегуляции. Программа анти-стресса «5 шагов» по Н. Самоукиной. Работа с уровнем тела – релаксационные техники, дыхательные техники, анализ сигналов тела, методика «Заключение договора с телом». Внешние условия как фактор профилактики стресса. Работа с уровнем бессознательных психологических защит – техники визуализации, упражнения: «Остановка мыслей», «Шкала угрозы», «Рационализация чувств», «Позитивное мышление». Техники совладания – методика «Хокку», методика «Роли», тест «Метафоры», работа с иррациональными стрессогенными установками по А. Эллису. Уровень	2	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 <small>опк-1</small>	Контрольные вопросы Раздела 3 № 6-8 Тестовые задания текущего контроля знаний № 36-38 Темы рефератов (докладов) № 42-46 Ситуационные задачи № 16-18 Вопросы к зачету № 38-41
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 <small>пк-4</small> ИД-5 <small>пк-4</small>	Контрольные вопросы Раздела 3 № 6-8 Тестовые задания текущего контроля знаний № 36-38 Темы рефератов (докладов) № 42-46 Ситуационные задачи № 16-18 Вопросы к зачету № 38-41

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		<p>высших личностных ресурсов. Работа с высшими личностными смыслами – упражнения: «Образ жизненного пути», «Мне 70 лет», «Прожить месяц», «Продумайте свои жизненные планы». Диагностика и актуализация уже имеющихся личностных ресурсов - упражнение «Карта ресурсов». Работа со временем и приоритетами - Матрица Эйзенхауэра, тайм-менеджмент. Способность совершать выборы как ресурс. Принципы экологии психологии для проверки правильности выбора (Кудрявцев И). Антистресс-алгоритм для экстремальных ситуаций по Я.Е. Палкевич. Активность, активная позиция, поисковая активность, как основа жизнестойкости и важнейший личностный ресурс (Л.А. Китаев-Смык</p>					
3.4	<b>Тема 4.</b> Методы диагностики	Методологические подходы к изучению и измерению	2	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 ОПК-1	Контрольные вопросы Раздела 3

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	совладающего поведения и техники личностной регуляции.	<p>совладающего поведения. Адаптация методик диагностики совладающего поведения у подростков и взрослых. Диагностика копингов: тест Ч. Карвера, Индикатор копинг-стратегий Д.Амирхана, тест Хейма. Диагностика копинг-стратегий с помощью методики семантического дифференциала. Вопросник «Копинг-стратегии школьного возраста». Методика диагностики стилей психологического совладания (копингов) у подростков. Проективная методика «Преодоление». Характеристика методики WCQ – Опросник способов совладания (ОСС). Характеристика методики CISS – Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (КПСС). Характеристика методики ACS - Юношеская копингшкала (ЮКШ). Актуализация и развитие личностных ресурсов в кризисных ситуациях. Личностный рост как ресурс. Характеристика личностной зрелости. Виды поступков личности (нулевой, псевдопоступок, ординарный, прорывной). Кризисы</p>					<p>№ 9-10 Тестовые задания текущего контроля знаний № 36-40 Темы рефератов (докладов) № 47-50 Ситуационные задачи № 18-20 Вопросы к зачету № 42-45</p> <p><b>ПК-4</b> ИД-1 ПК-4 ИД-5 ПК-4</p> <p>Контрольные вопросы Раздела 3 № 9-10 Тестовые задания текущего контроля знаний № 36-40 Темы рефератов (докладов) № 47-50 Ситуационные задачи № 18-20 Вопросы к зачету № 42-45</p>

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание лекционных занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		личностного роста и источники угроз (экстремальные ситуации, ситуации выбора, нарушение идентичности). Критерии личностного роста. Я-концепция как ресурс. Диагностика высших личностных ресурсов (методика УСК, Опросник «Уровень развития субъектности личности» (УРСЛ)?, СЖО (тест смысложизненных ориентаций), Многоуровневый личностный опросник - МЛЮ (А.Г.Маклаков, С.В.Чермянин).					
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	х	<b>24</b>	<b>VI</b>	х	х	х

### 3.4. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Методологические подходы к изучению и измерению совладающего поведения</b>	х	<b>8</b>	<b>VI</b>	х	х	х
1.1	<b>Тема 1.</b> Предмет психологии совладания, взаимосвязь с другими областями	1. Психология совладания. Предмет, задачи, методы исследования. 2. Взаимосвязь дисциплины с	4	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 ОПК-1	Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-2 Тестовые задания

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	психологического знания	<p>другими областями психологического знания</p> <p>3. Теория стресса Г. Селье: стресс и дистресс.</p> <p>4. Копинг и совладание – отношения понятий.</p> <p>5. Проблематика психологии совладания: терминологические противоречия, слабосопоставимые классификации, популярные направления исследования в России и за рубежом.</p> <p>6. Области практического применения психологии совладания.</p>					<p>текущего контроля знаний № 1-4</p> <p>Темы рефератов (докладов) № 1-4</p> <p>Вопросы к зачету № 1-3</p>
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 ПК-4 ИД-5 ПК-4	<p>Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-2</p> <p>Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-4</p> <p>Темы рефератов (докладов) № 1-4</p> <p>Вопросы к зачету № 1-3</p>
1.2	<b>Тема 2.</b> Основные теории совладания, классификации защитно-адаптационных механизмов	<p>1. А. Фрейд: Защитные механизмы как развивающаяся система.</p> <p>2. П. Куттер: вариант нарушения функционирования защитно-адаптационных механизмов - стадии психосоматического процесса.</p> <p>3. В.В. Ковалев: уровни реагирования на вредности у детей - соматовегетативный, соматический, ППД,</p>	2	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 ОПК-1	<p>Контрольные вопросы Раздела 1 № 3-5</p> <p>Тестовые задания текущего контроля знаний № 5-7</p> <p>Темы рефератов (докладов) № 5-9</p> <p>Вопросы к зачету № 4-5</p>
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 ПК-4 ИД-5 ПК-4	<p>Контрольные вопросы Раздела 1 № 3-5</p>

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		эмоционально-идеаторный. Грановская Р.М. и Никольская И.М.: классификация детских, взрослых защит и копингов. 4.Типология защит Ф.Б. Березина (1988), базирующаяся на клинических шкалах MMPI. А.Г. Маклаков: концепция адаптации. 5. Адаптация как личностное свойство человека. 6.Понятие «личностного адаптационного потенциала»					Тестовые задания текущего контроля знаний № 5-7 Темы рефератов (докладов) № 5-9 Вопросы к зачету № 4-5
1.3	<b>Тема 3.</b> Система жизнеобеспечения личности	1. Типологии защитного и преодолевающего поведения как основа построения модели 2.Системы жизнеобеспечения личности (СЖЛ). 3.Основные функции СЖЛ. 4.Уровни и подуровни СЖЛ. 5.Общие закономерности развития и функционирования СЖЛ: развитие в онтогенезе, факторы развития, новые задачи как факторы развития	2	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 <small>ОПК-1</small>	Контрольные вопросы Раздела 1 № 6-8 Тестовые задания текущего контроля знаний № 8-10 Темы рефератов (докладов) № 10-14 Вопросы к зачету № 6-8
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 <small>ПК-4</small> ИД-5 <small>ПК-4</small>	Контрольные вопросы Раздела 1 № 6-8 Тестовые задания

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		(жизненные вызовы, задачи на поступок), сбой недоразвитие уровней СЖЛ, диапазон эффективных реакций, источники сбоев в СЖЛ.					текущего контроля знаний № 8-10 Темы рефератов (докладов) № 10-14 Вопросы к зачету № 6-8
2	<b>Раздел 2. Основы психосоматической регуляции</b>	х	<b>12</b>	<b>VI</b>	х	х	х
2.1	<b>Тема 1.</b> Психосоматическая регуляция	1.Понятие психосоматического расстройства. 2.Представленность психосоматических расстройств в МКБ-10. 3.Психосоматическое расстройство как вариант патологической защиты. 4.Стадии психосоматического процесса по П. Куттеру. 5.Понятие психосоматического круга по В.В. Николаевой. Соматизация как механизм ослабления душевной боли по Е.Л. Доценко. 6.Влияние стресса на психосоматический процесс. 7.Психоаналитические	4	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 <small>ОПК-1</small>	Контрольные вопросы Раздела 1 № 9-10 Тестовые задания текущего контроля знаний № 11-15 Темы рефератов (докладов) № 15-19 Ситуационные задачи № 1-4 Вопросы к зачету № 9-12
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 <small>ПК-4</small> ИД-5 <small>ПК-4</small>	Контрольные вопросы Раздела 1 № 9-10 Тестовые задания текущего контроля знаний № 11-15 Темы рефератов (докладов) № 15-19 Ситуационные задачи

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		<p>взгляды на развитие психосоматических заболеваний.</p> <p>8.«Застревание» на психосоматическом уровне при патологическом развитии системы жизнеобеспечения личности.</p> <p>9. Диагностика психосоматических процессов.</p> <p>10.Взаимосвязь психологических и психосоматических защит на примере иммунного дисбаланса у часто и длительно болеющих простудными заболеваниями.</p>					<p>№ 1-4</p> <p>Вопросы к зачету</p> <p>№ 9-12</p>
2.2	<p><b>Тема 2.</b></p> <p>Психологические защиты</p>	<p>1. Понятие психологической защиты: определение, история развития. Анна Фрейд и генезис психологических защит.</p> <p>2.Основные типологии и классификации психологических защит.</p> <p>3.Психоналитическая классификация я защит Н. Мак-Вильямс.</p> <p>4.Первичные защиты:</p>	4	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 ОПК-1	<p>Контрольные вопросы</p> <p>Раздела 2</p> <p>№ 1-2</p> <p>Тестовые задания текущего контроля знаний</p> <p>№ 16-18</p> <p>Темы рефератов (докладов)</p> <p>№ 20-23</p> <p>Ситуационные задачи</p> <p>№ 5-6</p> <p>Вопросы к зачету</p> <p>№ 13-16</p>

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		<p>изоляция, отрицание, всемогущественный контроль, примитивная идеализация и обесценивание, примитивные формы проекции и интроекции, расщепление, диссоциация.</p> <p>5.Защиты высшего порядка: вытеснение, регрессия, изоляция, рационализация, интеллектуализация, компартаментализация, аннулирование, поворот против себя, смещение, реверсия, идентификация, отреагирование и сублимация.</p> <p>6.Психологические защиты в детском возрасте (И.М. Никольская, Р.М. Грановская).</p> <p>7. Ограничения эффективности защит. Дисфункция системы жизнеобеспечения личности на уровне психологических защит.</p> <p>8.Методики диагностики психологических защит: трудности анализа материала</p>			ПК-4	ИД-1 ПК-4 ИД-5 ПК-4	<p>Контрольные вопросы Раздела 2 № 1-2 Тестовые задания текущего контроля знаний № 16-18 Темы рефератов (докладов) № 20-23 Ситуационные задачи № 5-6 Вопросы к зачету № 13-16</p>

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		бессознательного. «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика. 9.Метод серийных рисунков и рассказов И.М. Никольской.					
2.3	<b>Тема 3.</b> Регуляция с помощью копинг-стратегий	1. Копинг поведение по Л. Мерфи. 2.Теория осознанных стратегий совладания Р. Лазаруса. 3.Определение понятия «совладание». Родственные понятия: копинг-механизмы, копинг-поведение, копингстратегии, копинг-ресурсы. 4.Конструктивные и деструктивные копинги. 5.Соотношение психологических защит и копингов: сходство и различия. 6.Классификации копингов: классификация Р. Лазаруса и С. Фолкман, классификация Р. Моос, классификация Л. Перлин и С. Шулер, классификация И.М. Никольской и Р.М. Грановской, классификация	4	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 <small>ОПК-1</small>	Контрольные вопросы Раздела 2 № 3-5 Тестовые задания текущего контроля знаний № 19-20 Темы рефератов (докладов) № 24-26 Ситуационные задачи № 7-8 Вопросы к зачету № 17-20
					<b>ПК-4</b> <b>Готовность к</b>	ИД-1 <small>ПК-4</small> ИД-5 <small>ПК-4</small>	Контрольные вопросы Раздела 2 № 3-5 Тестовые задания текущего контроля знаний № 19-20 Темы рефератов (докладов) № 24-26 Ситуационные задачи № 7-8 Вопросы к зачету № 17-20

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		<p>Е. Фрайденберг.</p> <p>7. Взаимосвязь копингов и стресса, психосоматических заболеваний, профессиональной деформации, психических расстройств.</p> <p>8. Диагностика копингов: тест Ч. Карвера, Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана, тест Хейма.</p> <p>Диагностика копинг-стратегий с помощью методики семантического дифференциала.</p> <p>9. Вопросник «Копингстратегии школьного возраста»,</p> <p>10. Методика диагностики стилей психологического совладания (копингов) у подростков.</p> <p>11. Проективная методика «Преодоление».</p>					
3	<b>Раздел 3. Личностные ресурсы и стрессогенность</b>	х	<b>28</b>	<b>VI</b>	х	х	х
3.1	<b>Тема 1.</b> Высшие личностные ресурсы	<p>1. Личность и поступок.</p> <p>2. Задача на поступок. Виды поступков: нулевой,</p>	6	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 ОПК-1	Контрольные вопросы Раздела 2 № 6-8

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		<p>псевдопоступок, ординарный, прорывной.</p> <p>3. Личностный рост и личностная зрелость. Кризисы личностного роста.</p> <p>4. Источники угрозы: драматические ситуации, необходимость совершить выбор, нарушение идентичности.</p> <p>5. Актуализация и развитие личностных ресурсов в кризисных ситуациях.</p> <p>6. Личностный рост как ресурс. Критерии личностного роста. Я-концепция как ресурс.</p> <p>7. Диагностика высших личностных ресурсов: методика УСК, Опросник «Уровень развития субъектности личности (УРСЛ)», СЖО – тест смысложизненных ориентаций, тест Жизнестойкости,</p> <p>8. Многоуровневый личностный опросник – МЛО. Авторы: Маклаков А.Г., Чермянин С.В., тест</p>			ПК-4	ИД-1 ПК-4 ИД-5 ПК-4	<p>Тестовые задания текущего контроля знаний № 20-24</p> <p>Темы рефератов (докладов) № 27-30</p> <p>Ситуационные задачи № 9-12</p> <p>Вопросы к зачету № 21-25</p> <p>Контрольные вопросы Раздела 2 № 6-8</p> <p>Тестовые задания текущего контроля знаний № 20-24</p> <p>Темы рефератов (докладов) № 27-30</p> <p>Ситуационные задачи № 9-12</p> <p>Вопросы к зачету № 21-25</p>

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		САМОАЛ.					
3.2	<b>Тема 2.</b> Проблема стрессогенности в современном обществе и пути ее решения	1. Проблема психосоматизации и невротизации населения, как следствие повышения общей стрессогенности жизни. 2. Понятие дауншифтинга. 3.Алкоголизация как деструктивный копинг. 4.Синдром эмоционального выгорания и другие профессиональные деформации. «Болезнь менеджеров». 5 Анализ низкой эффективности тренингов по стресс-менеджменту. 6.Управление здоровьем как профессиональная компетенция.	2	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 <small>ОПК-1</small>	Контрольные вопросы Раздела 2 № 3-10 Тестовые задания текущего контроля знаний № 25-28 Темы рефератов (докладов) № 31-32 Ситуационные задачи № 13-15 Вопросы к зачету № 26-28
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 <small>ПК-4</small> ИД-5 <small>ПК-4</small>	Контрольные вопросы Раздела 2 № 3-10 Тестовые задания текущего контроля знаний № 25-28 Темы рефератов (докладов) № 31-32 Ситуационные задачи № 13-15 Вопросы к зачету № 26-28
3.3	<b>Тема 3.</b> Эффективные средства саморегуляции: методы и техники	1.Поуровневая технология саморегуляции. 2.Программа анти-стресса «5 шагов» по Н. Самоукиной. 3.Работа с уровнем тела – релаксационные техники,	4	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 <small>ОПК-1</small>	Контрольные вопросы Раздела 3 № 1-2 Тестовые задания текущего контроля знаний № 29-31

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		<p>дыхательные техники, анализ сигналов тела, методика «Заключение договора с телом».</p> <p>4. Внешние условия как фактор профилактики стресса.</p> <p>5. Работа с уровнем бессознательных психологических защит – техники визуализации, упражнения: «Остановка мыслей», «Шкала угрозы», «Рационализация чувств», «Позитивное мышление».</p> <p>Техники совладания – методика «Хокку», методика «Роли», тест «Метафоры», работа с иррациональными стрессогенными установками по А. Эллису.</p> <p>6. Работа с высшими личностными смыслами – упражнения: "Образ жизненного пути", "Мне 70 лет", "Прожить месяц", "Продумайте свои жизненные планы".</p> <p>7. Диагностика и актуализация уже имеющихся личностных</p>					<p>Темы рефератов (докладов) № 33-37</p> <p>Вопросы к зачету № 29-32</p> <hr/> <p><b>ПК-4</b></p> <p>ИД-1 ПК-4 ИД-5 ПК-4</p> <p>Контрольные вопросы Раздела 3 № 1-2</p> <p>Тестовые задания текущего контроля знаний № 29-31</p> <p>Темы рефератов (докладов) № 33-37</p> <p>Вопросы к зачету № 29-32</p>

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		<p>ресурсов - упражнение «Карта ресурсов».</p> <p>9.Работа со временем и приоритетами - Матрица Эйзенхауэра, тайм-менеджмент. Способность совершать выборы как ресурс.</p> <p>10.Принципы экологии психологии для проверки правильности выбора (Кудрявцев И). Антистресс-алгоритм для экстремальных ситуаций по Я.Е. Палкевич.</p> <p>11.Активность, активная позиция, поисковая активность, как основа жизнестойкости и важнейший личностный ресурс (Л.А. Китаев-Смык, В.С. Ротенберг).</p>					
3.4	<p><b>Тема 4.</b> Методы диагностики совладающего поведения и техники личностной регуляции.</p>	<p>1.Методологические подходы к изучению и измерению совладающего поведения.</p> <p>2.Адаптация методик диагностики совладающего поведения у подростков и взрослых.</p> <p>3. Диагностика копингов: тест Ч. Карвера, Индикатор</p>	4	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 ОПК-1	<p>Контрольные вопросы Раздела 3 № 3-5 Тестовые задания текущего контроля знаний № 32-35 Темы рефератов (докладов) № 38-41 Вопросы к зачету № 33-37</p>

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		<p>копинг-стратегий  Д.Амирхана, тест Хейма.  4.Диагностика копинг-стратегий с помощью методики семантического дифференциала.  5. Вопросник «Копинг-стратегии школьного возраста».  6.Методика диагностики стилей психологического совладания (копингов) у подростков.  7.Проективная методика «Преодоление».  Характеристика методики WCQ – Опросник способов совладания (ОСС).  8. Характеристика методики CISS – Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (КПСС).  9.Характеристика методики ACS - Юношеская копингшкала (ЮКШ).  10. Актуализация и развитие личностных ресурсов в кризисных ситуациях.  11.Личностный рост как ресурс.</p>			ПК-4	ИД-1 ПК-4 ИД-5 ПК-4	<p>Контрольные вопросы  Раздела 3  № 3-5  Тестовые задания текущего контроля знаний  № 32-35  Темы рефератов (докладов)  № 38-41  Вопросы к зачету  № 33-37</p>

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		<p>12.Характеристика личностной зрелости. Виды поступков личности (нулевой, псевдо поступок, ординарный, прорывной).</p> <p>13.Кризисы личностного роста и источники угроз (экстремальные ситуации, ситуации выбора, нарушение идентичности).</p> <p>14.Критерии личностного роста. Я-концепция как ресурс.</p> <p>15. Диагностика высших личностных ресурсов (методика УСК, Опросник «Уровень развития субъектности личности» (УРСЛ), СЖО (тест смысложизненных ориентаций),</p> <p>16. Многоуровневый личностный опросник - МЛЮ (А.Г.Маклаков, С.В.Чермянин)</p>					
3.5	<b>Тема 5.</b> Психотехнологии саморегуляции состояний и поведения при преодолении	<p>1.Программы антистресса Н.Самоукиной.</p> <p>2.Уровневые теории саморегуляции.</p> <p>3.Система саморегуляции</p>	6	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 ОПК-1	Контрольные вопросы Раздела 3 № 6-8 Тестовые задания текущего контроля знаний

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	стрессов.	<p>жизнедеятельности субъекта (Г.Ш.Габдреева).  Релаксационные техники, дыхательные техники, анализ сигналов тела, методики НЛП.  4. Управление внешними условиями как фактор профилактики стресса.  5. Работа с уровнем бессознательных психологических защит: техники визуализации, медитации, шкалирование угрозы, позитивного мышления и др.  6. Основные техники совладания, работа с иррациональными стрессогенными установками (А. Эллис).  7. Уровень высших личностных ресурсов.  8. Работа с личностными ценностями и смыслами.  9. Диагностика и актуализация имеющихся личностных ресурсов.  10. Элементы тайм-</p>					<p>№ 36-38  Темы рефератов (докладов) № 42-46  Ситуационные задачи № 16-18  Вопросы к зачету № 38-41</p> <hr/> <p><b>ПК-4</b></p> <p>ИД-1 ПК-4  ИД-5 ПК-4</p> <p>Контрольные вопросы Раздела 3  № 6-8  Тестовые задания текущего контроля знаний № 36-38  Темы рефератов (докладов) № 42-46  Ситуационные задачи № 16-18  Вопросы к зачету № 38-41</p>

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		менеджмент, расстановка приоритетов. 11. Способность принимать решения как личностный ресурс. 12. Активность как важнейший личностный ресурс (Л.А. Китаев-Смык)					
3.6	<b>Тема 6.</b> Профилактика, регуляция, преодоление стресса – организация психологической помощи	1. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. 2. Основные подходы к борьбе со стрессом. 3. Методы устранения причин развития стресса. 4. Объектная и субъектная парадигма. 5. Методы непосредственного воздействия на состояние человека. 6. Методы психологической саморегуляции и управление стрессом. 7. Программы обучения навыкам психологической саморегуляции. 8. Оценка эффективности применения методов профилактики и коррекции стресса при проведении	6	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 <sub>ОПК-1</sub>	Контрольные вопросы Раздела 3 № 9-10 Тестовые задания текущего контроля знаний № 36-40 Темы рефератов (докладов) № 47-50 Ситуационные задачи № 18-20 Вопросы к зачету № 42-45
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 <sub>ПК-4</sub> ИД-5 <sub>ПК-4</sub>	Контрольные вопросы Раздела 3 № 9-10 Тестовые задания текущего контроля знаний № 36-40 Темы рефератов (докладов) № 47-50 Ситуационные задачи № 18-20

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание практических занятий	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		индивидуальных и групповых тренингов управления стрессом 9. Биологическая модель стресса и методы коррекции (медикаментозная терапия, релаксация, медитация, аутогенная тренировка). 10. Бихевиоральная модель: систематическая десенсибилизация; моделирование ситуации и проигрывание ее с терапевтом.					Вопросы к зачету № 42-45
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>48</b>	<b>VI</b>			

### 3.5. Самостоятельная работа

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
1	<b>Раздел 1. Методологические подходы к изучению и измерению совладающего поведения</b>	x	11	VI	x	x	x
1.1	<b>Тема 1. Предмет психологии совладания,</b>	Подготовка устного доклада.	2	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 ОПК-1	Контрольные вопросы Раздела 1

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	взаимосвязь с другими областями психологического знания	<p>Выполнение тестовых заданий при подготовке к семинарским занятиям.</p> <p>Работа с учебниками и справочными материалами.</p> <p>Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы.</p>					<p>№ 1-2 Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-4 Темы рефератов (докладов) № 1-4 Вопросы к зачету № 1-3</p>
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 ПК-4 ИД-5 ПК-4	<p>Контрольные вопросы Раздела 1 № 1-2 Тестовые задания текущего контроля знаний № 1-4 Темы рефератов (докладов) № 1-4 Вопросы к зачету № 1-3</p>
1.2	<b>Тема 2.</b> Основные теории совладания, классификации защитно-адаптационных механизмов	<p>Подготовка устного доклада с мультимедийной презентацией.</p> <p>Выполнение тестовых заданий текущего контроля.</p> <p>Работа с конспектом лекций, учебниками, справочными материалами при подготовке к семинарскому занятию.</p> <p>Выполнение индивидуальных домашних заданий</p>	3	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 ОПК-1	<p>Контрольные вопросы Раздела 1 № 3-5 Тестовые задания текущего контроля знаний № 5-7 Темы рефератов (докладов) № 5-9 Вопросы к зачету № 4-5</p>
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 ПК-4 ИД-5 ПК-4	<p>Контрольные вопросы Раздела 1 № 3-5 Тестовые задания текущего контроля знаний</p>

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		(внеаудиторной СР) – составление глоссария по теме.					№ 5-7 Темы рефератов (докладов) № 5-9 Вопросы к зачету № 4-5
1.3	<b>Тема 3.</b> Система жизнеобеспечения личности	Подготовка реферата.  Выполнение тестовых заданий при подготовке к семинарским занятиям.  Работа с учебниками и справочными материалами.  Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы.  Выполнение индивидуальных домашних заданий (внеаудиторной СР) – написание эссе на заданную тему.	2	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 <small>ОПК-1</small>	Контрольные вопросы Раздела 1 № 6-8 Тестовые задания текущего контроля знаний № 8-10 Темы рефератов (докладов) № 10-14 Вопросы к зачету № 6-8
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 <small>ПК-4</small> ИД-5 <small>ПК-4</small>	Контрольные вопросы Раздела 1 № 6-8 Тестовые задания текущего контроля знаний № 8-10 Темы рефератов (докладов) № 10-14 Вопросы к зачету № 6-8
2	<b>Раздел 2. Основы психосоматической регуляции</b>	x	4	VI	x	x	x
2.1	<b>Тема 1.</b> Психосоматическая регуляция	Подготовка устного доклада.  Выполнение тестовых заданий текущего контроля.	4	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 <small>ОПК-1</small>	Контрольные вопросы Раздела 1 № 9-10 Тестовые задания текущего контроля знаний

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		Работа с конспектом лекций, учебниками, справочными материалами при подготовке к семинарскому занятию.  Решение ситуационных задач.  Выполнение индивидуальных домашних заданий (внеаудиторной СР) – заполнение учебной таблицы.					№ 11-15 Темы рефератов (докладов) № 15-19 Ситуационные задачи № 1-4 Вопросы к зачету № 9-12
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 ПК-4 ИД-5 ПК-4	Контрольные вопросы Раздела 1 № 9-10 Тестовые задания текущего контроля знаний № 11-15 Темы рефератов (докладов) № 15-19 Ситуационные задачи № 1-4 Вопросы к зачету № 9-12
2.2	<b>Тема 2.</b> Психологические защиты	Подготовка реферата.  Выполнение тестовых заданий при подготовке к семинарским занятиям.  Работа с учебниками и справочными материалами.  Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы.	2	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 ОПК-1	Контрольные вопросы Раздела 2 № 1-2 Тестовые задания текущего контроля знаний № 16-18 Темы рефератов (докладов) № 20-23 Ситуационные задачи № 5-6 Вопросы к зачету № 13-16
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 ПК-4 ИД-5 ПК-4	Контрольные вопросы Раздела 2

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		Решение ситуационных задач.					№ 1-2 Тестовые задания текущего контроля знаний № 16-18 Темы рефератов (докладов) № 20-23 Ситуационные задачи № 5-6 Вопросы к зачету № 13-16
2.3	<b>Тема 3.</b> Регуляция с помощью копинг-стратегий	Подготовка устного доклада с мультимедийной презентацией.  Выполнение тестовых заданий текущего контроля.  Работа с конспектом лекций, учебниками, справочными материалами при подготовке к семинарскому занятию.  Решение ситуационных задач.	3	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 <small>ОПК-1</small>	Контрольные вопросы Раздела 2 № 3-5 Тестовые задания текущего контроля знаний № 19-20 Темы рефератов (докладов) № 24-26 Ситуационные задачи № 7-8 Вопросы к зачету № 17-20
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 <small>ПК-4</small> ИД-5 <small>ПК-4</small>	Контрольные вопросы Раздела 2 № 3-5 Тестовые задания текущего контроля знаний № 19-20 Темы рефератов (докладов) № 24-26 Ситуационные задачи № 7-8

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
							Вопросы к зачету № 17-20
3	<b>Раздел 3. Личностные ресурсы и стрессогенность</b>			VI	х	х	х
3.1	<b>Тема 1.</b> Высшие личностные ресурсы	Подготовка устного доклада с мультимедийной презентацией.  Выполнение тестовых заданий при подготовке к семинарским занятиям.  Работа с учебниками и справочными материалами.  Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы.  Решение ситуационных задач.	3	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 <small>ОПК-1</small>	Контрольные вопросы Раздела 2 № 6-8 Тестовые задания текущего контроля знаний № 20-24 Темы рефератов (докладов) № 27-30 Ситуационные задачи № 9-12 Вопросы к зачету № 21-25
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 <small>ПК-4</small> ИД-5 <small>ПК-4</small>	Контрольные вопросы Раздела 2 № 6-8 Тестовые задания текущего контроля знаний № 20-24 Темы рефератов (докладов) № 27-30 Ситуационные задачи № 9-12 Вопросы к зачету № 21-25
3.2	<b>Тема 2.</b> Проблема стрессогенности в современном обществе и	Подготовка устного доклада.  Выполнение тестовых заданий текущего контроля.	4	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 <small>ОПК-1</small>	Контрольные вопросы Раздела 2 № 3-10 Тестовые задания

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	пути ее решения	<p>Работа с конспектом лекций, учебниками, справочными материалами при подготовке к семинарскому занятию.</p> <p>Решение ситуационных задач.</p> <p>Выполнение индивидуальных домашних заданий (внеаудиторной СР) – составление глоссария по теме.</p>					<p>текущего контроля знаний № 25-28</p> <p>Темы рефератов (докладов) № 31-32</p> <p>Ситуационные задачи № 13-15</p> <p>Вопросы к зачету № 26-28</p>
					<b>ПК-4</b>	<p>ИД-1 ПК-4</p> <p>ИД-5 ПК-4</p>	<p>Контрольные вопросы Раздела 2</p> <p>№ 3-10</p> <p>Тестовые задания текущего контроля знаний № 25-28</p> <p>Темы рефератов (докладов) № 31-32</p> <p>Ситуационные задачи № 13-15</p> <p>Вопросы к зачету № 26-28</p>
3.3	<b>Тема 3.</b> Эффективные средства саморегуляции: методы и техники	<p>Подготовка устного доклада с мультимедийной презентацией.</p> <p>Выполнение тестовых заданий при подготовке к семинарским занятиям.</p> <p>Работа с учебниками и справочными материалами.</p> <p>Изучение и конспектирование</p>	3	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 ОПК-1	<p>Контрольные вопросы Раздела 3</p> <p>№ 1-2</p> <p>Тестовые задания текущего контроля знаний № 29-31</p> <p>Темы рефератов (докладов) № 33-37</p> <p>Вопросы к зачету № 29-32</p>
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 ПК-4	Контрольные вопросы

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		основной и дополнительной литературы.  Выполнение индивидуальных домашних заданий (внеаудиторной СР) – написание психологической самохарактеристики.				ИД-5 ПК-4	Раздела 3 № 1-2 Тестовые задания текущего контроля знаний № 29-31 Темы рефератов (докладов) № 33-37 Вопросы к зачету № 29-32
3.4	<b>Тема 4.</b> Методы диагностики совладающего поведения и техники личностной регуляции.	Подготовка устного доклада.  Выполнение тестовых заданий текущего контроля.  Работа с конспектом лекций, учебниками, справочными материалами при подготовке к семинарскому занятию.	3	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 ОПК-1	Контрольные вопросы Раздела 3 № 3-5 Тестовые задания текущего контроля знаний № 32-35 Темы рефератов (докладов) № 38-41 Вопросы к зачету № 33-37
		<b>ПК-4</b>			ИД-1 ПК-4 ИД-5 ПК-4	Контрольные вопросы Раздела 3 № 3-5 Тестовые задания текущего контроля знаний № 32-35 Темы рефератов (докладов) № 38-41 Вопросы к зачету № 33-37	
3.5	<b>Тема 5.</b> Психотехнологии саморегуляции	Подготовка реферата.  Выполнение тестовых	3	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 ОПК-1	Контрольные вопросы Раздела 3 № 6-8

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
	состояний и поведения при преодолении стрессов.	заданий при подготовке к семинарским занятиям.  Работа с учебниками и справочными материалами.  Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы.  Решение ситуационных задач.					Тестовые задания текущего контроля знаний № 36-38 Темы рефератов (докладов) № 42-46 Ситуационные задачи № 16-18 Вопросы к зачету № 38-41
					<b>ПК-4</b>	ИД-1 ПК-4 ИД-5 ПК-4	Контрольные вопросы Раздела 3 № 6-8 Тестовые задания текущего контроля знаний № 36-38 Темы рефератов (докладов) № 42-46 Ситуационные задачи № 16-18 Вопросы к зачету № 38-41
3.4	<b>Тема 6.</b> Профилактика, регуляция, преодоление стресса – организация психологической помощи	Подготовка реферата.  Выполнение тестовых заданий текущего контроля.  Работа с конспектом лекций, учебниками, справочными материалами при подготовке к семинарскому занятию.	4	VI	<b>ОПК-1</b>	ИД-1 ОПК-1	Контрольные вопросы Раздела 3 № 9-10 Тестовые задания текущего контроля знаний № 36-40 Темы рефератов (докладов) № 47-50 Ситуационные задачи № 18-20

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Вид самостоятельной работы студента	Кол-во часов	Семестр	Компетенция, формируемая по теме занятия	Индикаторы компетенций	ФОС, подтверждающий освоение компетенции
		Решение ситуационных задач.					Вопросы к зачету № 42-45
		Выполнение индивидуальных домашних заданий (внеаудиторной СР) – заполнение учебной таблицы.			<b>ПК-4</b>	ИД-1 ПК-4 ИД-5 ПК-4	Контрольные вопросы Раздела 3 № 9-10 Тестовые задания текущего контроля знаний № 36-40 Темы рефератов (докладов) № 47-50 Ситуационные задачи № 18-20 Вопросы к зачету № 42-45
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>36</b>	<b>VI</b>			

## **4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **4.1. Виды образовательных технологий**

Изучение дисциплины «Психология совладающего поведения» проводится в виде аудиторных занятий (лекций, практических занятий) и самостоятельной работы студентов. Все перечисленные виды организации учебной работы обучающихся реализуются с помощью современных образовательных технологий, в том числе с использованием инновационных методов обучения. Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение. Каждый обучающийся обеспечивается доступом к библиотечным фондам ВУЗа и доступом к сети Интернет (через библиотеку).

**Лекционные занятия** носят проблемный характер и отражают профиль подготовки обучающихся. На лекциях излагаются основные теоретические положения по изучаемым разделам дисциплины. Лекция дает систематизированные основы научных знаний по дисциплине; раскрывает состояние и перспективы развития соответствующей области науки; концентрирует внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах. Лекция призвана стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся, способствовать формированию активного творческого мышления и навыков клинического мышления. Лекция-визуализация предполагает создание проблемной ситуации, разрешение которой в отличие от проблемной лекции, где используются вопросы, происходит на основе анализа, синтеза, обобщения, свертывания или развертывания информации. Во время лекций поддерживается интерактивное взаимодействие преподавателя с обучающимися посредством диалога, письменных заданий, визуализации обучающимися проблем, обсуждаемых в процессе занятия.

Лекции проводятся в лекционном зале Санитарно-гигиенического корпуса КемГМУ. Все лекции подготовлены с использованием программы Microsoft Power Point и читаются с использованием мультимедийного сопровождения. Содержание лекций дисциплины «Психология совладающего поведения» обсуждается и утверждается на заседании методической секции кафедры психиатрии, наркологии и медицинской психологии. Лекции хранятся на электронных носителях в учебно-методическом кабинете кафедры и могут быть дополнены и обновлены.

**Практические занятия** проводятся в учебных аудиториях кафедры в Санитарно-гигиеническом корпусе КемГМУ по всем темам дисциплины с помощью современных образовательных технологий, в том числе с использованием интерактивных методов обучения: метода эвристической беседы и дискуссии, обсуждения рефератов и/или устных докладов обучающихся, индивидуального и коллективного опроса, проведения «круглых столов», деловых игр и др.

Цель практического занятия: углубление и закрепление у обучающихся теоретических знаний, полученных на лекциях и в процессе внеаудиторной самостоятельной работы. В рамках проведения практических занятий применяются информационно-коммуникационные технологии, инновационные методы обучения. По наиболее сложным темам дисциплины обучающиеся готовят рефераты, устные доклады и решают ситуационные задачи. Решая задачи, обучаемые отрабатывают различные действия по применению соответствующих психологических знаний. На практическом занятии студент может получить информацию из архива кафедры, записанную на электронном носителе (или ссылку на литературу) и использовать ее для самостоятельной работы. Визуализированные и обычные тестовые

задания в виде файла в формате MS Word, выдаются преподавателем для самоконтроля и самостоятельной подготовки студента к занятию.

**В образовательном процессе на кафедре используются:**

1. **Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, объективного контроля и мониторинга знаний обучающихся: тестирование.

2. **Case-study** – техника обучения, использующая описание реальных социальных и коммуникативных ситуаций. Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них. Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

3. **Контекстное обучение** – это обучение, в котором динамически моделируется предметное и социальное содержание профессионального труда клинического психолога, тем самым обеспечиваются условия трансформации учебной деятельности обучающегося в профессиональную деятельность специалиста.

4. **Опережающая самостоятельная работа** – изучение обучающимися нового материала до его изучения в ходе аудиторных занятий.

5. **«Круглый стол»** – это метод активного обучения, одна из организационных форм познавательной деятельности обучающихся, позволяющая закрепить полученные ранее знания, восполнить недостающую информацию, сформировать умения решать проблемы, укрепить позиции, научить культуре ведения дискуссии. Характерной чертой «круглого стола» является сочетание тематической дискуссии с групповой консультацией.

6. **Междисциплинарное обучение** – использование знаний из разных областей, их группировка и концентрация в контексте решаемой задачи, например, объяснение принципов и методов психологии, полученных при изучении иных дисциплин при обучении по основной образовательной программе высшего образования по специальности.

**4.2. Занятия, проводимые в интерактивной форме**

Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, фактически составляет 20 % от аудиторных занятий, т.е. 15 часов.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид учебных занятий	Кол-во час	Методы интерактивного обучения	Кол-во час
1	<b>Раздел 1. Методологические подходы к изучению и измерению совладающего поведения</b>	ЛЗ, СЗ	5	х	5
1.1	<b>Тема 1.</b> Предмет психологии совладания, взаимосвязь с другими областями психологического знания	ЛЗ, СЗ	2	Междисциплинарное обучение Контекстное обучение	2
1.2	<b>Тема 2.</b> Основные теории совладания, классификации защитно-адаптационных механизмов	СЗ	1	Опережающая самостоятельная работа	1

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид учебных занятий	Кол-во час	Методы интерактивного обучения	Кол-во час
1.3	Тема 3. Система жизнеобеспечения личности	СЗ	1	Информационные технологии	1
2	Раздел 2. Основы психосоматической регуляции	ЛЗ, СЗ	5	х	5
2.1	Тема 1. Психосоматическая регуляция	ЛЗ	1	Междисциплинарное обучение	1
2.2	Тема 2. Психологические защиты	СЗ	1	Опережающая самостоятельная работа	1
2.3	Тема 3. Регуляция с помощью копинг-стратегий	СЗ	1	Информационные технологии	1
3	Раздел 3. Методология оценки и коррекции стрессовых состояний	ЛЗ, СЗ	7	х	7
3.1	Тема 1. Высшие личностные ресурсы	СЗ	2	Контекстное обучение «Круглый стол»	2
3.2	Тема 2. Проблема стрессогенности в современном обществе и пути ее решения	СЗ	1	Информационные технологии	1
3.3	Тема 3. Эффективные средства саморегуляции: методы и техники	ЛЗ, СЗ	2	Междисциплинарное обучение Контекстное обучение	2
3.4	Тема 4. Методы диагностики совладающего поведения и техники личностной регуляции.	СЗ	1	Опережающая самостоятельная работа	1
3.5	Тема 5. Психотехнологии саморегуляции состояний и поведения при преодолении стрессов.	СЗ	1	Информационные технологии	1
3.6	Тема 6. Профилактика, регуляция, преодоление стресса – организация психологической помощи	СЗ	1	Case-study	1
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>		<b>15</b>		<b>15</b>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Контрольно-диагностические материалы

Пояснительная записка по процедуре проведения итоговой формы контроля, отражающая все требования, предъявляемые к студенту («Положение о системе контроля качества обучения»).

### 5.1.1. Список вопросов для подготовки к зачёту (в полном объёме):

1. Предмет и задачи психологии совладающего поведения (копинга) и адаптивности (личности).
2. Определение понятия совладающего поведения (копинга), основные составляющие психологии совладания.
3. Представление о психологии адаптации (адаптивности) личности.
4. Соотношение понятий совладание, копинг, регуляция, саморегуляция.
5. Стрессовые состояния: характеристика и виды.
6. Причины возникновения психологического стресса и его классификация.
7. Стресс и адаптивность личности в контексте совладающего поведения.
8. Модели стрессоустойчивости личности педагогов и специалистов других профессий.
9. Феномен адаптации в психологии. Подходы к исследованию адаптации и ее механизмы
10. Виды адаптации. Индивидуально-психологическая адаптация личности.
11. Адаптация к учебной деятельности.
12. Социально- психологическая адаптация личности и ее взаимосвязь с профессиональной.
13. Профессиональная (социальная) адаптация и дезадаптация личности в разных условиях деятельности.
14. Адаптационные возможности личности. Представление об адаптационном потенциале.
15. Понятие психологической защиты: определение, история развития.
16. Основные типологии и классификации психологических защит.
17. Определения копинга. Три основных подхода к пониманию копинга.
18. Составляющие копинга: функции, задачи и характеристики копинга.
19. Виды копинга по Лазурусу и Фолкману.
20. Копинг-поведение и адаптация. Копинг-ресурсы личности.
21. Соотношение копинга и психологических защит личности.
22. Определение понятия совладание. Характеристика близких по смыслу понятий: копинг-механизмы, копинг-поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурсы.
23. Конструктивные и деструктивные копинги. Соотношение психологических защит и копингов: сходство и различия.
24. Различные классификации копингов: по Р. Лазурусу и С. Фолкман, по Р.Моос, по Л. Перлин и С. Шулер, по И.М. Никольской и Р.М. Грановской.
25. Взаимосвязь копингов и стресса, психосоматических заболеваний, профессиональной деформации, эмоционального выгорания, психических расстройств.
26. Методологические подходы к изучению и измерению совладающего поведения.
27. Адаптация методик диагностики совладающего поведения у подростков и взрослых.
28. Методы диагностики совладающего поведения (копинга).
29. Возможности саморегуляции состояний и поведения при преодолении стрессов.
30. Программы антистресса (Н.Самоукина), дыхательные техники и релаксационные техники

31. Основные техники совладания, работа с иррациональными стрессогенными установками (А. Эллис).
32. Активность и способность принимать решения как важнейший личностный ресурс совладания.
33. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
34. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
35. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
36. Особенности психологического стресса у человека.
37. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
38. Особенности поведенческих реакций при психологическом стрессе.
39. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе.
40. Проблемы диагностики стресса и стрессоустойчивости. Сравнительная оценка различных методов диагностики стресса и стрессоустойчивости.
41. Генетические факторы стрессоустойчивости
42. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
43. Когнитивные факторы психологического стресса.
44. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса.
45. Механизмы психологической защиты и совладание со стрессом.
46. Методы саморегуляции (аутогенная тренировка, медитация, метод биологической обратной связи, десенсибилизация, дыхательные техники, мышечная релаксация, когнитивное реструктурирование, использование позитивных образов и др.).
47. Роль личности в развитии и преодолении психологического стресса.
48. Концепция копинг-поведения Р. Лазаруса.
49. Понятие «копинг-стратегии». Классификации стратегий совладания.
50. Когнитивные подходы к совладающему поведению.
51. Стресс и ресурсы совладания. Виды ресурсов.
52. Социальная поддержка как ресурс совладания.
53. Понятие «трудная жизненная ситуация»: критерии и классификация.
54. Стресс, фрустрация, конфликт, кризис как трудные жизненные ситуации.
55. Совладание в ситуации фрустрации.
56. Нормативные и ненормативные кризисы как трудные жизненные ситуации и совладание с ними. Психотерапия кризисных состояний.
57. Совладание со стрессом повседневной жизни.
58. Совладающее поведение в экстремальных ситуациях. Посттравматическое расстройство и работа с ним.
58. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание. Совладание в ситуации профессионального стресса, преодоление эмоционального выгорания.
59. Стресс напряженной учебы. Совладание в ситуации учебного стресса.
60. Семейные стрессы и совладание с ними. Принципы семейной психотерапии.
61. Болезнь как стресс, стресс умирания. Совладание в ситуации болезни.
62. Стресс спортсменов. Совладание со спортивным стрессом.
63. Ситуация горя. Процесс переживания горя и психологическая помощь в переживании.
64. Ситуация насилия и совладание в ней. Психологическая помощь в ситуации насилия.
65. Стресс участников боевых действий и посттравматическое стрессовое расстройство. Совладание с боевым стрессом, методы коррекции и терапии при ПТСР.
66. Стресс бизнесмена и руководителя. Способы совладания со стрессом руководителя.

67. Совладание в ситуациях конфликта. Внутриличностные, межличностные, внутригрупповые, межгрупповые конфликты и совладание с ними.
68. Возрастные особенности совладающего поведения.
69. Социально-психологический подход к совладающему поведению.
70. Клиническая психология совладающего поведения: стресс, копинг и здоровье.
71. Проблемы диагностики совладающего поведения.
72. Совладающее поведение и психотерапия.

#### **5.1.2. Тестовые задания предварительного контроля (2-3 примера):**

1. СОГЛАСНО ОПРЕДЕЛЕНИЮ Г. СЕЛЬЕ, СТРЕСС ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ОБЩИЙ АДАПТАЦИОННЫЙ СИНДРОМ, КОТОРЫЙ ОБЕСПЕЧИВАЕТ МОБИЛИЗАЦИЮ ОРГАНИЗМА, А ТАКЖЕ ИМЕЕТ ТРИ СТАДИИ РАЗВИТИЯ:

- 1. тревоги, резистентности, истощения;**
2. мобилизации, тревоги, болезни;
3. приспособления, мобилизации, истощения;
4. приспособления, мобилизации, дистресса.

2. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС НАЗЫВАЮТ:

1. регресс;
2. дистресс;
- 3. эустресс;**
4. мобилизация.

3. ЗАПУСК СТРЕССОВОГО СЦЕНАРИЯ ПРОИСХОДИТ:

- 1. автоматически;**
2. сознательно;
3. волевым усилием;
4. когнитивно.

#### **5.1.3. Тестовые задания текущего контроля (2-3 примера):**

1. НОРМАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ ЧЕЛОВЕКА НА «НЕНОРМАЛЬНЫЕ» ОБСТОЯТЕЛЬСТВА, КОГДА ОН ПЕРЕЖИЛ НЕЧТО, ВЫХОДЯЩЕЕ ЗА РАМКИ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОПЫТА – ЭТО ...

1. острое стрессовое расстройство;
2. посттравматическое расстройство личности;
3. постстрессовое расстройство;
- 4. травматический стресс.**

2. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СЦЕНАРИЙ СТРЕССОВОГО ПОВЕДЕНИЯ УСТАНОВЛИВАЕТСЯ ЧАЩЕ:

- 1. в детстве;**
2. в подростковом возрасте;
3. в юности;
4. в зрелом возрасте.

3. КАКАЯ СТАДИЯ СТРЕССА НАСТУПАЕТ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ УРОВЕНЬ СТРЕССА СЛИШКОМ ДОЛГО ОСТАЁТСЯ ВЫСОКИМ:

1. сопротивление;
2. мобилизация;
- 3. истощение;**
4. тревога.

#### **5.1.4. Тестовые задания промежуточного контроля (2-3 примера):**

1. КАК НАЗЫВАЮТ НЕПСИХОТИЧЕСКУЮ ОТСРОЧЕННУЮ РЕАКЦИЮ НА ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС, СПОСОБНЫЙ ВЫЗВАТЬ ПСИХИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИ У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА:

1. травматическим стрессом;
- 2. посттравматическим стрессовым расстройством;**
3. экстремальной ситуацией;
4. психологическим шоком.

2. ПО ИСТОЧНИКУ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ ДЕЛЯТСЯ НА: ... ПРОИСХОЖДЕНИЯ.

- 1. техногенного, природного, биолого-социального;**
2. метеорологического, катастрофического, насильственного;
3. геологического, умышленного, террористического;
4. кратковременного, затяжного, военного.

3. В СОСТОЯНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ ВОЗРАСТАЮТ:

1. осмысленные высказывания;
2. медлительность, молчаливость;
- 3. некоммуникативные жесты;**
4. афоризмы.

#### **5.1.5. Ситуационные задачи (2-3 примера):**

**Задача № 1.** Проанализируйте отрывок: «Стоял холодный зимний день, и улицы были покрыты льдом. Мистер Бейкер остановился на красный свет. Через секунду красный «бьюик» с силой ударился о его машину сзади. Мужчина средних лет медленно вышел из машины. У него был оцепенелый взгляд. Из глубокой раны на лбу быстро текла кровь. «Что случилось?» - спросил он. «Сэр, вы врезались в мою машину, - ответил мистер Бейкер. – Вам лучше присесть. А вызову скорую помощь». «В этом нет необходимости, - ответил мужчина. – Со мной все в порядке. Просто вызовите полицию». «С вами не все в порядке. У вас опасная рана на лбу», - ответил мистер Бейкер. «Опасная рана? Какая опасная рана?» - сказал мужчина, приложив руку ко лбу. Затем он заметил кровь на руке и одежде. «Я, должно быть, ранен», - сказал он. «Я вызову скорую помощь», - повторил мистер Бейкер. «Да, у меня немного кружится голова, я лучше присяду» – ответил мужчина».

##### **Эталон ответа к задаче № 1**

1. психологический шок: «медленно вышел из «бьюика», «оцепенелый взгляд», «Что случилось?».
2. отрицание: «Со мной всё в порядке», «Опасная рана? Какая опасная рана».

3. осознание: «заметил кровь на руке и одежде», «Я, должно быть, ранен».

4. адаптация: «У меня кружится голова», «Я лучше присяду».

**Задача № 2.** Молодой человек, 23 г., обнаруживает выраженные затруднения в оценке и описании своих собственных чувств, а также способности отличать эмоциональные состояния от телесных ощущений. Все нюансы собственных душевных; движений остаются для него скрытыми. Отмечается выраженное отсутствие фантазий и сложное описание действий окружающих. Сновидения бывают редко; аффект обычно несоответствующий, неадекватный. Тенденция к действию импульсивна; действие кажется доминирующим способом в жизни. Интерперсональные связи бедны, с предпочтением одиночества. Какой психологический феномен имеет место у данного молодого человека? Какое значение имеет этот феномен в развитии психосоматических расстройств?

#### **Эталон ответа к задаче № 2**

Алекситимия – ограниченная способность индивида к восприятию собственных чувств и эмоций, их адекватной вербализации и экспрессивной передаче. П. Сифнеос полагал, что эмоциональная невыразительность создает конфликтную ситуацию в межличностной сфере, а эмоциональное напряжение трансформируется в патологические физиологические реакции.

#### **5.1.6. Список тем рефератов и докладов (в полном объеме):**

1. Проблема совладающего поведения (копинга) в психологии.
2. Характеристика стресса и дистресса. Понятие общего адаптационного синдрома Г. Селье,
3. Трудности в терминологии психологии совладающего поведения, проблема классификации, современные направления исследования в мировой
4. Применения на практике исследований в области психологии совладания с Трудными жизненными ситуациями.
5. Стресс, стрессоустойчивость и адаптация личности в контексте психологии совладающего поведения
6. Факторы стрессоустойчивости личности.
7. Стресс в педагогической и других областях деятельности.
8. Модели стрессоустойчивости личности педагогов и специалистов других профессий.
9. Феномен адаптации в психологии: подходы к ее исследованию и механизмы
10. Виды адаптации в психологии.
11. Профессиональная (социальная) адаптация и дезадаптация личности в разных условиях деятельности.
12. Адаптация личности к экстремальным условиям.
13. Адаптация личности и стратегии (стили) совладающего поведения.
14. Развитие представлений о психологических защитных механизмах (З.Фрейд, А.Фрейд и др.).
15. Эффективность психологических защит, основные ограничения.
16. Соотношение копинга и психологических защит личности.
17. Эмоциональное выгорание и совладание с ним. Диагностика и профилактика выгорания.
18. Методы диагностики совладающего поведения и техники личностной регуляции.
19. Психотехнологии саморегуляции состояний и поведения при преодолении стрессов.
20. Основные техники совладания: работа с иррациональными стрессогенными установками (А. Эллис), работа с личностными ценностями и смыслами.

### 5.1.7. Темы эссе

1. Современные зарубежные исследования стратегий совладания в трудных жизненных ситуациях.
2. Неопределенные социальные ситуации как причина совладающего поведения.
3. Межкультурные различия в предпочтениях стратегий совладания.
4. Особенности процессов совладания в конфликтных ситуациях.
5. Сказка и «фэнтези»: сходства и различия стратегий совладания у героев.
6. Отношения к «незнакомому» в фольклоре и традициях различных народов.
7. Страх и стратегии его преодоления в традиционном и современном постиндустриальном обществе.
8. От ритуала к перформансу: сравнительный анализ поведения участников.

### 5.2. Критерии оценок по дисциплине

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знания об объекте демонстрируются на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно.	A -B	100-91	5
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	C-D	90-81	4
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	E	80-71	3
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки	Fx- F	< 70	2 Требуется

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в РС	Оценка итоговая
при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.			пересдача/ повторное изучение материала

### 5.3. Оценочные средства, рекомендуемые для включения в фонд оценочных средств итоговой государственной аттестации (ГИА)

Осваиваемые компетенции (индекс компетенции)	Тестовое задание	Ответ на тестовое задание
<b>ОПК-1</b>	ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС НАЗЫВАЮТ: 1) регресс; 2) дистресс; 3) эустресс; 4) мобилизация	<b>3)</b>
<b>ПК-4</b>	КАК НАЗЫВАЮТ НЕПСИХОТИЧЕСКУЮ ОТСРОЧЕННУЮ РЕАКЦИЮ НА ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС, СПОСОБНЫЙ ВЫЗВАТЬ ПСИХИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИ У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА: 1) травматическим стрессом; 2) посттравматическим стрессовым расстройством; 3) экстремальной ситуацией; 4) психологическим шоком	<b>2)</b>

## 6. ИНФОРМАЦИОННОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Информационное обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
1. 1	<b>Образовательный ресурс «Консультант студента» (ЭБС)</b> : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, 2013 - . - URL: <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 38ЭА21Б, срок оказания услуг 01.01.2022 - 31.12.2022
2.	<b>ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»</b> : сайт / ООО «ВШОУЗ-КМК». - Москва, 2004 - . - URL: <a href="http://www.rosmedlib.ru">http://www.rosmedlib.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 39ЭА21Б срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
3.	<b>База данных «Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU»)</b> : сайт / ООО «Медицинское информационное агентство». - Москва, 2016 - 2031. - URL: <a href="https://www.medlib.ru">https://www.medlib.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 1212Б21, срок оказания услуги 01.01.2022– 31.12.2022
4.	<b>Коллекция электронных книг «Электронно-библиотечная система» «СпецЛит» для вузов.</b> - СПб., 2017 - . - URL: <a href="https://speclit.profv-lib.ru">https://speclit.profv-lib.ru</a> . - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст : электронный.	по контракту № 1611Б21, срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
5.	<b>База данных «Электронная библиотечная система «Букап»</b> : сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012 - . - URL: <a href="http://www.books-up.ru">http://www.books-up.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по сублицензионному контракту № 1212Б21, срок оказания услуги 01.01.2022 - 31.12.2022
6.	<b>«Электронные издания» - Электронные версии печатных изданий</b> / ООО «Лаборатория знаний». – Москва, 2015 - . - URL: <a href="https://moodle.kemsma.ru/">https://moodle.kemsma.ru/</a> . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	по лицензионному контракту №1112Б21 01.01.2022 - 31.12.2022
7.	<b>База данных «Электронно-библиотечная система ЛАНЬ»</b> : сайт / ООО «Издательство ЛАНЬ». - СПб., 2017 - . - URL: <a href="http://www.e.lanbook.com">http://www.e.lanbook.com</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по лицензионному контракту № 2912Б21, срок оказания услуги 31.12.2021– 30.12.2022
8.	<b>«Образовательная платформа ЮРАЙТ»</b> : сайт / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» . - Москва, 2013 - . - URL: <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.	по лицензионному контракту № 1411Б21, срок оказания услуги 25.11.2021 – 31.12.2022
9.	Информационно-справочная система <b>«КОДЕКС»</b> с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» : сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016 - . - URL: <a href="http://kod.kodeks.ru/docs/">http://kod.kodeks.ru/docs/</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину <b>YCVCC01</b> и паролю <b>p32696</b> . - Текст : электронный.	по контракту № 0512Б21, срок оказания услуги 01.01.2022 – 31.12.2022
10.	Справочная Правовая Система <b>КонсультантПлюс</b> : сайт / ООО «Компания ЛАД-ДВА». - Москва, 1991 - . - URL: <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a> . - Режим доступа: лицензионный доступ по локальной сети университета. - Текст : электронный.	по контракту № 3112Б21, срок оказания услуги 01.01.22 – 31.12.22
11.	<b>Электронная библиотека КемГМУ</b> (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09. 2017 г.). - Кемерово, 2017. - . - URL: <a href="http://www.moodle.kemsma.ru">http://www.moodle.kemsma.ru</a> . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.	Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006, срок оказания услуги неограниченный

<b>2</b>	<b>Интернет-ресурсы:</b>	
2.1	Мир психологии - <a href="http://psychology.net.ru">http://psychology.net.ru</a>	Неограниченный доступ
2.2	Психологическая библиотека - <a href="http://www.zipsites.ru/psy/psylib">http://www.zipsites.ru/psy/psylib</a>	Неограниченный

		доступ
2.3	Портал психологических изданий <a href="https://psyjournals.ru/">https://psyjournals.ru/</a>	Неограниченный доступ
2.4	Вопросы психологии: <a href="http://www.voppsy.ru/">http://www.voppsy.ru/</a>	Неограниченный доступ
2.5	Страна Психология <a href="http://psychhelp.rodim.ru/site/index.html">http://psychhelp.rodim.ru/site/index.html</a>	Неограниченный доступ
2.6	Электронная библиотека. Адрес ресурса: <a href="http://koob.ru/">http://koob.ru/</a>	Неограниченный доступ
2.7	Библиотека Ихтика (Ихтиотека). Адрес ресурса: <a href="http://ihtik.lib.ru/">http://ihtik.lib.ru/</a>	Неограниченный доступ
2.8	Научная электронная библиотека. Адрес ресурса: <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>	Неограниченный доступ
2.9	Профессиональные психологические тесты. Адрес ресурса: <a href="http://vsetesti.ru">http://vsetesti.ru</a>	Неограниченный доступ
2.10	А.Я. Психология. Адрес ресурса: <a href="http://azps.ru">http://azps.ru</a>	Неограниченный доступ
2.11	Сайт института практической психологии «Иматон». Адрес ресурса: <a href="http://www.imaton.ru">http://www.imaton.ru</a>	Неограниченный доступ
2.12	Российский образовательный портал. Адрес ресурса: <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>	Неограниченный доступ
2.13	Информационно-аналитический портал Российская психология. Адрес ресурса: <a href="http://rospsy.ru">http://rospsy.ru</a>	Неограниченный доступ
2.14	Российская государственная библиотека. Адрес ресурса: <a href="http://rsl.ru">http://rsl.ru</a> . Официальный портал Министерства образования и науки РФ. Адрес ресурса: <a href="http://mon.gov.ru">http://mon.gov.ru</a>	Неограниченный доступ
	<b>Компьютерные презентации:</b>	
3.1	Образовательный портал на официальном сайте КемГМУ <a href="http://moodle.kemsma.ru">http://moodle.kemsma.ru</a>	Неограниченный доступ
<b>4</b>	<b>Электронные версии конспектов лекций:</b>	
4.1	Образовательный портал на официальном сайте КемГМУ <a href="http://moodle.kemsma.ru">http://moodle.kemsma.ru</a>	Неограниченный доступ
<b>5</b>	<b>Учебные фильмы:</b>	
5.1	Образовательный портал на официальном сайте КемГМУ <a href="http://moodle.kemsma.ru">http://moodle.kemsma.ru</a>	Неограниченный доступ

## 6.2. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотек и КемГМУ	Число экз. в научной библиотеке, выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке
	<b>Основная литература:</b>			

№ п/п	Библиографическое описание рекомендуемого источника литературы	Шифр научной библиотек и КемГМУ	Число экз. в научной библиотеке, выделяемое на данный поток обучающихся	Число обучающихся на данном потоке
1	Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/495859">https://urait.ru/bcode/495859</a> (дата обращения: 10.07.2022).			
2	Клиническая и медицинская психология / Менделевич В. Д. – М. : «МЕДпресс-информ», 2015. – 432 с. ISBN 5-98322-087-X.			
	<b>Дополнительная литература:</b>			
3	Немов, Р. С. Психология в 2 ч. Часть 2 : учебник для вузов / Р. С. Немов. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 292 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-9916-9198-7. - Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <a href="https://urait.ru/bcode/451633">https://urait.ru/bcode/451633</a>			
4	Лукацкий, М.А. Психология [Электронный ресурс] : учебник / М. А. Лукацкий, М. Е. Остренкова. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - (Серия «Психологический компендиум врача»). –664с. - URL: «Консультант студента. Электронная библиотека медицинского вуза» <a href="http://www.studmedlib.ru">www.studmedlib.ru</a>			

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Адрес	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов
г. Кемерово, ул. Назарова, д.1/1	Малый зал	<b>Оборудование:</b> столы, стулья, учебная доска, экран, <b>Средства обучения:</b>

Адрес	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов
		<p><b><u>Технические средства:</u></b> компьютер с выходом в Интернет.</p> <p><b><u>Демонстрационные материалы:</u></b> наборы мультимедийных презентаций, таблицы, видеоматериалы.</p> <p><b><u>Оценочные средства на печатной основе:</u></b> тестовые задания по изучаемым темам, ситуационные задачи.</p> <p><b><u>Учебные материалы:</u></b> учебники, учебные пособия, раздаточные дидактические материалы</p> <p><b><u>Программное обеспечение:</u></b> Linux лицензия GNU GPL LibreOffice лицензия GNU LGPLv3</p>
г. Кемерово, ул. Назарова, д.1/1	<b>Ауд. 234 а</b> <b>Учебная комната</b>	<p><b><u>Оборудование:</u></b> столы, стулья, учебная доска</p> <p><b><u>Средства обучения:</u></b></p> <p><b><u>Технические средства:</u></b> компьютер с выходом в Интернет.</p> <p><b><u>Демонстрационные материалы:</u></b> наборы мультимедийных презентаций, таблицы, видеоматериалы.</p> <p><b><u>Оценочные средства на печатной основе:</u></b> тестовые задания по изучаемым темам, ситуационные задачи.</p> <p><b><u>Учебные материалы:</u></b> учебники, учебные пособия, раздаточные дидактические материалы</p> <p><b><u>Программное обеспечение:</u></b> Linux лицензия GNU GPL LibreOffice лицензия GNU LGPLv3</p>
г. Кемерово, ул. Назарова, д.1/1	<b>Ауд. 234 б</b> <b>комната для самостоятельной подготовки.</b>	<p><b><u>Оборудование:</u></b> столы, стулья</p> <p><b><u>Средства обучения:</u></b></p> <p><b><u>Технические средства:</u></b> компьютер с выходом в Интернет.</p> <p><b><u>Демонстрационные материалы:</u></b> наборы мультимедийных презентаций, таблицы, видеоматериалы.</p> <p><b><u>Оценочные средства на печатной основе:</u></b> тестовые задания по изучаемым темам, ситуационные задачи.</p> <p><b><u>Учебные материалы:</u></b> учебники, учебные пособия, раздаточные дидактические материалы</p> <p><b><u>Программное обеспечение:</u></b> Linux лицензия GNU GPL LibreOffice лицензия GNU LGPLv3</p>

п/п	Наименование и краткая характеристика библиотечно-информационных ресурсов и средств обеспечения образовательного процесса, в том числе электронно-библиотечных систем (ЭБС) и электронных образовательных ресурсов (электронных изданий и информационных баз данных)	Количество экземпляров, точек доступа
.	ЭБС:	
.1	ЭБС «Консультант студента»: сайт / ООО «Консультант студента». – Москва, 2013. - URL: <a href="https://www.studentlibrary.ru">https://www.studentlibrary.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 40ЭА22Б срок оказания услуг 01.01.2023 - 31.12.2023
.2	ЭБС «Консультант врача. Электронная медицинская библиотека»: сайт / ООО «ВШОУЗ-КМК». - Москва, 2004 - URL: <a href="https://www.rosmedlib.ru">https://www.rosmedlib.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.	по контракту № 42ЭА22Б срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
.3	База данных «Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (ЭБС «MEDLIB.RU»): сайт / ООО «Медицинское информационное агентство». - Москва, 2016 - 2031. - URL: <a href="https://www.medlib.ru">https://www.medlib.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст: электронный.	по контракту № 2912Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
.4	Коллекция электронных книг «Электронно-библиотечная система» «СпецЛит» для вузов: сайт / ООО «Издательство «СпецЛит». - СПб., 2017 - . - URL: <a href="https://speclit.profy-lib.ru">https://speclit.profy-lib.ru</a> . - Режим доступа: для авторизованных пользователей. - Текст: электронный.	по контракту № 0512Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
.5	База данных «Электронная библиотечная система «Букап»: сайт / ООО «Букап». - Томск, 2012 - URL: <a href="https://www.books-up.ru">https://www.books-up.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текс: электронный.	по контракту № 2512Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
.6	«Электронные издания» - Электронные версии печатных изданий / ООО «Лаборатория знаний». – Москва, 2015 - URL: <a href="https://moodle.kemsma.ru/">https://moodle.kemsma.ru/</a> . – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст: электронный.	по контракту №3012Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023
.7	База данных «Электронно-библиотечная система ЛАНЬ» : сайт / ООО «ЭБС ЛАНЬ» - СПб., 2017 - . - URL: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.	по контракту № 3212Б22 срок оказания услуги 31.12.2022 - 30.12.2023

.8	<p><b>«Образовательная платформа ЮРАЙТ»</b> : сайт / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» . - Москва, 2013 . - . - URL: <a href="https://urait.ru">https://urait.ru</a> . - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. – Текст : электронный.</p>	<p>по контракту № 0808Б22 срок оказания услуги 17.08.2022 - 31.12.2023</p>
.9	<p>Информационно-справочная система <b>«КОДЕКС»</b> с базой данных № 89781 «Медицина и здравоохранение» : сайт / ООО «ГК «Кодекс». - СПб., 2016 . - . - URL: <a href="http://kod.kodeks.ru/docs">http://kod.kodeks.ru/docs</a>. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину <b>YCVCC01</b> и паролю <b>p32696</b>. - Текст : электронный.</p>	<p>по контракту № 2312Б22 срок оказания услуги 01.01.2023 - 31.12.2023</p>
.10	<p>Электронный информационный ресурс компании Elsevier ClinicalKey Student Foundation : сайт / ООО «ЭКО-ВЕКТОР АЙ-ПИ». – Санкт-Петербург. – URL: <a href="https://www.clinicalkey.com/student">https://www.clinicalkey.com/student</a>. - Режим доступа: по IP-адресу университета, удаленный доступ по логину и паролю. - Текст : электронный.</p>	<p>по договору № 03ЭА22ВН срок оказания услуги 01.03.2022 - 28.02.2023</p>
1.11	<p><b>Электронная библиотека КемГМУ</b> (Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006 от 06.09.2017 г.). - Кемерово, 2017. -. - URL: <a href="http://www.moodle.kemsma.ru">http://www.moodle.kemsma.ru</a>. – Режим доступа: по логину и паролю. - Текст : электронный.</p>	<p>Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2017621006, срок оказания услуги неограниченный</p>

**Лист изменений и дополнений**  
в рабочей программе дисциплины  
**Б1. Б.55. Психология совладающего поведения**

---

*(указывается индекс и наименование дисциплины по учебному плану)*  
на 2023\_ - 2024 учебный год.

**Регистрационный номер рабочей программы:** \_\_\_\_\_

**Дата утверждения:** \_\_\_\_\_

Перечень дополнений и изменений, внесенных в рабочую программу
В рабочую программу вносятся следующие изменения:
1. ЭБС 2023 г
2.

## **Лист изменений и дополнений РП**

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины  
на 2024- 2025 учебный год

С 2024 года в рабочую программу вносятся следующие изменения  
ЭБС <https://kemsu.ru/science/library/>