

Рабочая программа дисциплины

Копинг-стратегии поведения

<i>Направление подготовки</i>	Психология
<i>Код</i>	37.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Психологическое консультирование
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Системное и критическое мышление	УК-1
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6
Профессиональные		ПК-6

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1 Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, осуществляет декомпозицию задачи УК-1.2 Выбирает ресурсы для поиска информации необходимой для решения поставленной задачи УК-1.3 Находит, критически анализирует, сопоставляет, систематизирует и обобщает обнаруженную информацию, определяет парадигму, в рамках которой будет решаться поставленная задача. УК-1.4 Выявляет системные связи и отношения между изучаемыми явлениями, процессами и/или объектами на основе принятой парадигмы. УК-1.5 Предлагает решение(я) задачи, оценивает достоинства и недостатки (теоретические задачи), преимущества и риски (практические задачи).
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем для успешного выполнения порученной работы и саморазвития УК-6.2 Критически оценивает эффективность использования времени при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата УК-6.3 Проявляет интерес к саморазвитию и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков, на основе представлений о непрерывности образования в течение всей жизни

		УК-6.4 Использует различные технологии самосовершенствования и саморазвития, приемы достижения личной эффективности
ПК-6	Способен проводить профилактическую и психокоррекционную работу, направленную на улучшение состояния психологического здоровья клиента; разрабатывать и реализовывать планы проведения коррекционно-развивающих занятий с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.	ПК-6.1. Проводит профилактическую работу по снижению социальной и психологической напряженности клиента, контролирует ход психического развития личности, применяя стандартные методы и приемы наблюдения за нормальным и отклоняющимся психическим и физиологическим развитием лиц, включенных в разные социальные группы. ПК-6.2. Применяет методы психологической коррекции психических особенностей личности (в зависимости от возраста, пола, ограничений по здоровью и др.), реализуя индивидуально-ориентированные меры по снижению или устранению отклонений в психическом и личностном развитии и используя приемы формирования личности как сознательного субъекта поведения и социального действия. ПК-6.3. Разрабатывает программы коррекционно-развивающей работы; проводит коррекционно-развивающие занятия с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; оценивает их эффективность. ПК-6.4. Оказывает психологическое воздействие на социальное окружение клиентов в рамках профессиональных этических норм; вырабатывает рекомендации родителям (законным представителям), работникам образовательной организации по оказанию помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья в адаптационный период.

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-1		

	- ресурсы для поиска информации необходимой для решения поставленной задачи -парадигму, в рамках которой будет решаться поставленная задача	-анализировать задачу, выделяя ее базовые составляющие, осуществляет декомпозицию задачи; -критически анализировать, сопоставлять, систематизировать и обобщать обнаруженную информацию	- навыками решения задач, оценкой достоинства и недостатков (теоретические задачи), преимуществ и рисков (практические задачи).
	УК-6		
	-различные технологии самосовершенствования и саморазвития, приемы достижения личной эффективности.	- оценить личные ресурсы по достижению целей управления своим временем для успешного выполнения порученной работы и саморазвития	- навыками приобретения новых знаний и навыков, на основе представлений о непрерывности образования в течение всей жизни; -навыками критического оценки эффективности использования времени при решении поставленных задач
	ПК-6		

	- основные психологические феномены, категории и методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиции, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов, основные закономерности функционирования и развития психики, а также личностные, возрастные и социальные факторы, влияющие на это развитие; - особенности возрастных этапов, кризисов развития и факторы риска	- разрабатывать программы коррекционно-развивающей работы; - проводить коррекционно-развивающие занятия с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	- навыками профилактической работы по снижению социальной и психологической напряженности клиента; - методами психологической коррекции психических особенностей личности; - приемами формирования личности как сознательного субъекта поведения и социального действия.
--	---	---	---

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Копинг – стратегии поведения» является дисциплиной по выбору части формируемой участниками образовательных отношений учебной программы ОПОП.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как «Психология семьи», «Аддиктология и методы контрадиктивной стимуляции», «Практикум по психоконсультированию», «Практикум по нейропсихологической диагностике отклоняющегося поведения», «Основы психиатрии», «Защитные механизмы личности», «Основы психосоматики», «Психосоматическая медицина», «Консультирование на телефоне доверия», «Семейное консультирование», «Возрастно-психологическое консультирование», «Кризисное консультирование», «Психология стресса», «Конфликтология» и др.

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: консультационный, научно-исследовательский.

Профиль (направленность) программы установлена путем ее ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Психологическое консультирование.

5. Объем дисциплины

Виды учебной работы	Формы обучения		
	Очная	Очно-заочная	Очно-заочная с

			применением ДОТ
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	3/108	3/108	3/108
Контактная работа:			
Занятия лекционного типа	32	16	16
Занятия семинарского типа	64	32	32
Промежуточная аттестация: Зачет	0,1	0,1	0,1
Самостоятельная работа (СРС)	11,9	59,9	59,9

6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам / разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

6.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

6.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						
		Контактная работа						Само стоят ельна я работ а
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лек ции	Иные учебны е заняти я	Прак тичес кие занят ия	Семи нары	Лабора торны е работ ы	Иные	
1.	Развитие проблематики копинга в рамках основных теоретических ориентаций современной Психологии	4		8				1
2.	Методические подходы к анализу совладания	4		8				2
3.	Виды совладания и копинг- стратегии	6		7				2
4.	Классификации стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями	4		7				1
5.	Личностные и средовые детерминанты совладания.	3		9				1
6.	Процессы совладания в онтогенезе	4		9				1

7.	Копинг-стратегии и кросс-культурная адаптация и социализация.	4		8				2
8.	Религия и ее функции в формировании стратегий совладания	3		8				1,9
	Промежуточная аттестация	0,1						
	Итого	32		64				11,9

6.1.2 Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)							
		Контактная работа						Само стоят ельна я работ а	
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа					
		Лек ции	Иные учебны е заняти я	Прак тичес кие занят ия	Семи нары	Лабора торны е работ ы	Иные		
1.	Развитие проблематики копинга в рамках основных теоретических ориентаций современной Психологии	2		4					8
2.	Методические подходы к анализу совладания	2		4					8
3.	Виды совладания и копинг- стратегии	2		4					8
4.	Классификации стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями	2		4					8
5.	Личностные и средовые детерминанты совладания.	2		4					8
6.	Процессы совладания в онтогенезе	2		4					6
7.	Копинг-стратегии и кросс-культурная адаптация и социализация.	2		4					6
8.	Религия и ее функции в формировании стратегий	2		4					7,9

	совладания							
	Промежуточная аттестация	0,1						
	Итого	16		32				59,9

6.1.3 Очно-заочная форма обучения с применением ДОТ

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)							
		Контактная работа						Само стоят ельн ая работ а	
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа					
		Лекции	Иные учебны е заняти я	Практ ически е заняти я	Сем и нар ы	Лабора торные раб.	Иные заняти я		
1.	Развитие проблематики копинга в рамках основных теоретических ориентаций современной Психологии	2		4					8
2.	Методические подходы к анализу совладания	2		4					8
3.	Виды совладания и копинг- стратегии	2		4					8
4.	Классификации стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями	2		4					8
5.	Личностные и средовые детерминанты совладания.	2		4					8
6.	Процессы совладания в онтогенезе	2		4					6
7.	Копинг-стратегии и кросс-культурная адаптация и социализация.	2		4					6
8.	Религия и ее функции в формировании стратегий совладания	2		4					7,9
	Промежуточная аттестация	0,1							
	Итого	16		32					59,9

6.2 Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

6.2.1 Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1.	Развитие проблематики копинга в рамках основных теоретических ориентаций современной психологии	Психология совладания как наука, изучающая защитно-адаптационные механизмы личности. Теория общего адаптационного синдрома Г. Селье, понятия стресса и дистресса. Соотношение понятий копинг, совладание, регуляция, саморегуляция, самоуправление. Основные проблемы психологии совладания: терминологические трудности, проблема классификации, современные направления исследования в мировой психологии. Сфера практического применения психологии совладания с трудными жизненными ситуациями.
2.	Методические подходы к анализу совладания	Методики диагностики психологических защит и копинг-стратегий. Основные трудности при анализе бессознательного материала. 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.
3.	Виды совладания и копинг-стратегии	Виды копинга (Lazarus и Folkman). Соотношение копинга и психологических защит личности. Копинг-ресурсы личности. Копинг-поведение по Л. Мерфи. Теория осознанных стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями (Р. Лазарус). 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.
4.	Классификации стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями	Различные классификации копингов: по Р. Моос, по Л. Перлин и С. Шулер, по И.М. Никольской и Р.М. Грановской. Взаимосвязь копингов и стресса, психосоматических заболеваний, профессиональной деформации, психических расстройств. Исследования процессов совладания в рамках когнитивистской ориентации. Феноменология совладания и психологические защиты.
5.	Личностные и средовые детерминанты совладания.	Совладание с повседневными трудностями как особенность социального поведения в ситуации социальных изменений.

6.	Процессы совладания в онтогенезе.	Личностный рост и личностная зрелость. Кризисы личностного роста. Источники угрозы: экстремальные ситуации, ситуации выбора, нарушение идентичности. Актуализация и развитие личностных ресурсов в кризисных ситуациях. Личностный рост как ресурс. Критерии личностного роста. Я-концепция как ресурс.
7.	Копинг-стратегии и кросс-культурная адаптация и социализация.	Проблема сравнительной эффективности различных стратегий совладания. Совладание с повседневными трудностями как особенность социального поведения в ситуации социальных изменений.
8.	Религия и ее функции в формировании стратегий совладания.	Подход Э. Фромма и А. Маслоу к определению религии и ее функциям. Взгляды У. Джеймса на особенности религиозного переживания личности в условиях различных эпох и культур.

6.2.2. Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание практического занятия
1.	Развитие проблематики копинга в рамках основных теоретических ориентаций современной психологии.	Что такое адаптационный синдром? В чем отличие стресса от дистресса? Раскройте соотношение понятий копинг, совладание, регуляция, саморегуляция, самоуправление. Дайте краткую характеристику современным теориям копинга в психологии.
2.	Методические подходы к анализу совладания	Какие основные трудности возникают при анализе бессознательного материала? Какие методы можно применять для диагностики совладания? Перечислите методики диагностики копинг-поведения.
3.	Виды совладания и копинг- стратегии	В чем состоит теория осознанных стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями (Р. Лазарус)? Перечислите конструктивные и деструктивные копинги. В чем заключается взаимосвязь копинга и стресса?
4.	Классификации стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями	Что такое психологическая защита личности? Какие виды психологических защит вы знаете? Раскройте соотношение копинга и психологических защит личности. Дайте характеристику классификациям копингов (Р. Моос, Л. Перлин и С. Шулер, И.М. Никольская и Р.М. Грановская).
5.	Личностные и средовые детерминанты совладания.	В чем состоит личностные детерминанты совладания? Какие средовые детерминанты являются благоприятными для гармоничного развития личности? Разroyте роль соотношения личностных и средовых

		детерминант совладания.
6.	Процессы совладания в онтогенезе.	Дайте определение понятиям личностный рост и личностная зрелость. В чем состоит их сходство и различие? Какие кризисы проходит личность в процессе личностного роста? Что такое Я-концепция? Кто является автором теории Я-концепции. В чем заключается роль благоприятной Я-концепции при совладании?
7.	Копинг-стратегии и кросс-культурная адаптация и социализация.	Что такое кросс-культурная адаптация? В чем заключается сходство и различие адаптации и социализации? Какие факторы социализации способствуют формированию конструктивных копинг-стратегий? Какие виды культур были исследованы в теории М. Мид?
8.	Религия и ее функции в формировании стратегий совладания	В чем состоит подход А. Маслоу к определению религии? Религиозные переживания личности в условиях различных культур: сравнительная характеристика. Какие функции выполняет религия в решении вопроса совладания с трудной ситуацией?

6.2.3. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	Развитие проблематики копинга в рамках основных теоретических ориентаций современной психологии	Психология совладания как наука, изучающая защитно-адаптационные механизмы личности. Теория общего адаптационного синдрома Г. Селье, понятия стресса и дистресса. Соотношение понятий копинг, совладание, регуляция, саморегуляция, самоуправление. Основные проблемы психологии совладания: терминологические трудности, проблема классификации, современные направления исследования в мировой психологии. Сфера практического применения психологии совладания с трудными жизненными ситуациями.
2.	Методические подходы к анализу совладания	Методики диагностики психологических защит и копинг-стратегий. Основные трудности при анализе бессознательного материала. 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.
3.		Виды копинга (Lazarus и Folkman). Соотношение копинга и психологических защит личности.

	Виды совладания и копинг-стратегии	Копинг-ресурсы личности. Копинг-поведение по Л. Мерфи. Теория осознанных стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями (Р. Лазарус). 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.
4.	Классификации стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями	Различные классификации копингов: по Р. Моос, по Л. Перлин и С. Шулер, по И.М. Никольской и Р.М. Грановской. Взаимосвязь копингов и стресса, психосоматических заболеваний, профессиональной деформации, психических расстройств. Исследования процессов совладания в рамках когнитивистской ориентации. Феноменология совладания и психологические защиты.
5.	Личностные и средовые детерминанты совладания.	Совладание с повседневными трудностями как особенность социального поведения в ситуации социальных изменений.
6.	Процессы совладания в онтогенезе.	Личностный рост и личностная зрелость. Кризисы личностного роста. Источники угрозы: экстремальные ситуации, ситуации выбора, нарушение идентичности. Актуализация и развитие личностных ресурсов в кризисных ситуациях. Личностный рост как ресурс. Критерии личностного роста. Я-концепция как ресурс.
7.	Копинг-стратегии и кросс-культурная адаптация и социализация.	Проблема сравнительной эффективности различных стратегий совладания. Совладание с повседневными трудностями как особенность социального поведения в ситуации социальных изменений.
8.	Религия и ее функции в формировании стратегий совладания.	Подход Э. Фромма и А. Маслоу к определению религии и ее функциям. Взгляды У. Джеймса на особенности религиозного переживания личности в условиях различных эпох и культур.

7. Текущий контроль по дисциплине (модулю) в рамках учебных занятий

В рамках текущего контроля преподаватель самостоятельно может проводить следующие мероприятия:

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Наименование оценочного средства
1.	Развитие проблематики копинга в рамках основных теоретических ориентаций современной психологии	Опрос, тестирование, проблемно-аналитическое задание, эссе Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.

2.	Методические подходы к анализу совладания	Опрос, тестирование, проблемно-аналитическое задание Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
3.	Виды совладания и копинг- стратегии	Опрос, тестирование, проблемно-аналитическое задание Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
4.	Классификации стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями	Опрос, проблемно-аналитическое задание Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
5.	Личностные и средовые детерминанты совладания.	Опрос, проблемно-аналитическое задание Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
6.	Процессы совладания в онтогенезе	Опрос, проблемно-аналитическое задание Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
7.	Копинг-стратегии и кросс-культурная адаптация и социализация.	Опрос, проблемно-аналитическое задание Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
8.	Религия и ее функции в формировании стратегий совладания	Опрос проблемно-аналитическое задание Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1. Основная литература:

1. Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях: учебное пособие / И. В. Белашева, И. Н. Польшакова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 104 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83201.html>

2. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Ю. В. Бессонова, В. А. Бодров, И. И. Ветрова [и др.] ; под редакцией А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 512 с. — ISBN 978-5-9270-0222-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88392.html>

3. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 3-е изд. — Москва : ПЕР СЭ, Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 528 с. — ISBN 5-9292-0146-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140964.html>

8.2. Дополнительная учебная литература:

1. Интенсивный стресс в контексте психологической безопасности / Н. В. Тарабрина, Н. Е. Харламенкова, М. А. Падун [и др.]; под редакцией Н. Е. Харламенковой. — Москва: Издательство «Институт психологии РАН», 2017. — 344 с. — ISBN 978-5-9270-0359-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88070.html> .

2. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.1. Теория и методы / Н. В. Тарабрина, В. А. Агарков, Ю. В. Быховец [и др.]; под редакцией Н. В. Тарабриной. — 2-е изд. — Москва: Когито-Центр, 2019. — 208 с. — ISBN 978-5-89353-208-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88335.html>

4. Тарабрина, Н. В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.2. Бланки методик / Н. В. Тарабрина. — 2-е изд. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 76 с. — ISBN 978-5-89353-209-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88363.html>

5. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н. В. Тарабрина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 304 с. — ISBN 978-5-9270-0143-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88376.html>

3.

8.3. Периодические издания

1. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология / : Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова ; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. — 2013 — . — Москва, 2013 — . — Выходит 6 раз в год. — ISSN 0137-0936. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/56877.html>.

2. Национальный психологический журнал /: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. — 2006 — . — Москва, 2006 — . — Ежекв. — ISSN 2079-6617. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/27429.html>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks : сайт — Москва: ООО «Ай Пи Эр Медиа», 2010. — . — URL: <http://www.iprbookshop.ru/>

2. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. — Москва, 2000 — . — URL: <https://elibrary.ru>

3. Электронная библиотека РГБ : сайт — Москва, 2004. — . — URL: <http://www.rsl.ru/>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

1. Работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
2. Внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и курсовых работ;
3. Выполнение самостоятельных практических работ;
4. Подготовка к экзаменам (зачетам) непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира. Важным составляющим в изучении данного курса является решение ситуационных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями, что предполагает знание соответствующей научной терминологии и т.д.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

При выполнении докладов, творческих, информационных, исследовательских проектов особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними.

Для успешной сдачи экзамена (зачета) рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.
3. Время непосредственно перед экзаменом (зачетом) лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На экзамене высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

Учитывая значительный объем теоретического материала, студентам рекомендуется регулярное посещение и подробное конспектирование лекций.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

- 1 Microsoft Windows Server;
- 2.Семейство ОС Microsoft Windows;
- 3.Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом;
- 4.Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс);

5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (Система ГАРАНТ);

Перечень используемого программного обеспечения указан в п.12 данной рабочей программы дисциплины.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

12.1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя, проектор, экран, колонки

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows 10, КонсультантПлюс, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Яндекс Браузер, LibreOffice, МТС Линк.

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

12.2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя; компьютеры в сборе для обучающихся; колонки; проектор, экран.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows Server 2016, Windows 10, Microsoft Office, КонсультантПлюс, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Яндекс Браузер, LibreOffice, МТС Линк, Gimp, Paint.net, AnyLogic, Inkscape.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

13. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация); и семинарские (практические) занятия, так и активные и интерактивные формы занятий - деловые и ролевые игры, решение ситуационных задач и разбор конкретных ситуаций.

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием компьютерного оборудования университета.

13.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;
- контрольные опросы;
- консультации;
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- подготовка и обсуждение рефератов (проектов), презентаций (научно-исследовательская работа);
- тестирование по основным темам дисциплины.

13.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения

Из перечня видов: (*«мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины, ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.*) используются следующие:

- диспут;
- анализ проблемных, творческих заданий, ситуационных задач;
- ролевая игра;
- круглый стол;
- мини-конференция;
- дискуссия;
- беседа.

13.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав. При обучении учитываются особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности и при необходимости обеспечивается коррекция нарушений развития и социальная адаптация указанных лиц.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентами с инвалидностью и студентами с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Копинг-стратегии поведения

<i>Направление подготовки</i>	Психология
<i>Код</i>	37.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Психологическое консультирование
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Системное и критическое мышление	УК-1
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6
Профессиональные		ПК-6

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1 Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие, осуществляет декомпозицию задачи УК-1.2 Выбирает ресурсы для поиска информации необходимой для решения поставленной задачи УК-1.3 Находит, критически анализирует, сопоставляет, систематизирует и обобщает обнаруженную информацию, определяет парадигму, в рамках которой будет решаться поставленная задача. УК-1.4 Выявляет системные связи и отношения между изучаемыми явлениями, процессами и/или объектами на основе принятой парадигмы. УК-1.5 Предлагает решение(я) задачи, оценивает достоинства и недостатки (теоретические задачи), преимущества и риски (практические задачи).
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Оценивает личностные ресурсы по достижению целей управления своим временем для успешного выполнения порученной работы и саморазвития УК-6.2 Критически оценивает эффективность использования времени при решении поставленных задач, а также относительно полученного результата УК-6.3 Проявляет интерес к саморазвитию и использует предоставляемые возможности для приобретения новых знаний и навыков, на основе представлений о непрерывности образования в течение всей жизни

		УК-6.4 Использует различные технологии самосовершенствования и саморазвития, приемы достижения личной эффективности
ПК-6	Способен проводить профилактическую и психокоррекционную работу, направленную на улучшение состояния психологического здоровья клиента; разрабатывать и реализовывать планы проведения коррекционно-развивающих занятий с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам.	ПК-6.1. Проводит профилактическую работу по снижению социальной и психологической напряженности клиента, контролирует ход психического развития личности, применяя стандартные методы и приемы наблюдения за нормальным и отклоняющимся психическим и физиологическим развитием лиц, включенных в разные социальные группы. ПК-6.2. Применяет методы психологической коррекции психических особенностей личности (в зависимости от возраста, пола, ограничений по здоровью и др.), реализуя индивидуально-ориентированные меры по снижению или устранению отклонений в психическом и личностном развитии и используя приемы формирования личности как сознательного субъекта поведения и социального действия. ПК-6.3. Разрабатывает программы коррекционно-развивающей работы; проводит коррекционно-развивающие занятия с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам; оценивает их эффективность. ПК-6.4. Оказывает психологическое воздействие на социальное окружение клиентов в рамках профессиональных этических норм; вырабатывает рекомендации родителям (законным представителям), работникам образовательной организации по оказанию помощи лицам с ограниченными возможностями здоровья в адаптационный период.

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-1		

	- ресурсы для поиска информации необходимой для решения поставленной задачи -парадигму, в рамках которой будет решаться поставленная задача	-анализировать задачу, выделяя ее базовые составляющие, осуществляет декомпозицию задачи; -критически анализировать, сопоставлять, систематизировать и обобщать обнаруженную информацию	- навыками решения задач, оценкой достоинства и недостатков (теоретические задачи), преимуществ и рисков (практические задачи).
	УК-6		
	-различные технологии самосовершенствования и саморазвития, приемы достижения личной эффективности.	- оценить личные ресурсы по достижению целей управления своим временем для успешного выполнения порученной работы и саморазвития	- навыками приобретения новых знаний и навыков, на основе представлений о непрерывности образования в течение всей жизни; -навыками критического оценки эффективности использования времени при решении поставленных задач
	ПК-6		

	- основные психологические феномены, категории и методы изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики с позиции, существующих в отечественной и зарубежной науке подходов, основные закономерности функционирования и развития психики, а также личностные, возрастные и социальные факторы, влияющие на это развитие; - особенности возрастных этапов, кризисов развития и факторы риска	- разрабатывать программы коррекционно-развивающей работы; - проводить коррекционно-развивающие занятия с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	- навыками профилактической работы по снижению социальной и психологической напряженности клиента; - методами психологической коррекции психических особенностей личности; - приемами формирования личности как сознательного субъекта поведения и социального действия.
--	---	---	---

3.2. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

Шкала оценивания	Индикаторы достижения	Показатели оценивания результатов обучения
ОТЛИЧНО/ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.
	Умеет:	- студент умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.
	Владеет:	- студент владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал навыки - выделения главного, - связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов, - изложения мыслей в логической последовательности, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.

ХОРОШО/ ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.
	Умеет:	- студент умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.
	Владеет:	- студент в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; - При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО / ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении; - показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы; - слабо аргументирует научные положения; - практически не способен сформулировать выводы и обобщения; - частично владеет системой понятий.
	Умеет:	- студент в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.
	Владеет:	- студент владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; - При решении продемонстрировал недостаточность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
Компетенция не достигнута		
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО / НЕ	Знает:	- студент не усвоил значительной части материала; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; - не владеет системой понятий.
	Умеет:	- студент не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.

	Владеет:	не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым “удовлетворительно”.
--	----------	--

При ответе на вопросы в рамках прохождения промежуточной аттестации (зачет/зачет с оценкой/ экзамен) допускается вольная формулировка ответа, по смыслу раскрывающая содержание ответа, указанного в фонде оценочных средств, в качестве верного ответа.

4. Типовые контрольные задания (закрытого, открытого и иного типа) для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки достижения компетенции, соотнесенной с результатами обучения по дисциплине

ТЕСТИРОВАНИЕ 6 СЕМЕСТР УК-1

1. Защитные механизмы личности и процессы совладания отличает друг от друга:

- А) степень осознанности;
- Б) степень гибкости;
- В) степень целесообразности;
- Г) ничего не отличает, это одно и то же;
- Д) нет правильного ответа;
- Е) верны ответы а,б,в

Ответ: Е) верны ответы а,б,в

2. Современные исследования копинга в основном принадлежат к:

- А) социальному бихевиоризму;
- Б) интеракционизму;
- В) когнитивистской ориентации;
- Г) неопсихоанализу;
- Д) совмещают в себе подходы различных теоретических ориентаций

Ответ: Д) совмещают в себе подходы различных теоретических ориентаций

3. Кто впервые ввел понятие защитных механизмов. Напишите фамилию.

Ответ: Фрейд

4. Тенденции поведения во фрустрирующей ситуации: «к людям», «от людей», «против людей» описан кем? Напишите фамилию автора.

Ответ: Хорни

5. Согласно Г.Селье, основные разновидности стресса это. Напишите ответ, разделяя разновидности запятой. Ответ должен быть в именительном падеже.

Ответ: Г) стресс, дистресс, эустресс (в любом порядке)

6. К личностным ресурсам совладания относят (выберите правильные ответы):

- А) уровень эмоциональной стабильности;

- Б) коммуникативную компетентность;
- В) особенности Я-концепции;
- Г) лидерские качества;
- Д) потребность в аффилиации;

Ответ: А) уровень эмоциональной стабильности; В) особенности Я-концепции; Г) лидерские качества;

7. Показатели, которые обуславливают реализацию конструктивного копинга

- А) уровень притязаний;
- Б) интеллект;
- В) оптимизм;
- Г) реализм в оценке ситуации

Ответ: Б) интеллект; Г) реализм в оценке ситуации

8. К социальным ресурсам совладания личности относят (выберите правильные ответы):

- А) количественные характеристики социальной сети;
- Б) социальную идентичность;
- В) качественные характеристики социальной сети;
- Г) особенности социальной ситуации развития;
- Д) социальные нормы;
- Е) низкий уровень конфликтности во взаимодействии

Ответ: Б) социальную идентичность; Е) низкий уровень конфликтности во взаимодействии

9. В исследованиях копинга преобладают следующие методы исследования:

- А) полевой эксперимент;
- Б) наблюдение;
- В) опрос;
- Г) тестирование;
- Д) моделирование;
- Е) лабораторный эксперимент;
- Ж) все ответы верны;
- З) нет правильного ответа

Ответ: Ж) все ответы верны;

10. На сегодняшний день в исследованиях копинга доминирует:

- А) ситуационный подход;
- Б) интегративный подход;
- В) диспозиционный подход;
- Г) нет правильного ответа;
- Д) все ответы верны

Ответ: Б) интегративный подход;

11. К одному из основных критериев стратегий копинг-поведения в стрессовой ситуации относится копинг:

- А) эмоциональный проблемный
- Б) морально-волевой
- В) эмоциональный, моторный
- Г) Сенсорный

Ответ: В) эмоциональный, моторный

12. Особым образом организованное обсуждение с участниками и свидетелями травмирующего инцидента с целью минимизации психологических страданий называется:

А) психотерапевтический тренинг;
 Б) моделирующая ситуация;
 В) психологический дебрифинг.
 Ответ: В) психологический дебрифинг.

13. Психологическая реакция на травму, характеризующаяся проявлением индивидом выраженных эмоциональных реакций на событие и его последствия характерна для фазы:

А) психологического шока;
 Б) воздействия;
 В) критики.
 Ответ: А) психологического шока;

14. К факторам, вызывающим профессиональное выгорание, относятся:

А) Чрезмерная эмпатия
 Б) Интроверсия
 В) Низкая социальная активность
 Г) Все ответы верны
 Ответ: Г) Все ответы верны

15. К факторам, вызывающим профессиональное выгорание, относятся:

А) Трудоголизм
 Б) Высокая самооценка
 В) Низкая зарплата
 Г) Все ответы верны
 Ответ: А) Трудоголизм

16. Задание на соответствие. Соотнесите копинг-ресурсы и их примеры:

	Вопрос	Ответ	
1	Коммуникативная компетентность, особенности Я-концепции, оптимизм.	А	Социальные ресурсы
2	Количественные и качественные характеристики социальной сети.	Б	Личностные ресурсы
3	Умение находить и оказывать помощь, доступность поддерживающего окружения.	В	Средовые ресурсы
4	Интеллект, реализм в оценке ситуации, уровень притязаний.	Г	Показатели конструктивного копинга

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3	4

Ответ: 1Б, 2А, 3В, 4Г

17. Ригидность паттернов поведения характерна для:

А) Непродуктивного копинга
 Б) Продуктивного копинга
 В) Оба ответа верны
 Ответ: А) Непродуктивного копинга

18. Разнообразие поведенческих сценариев характерно для:

А) Непродуктивного копинга

Б) Продуктивного копинга

В) Оба ответа верны

Ответ: Б) Продуктивного копинга

19. Тип совладающего поведения, при котором разрешение проблемной ситуации достигается преимущественно за счет использования гибких, адекватных ситуации паттернов копинг-поведения, называется:

А) Непродуктивным копингом

Б) Продуктивным копингом

В) Оба ответа неверны

Ответ: Б) Продуктивным копингом

20. Квадрат Декарта - это:

А) Упражнение для принятия решения

Б) Тренинг для группы

В) Форма дискуссии

Ответ: А) Упражнение для принятия решения

21. Задание на соответствие. Соотнесите типы копинг-поведения с их характеристиками:

	Вопрос	Ответ	
1	Ригидные паттерны поведения, слабая адаптация к условиям ситуации, низкая эффективность совладания.	А	Поиск социальной поддержки
2	Гибкие, адекватные ситуации способы преодоления трудностей, направленные на решение проблемы.	Б	Непродуктивный копинг
3	Стремление уйти от стрессора психологически или поведенчески, отказ от активного воздействия на ситуацию.	В	Продуктивный копинг
4	Ориентация на привлечение помощи, информации и эмоциональной поддержки со стороны других людей.	Г	Избегание

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3	4

Ответ: 1Б, 2В, 3Г, 4А

6 СЕМЕСТР УК-6

1. Автором теста-опросника для диагностики копинга является. Напишите фамилию.

Ответ: Лазарус

2. Автором теста-опросника для диагностики синдрома эмоционального выгорания является. Напишите фамилию.

Ответ: Бойко

3. Навыки, обладание которыми обеспечивает адаптацию, социализацию и индивидуацию личности в процессе персонального развития, называются:

- А) Агрессивными навыками
- Б) Лайф скиллз
- В) Навыками жизни

Ответ: Б) Лайф скиллз

4. Стратегия высвобождения внутренних ресурсов, включающих способность решать ценностно-нравственные проблемы и при необходимости противостоять среде, активно воздействовать на среду, отстаивая свою независимость от внешнего давления и возможность творческих проявлений, называется:

- А) Адаптацией
- Б) Конгломерацией
- В) Личностным развитием

Ответ: В) Личностным развитием

5. Личностное развитие реализуется через компоненты ИПК:

- А) аксиологический, когнитивный, поведенческий и аффективный
- Б) аксиологический, познавательный, поведенческий и аффективный
- В) аксиологический, когнитивный, поведенческий и эмоциональный
- Г) все ответы верны

Ответ: Г) все ответы верны

6. Качества, которые представляют собой отдельные динамические черты личности, отдельные психические и психомоторные свойства (выражаемые уровнем развития соответствующих психических и психомоторных процессов), а также физические качества, соответствующие требованиям к человеку какой-либо определенной профессии и способствующие успешному овладению этой профессией, называются:

- А) Социально важными
- Б) Профессионально важными
- В) Адаптационными

Ответ: Б) Профессионально важными

7. Синдром физического и эмоционального истощения, включающего как развитие отрицательной самооценки и отрицательного отношения к работе, так и утрату понимания и сочувствия по отношению к учащимся, называется:

- А) Профессиональное выгорание педагога
- Б) Коммуникативное выгорание педагога
- В) Оба ответа не верны

Ответ: А) Профессиональное выгорание педагога

8. Навыки, обладание которыми не является отличительной чертой определенной профессиональной группы, или социальные способности: мышление, коммуникативные навыки, способы разрешения проблемных ситуаций, называются:

- А) Хард скиллз
- Б) Софт скиллз
- В) Оба ответа верны

Ответ: Б) Софт скиллз

9. Технические навыки, связанные с выполняемой деятельностью в области формализованных технологий. Их можно также определить как базовые знания и умения:

- А) Хард скиллз
- Б) Софт скиллз

В) Оба ответа верны
Ответ: А) Хард скиллз

10. Т.А. Уиллс и С. Шиффман выделяют три стадии копинг-процесса: предупреждающую, собственно совладания и восстанавливающую. О какой из них идет речь: анализ последствий критического события, ограничение размера ущерба, возвращение в прежнее нормальное состояние:

- А) предупреждающая стадия;
- Б) стадия совладания;
- В) восстанавливающая стадия;
- Г) все ответы неверны.

Ответ: В) восстанавливающая стадия;

11. По мнению В.А. Бодрова, преодоление стресса является процессом, включающим несколько последовательных стадий. Выберите из предложенных вариантов тот, который верно отражает эту последовательность:

- А) мотивационно-целевая, эмоционально-волевая, мобилизации ресурсов, предварительной оценки ситуации и возможностей, реализации, оценки результата или переоценки стрессогенности события;
- Б) предварительной оценки ситуации и возможностей, мобилизации ресурсов, мотивационно-целевая, эмоционально-волевая, реализации, оценки результата или переоценки стрессогенности события;
- В) мотивационно-целевая, предварительной оценки ситуации и возможностей, эмоционально-волевая, мобилизации ресурсов, реализации, оценки результата или переоценки стрессогенности события;
- Г) мотивационно-целевая, предварительной оценки ситуации и возможностей, эмоционально-волевая, реализации, оценки результата или переоценки стрессогенности события, мобилизации ресурсов.

Ответ: Б) предварительной оценки ситуации и возможностей, мобилизации ресурсов, мотивационно-целевая, эмоционально-волевая, реализации, оценки результата или переоценки стрессогенности события;

12. Психологические защиты личности можно рассматривать как:

- А) отдельную трактовку копинга в терминах динамики Эго;
- Б) неосознаваемые способы совладания с жизненными трудностями;
- В) самостоятельный механизм адаптации;
- Г) все ответы верны.

Ответ: Г) все ответы верны.

13. В отличие от психологических защит, совладание или копинг Т.Л. Крюковой понимается как поведение субъекта, имеющее:

- А) произвольный характер;
- Б) продуктивный характер;
- В) сознательный характер;
- Г) эмоциональный характер.

Ответ: В) сознательный характер;

14. Что из предложенного списка, по мнению С. Фолкман, не относится к личностным копинг-ресурсам, а является разновидностью средовых, социальных ресурсов:

- А) интервальный локус контроля;
- Б) эмпатия;
- В) адекватная самооценка;
- Г) умение находить и оказывать социальную поддержку.

Ответ: Г) умение находить и оказывать социальную поддержку.

15. В психологии выделяют три основных теоретических подхода к проблеме преодоления стресса, в основе которых лежат разные схемы взаимосвязи личности, среды и преодоления. О каком из них идет речь: за основу берется постоянство ситуации, а успешность ее преодоления детерминируется индивидуальными особенностями человека:

- А) когнитивный подход;
- Б) личностно ориентированный подход;
- В) проблемно ориентированный подход;
- Г) рациональный подход.

Ответ: Б) личностно ориентированный подход;

16. Проблемно ориентированный подход к трактовке копинг-поведения по-другому можно обозначить как:

- А) диспозиционный;
- Б) личностный;
- В) ситуационный;
- Г) факторный.

Ответ: В) ситуационный;

17. Какое из предложенных положений противоречит идее когнитивного подхода к трактовке копинг-поведения:

- А) отношение человека к ситуации определяется индивидуальными возможностями и степенью значимости ситуации, именно оценка ее как таковой актуализирует потребность в преодолении;
- Б) требования конкретной ситуации вызывают стратегии ее преодоления, в свою очередь, изменение которых определяется изменением требованиями ситуации;
- В) выбор стратегии поведения определяется содержанием задачи и может одновременно включать и проблемно ориентированные, и эмоционально ориентированные стратегии;
- Г) репрезентация одной и той же ситуации в сознании разных людей, как правило, имеет универсальный характер, отражающий сходства в восприятии стрессора.

Ответ: Б) требования конкретной ситуации вызывают стратегии ее преодоления, в свою очередь, изменение которых определяется изменением требованиями ситуации;

18. Кому принадлежит следующее определение копинг-поведения: «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы»:

- А) Лазарус и С. Фолкман;
- Б) Мосс и Дж. Шеффер;
- В) А. Уиллс и С. Шиффман;
- Г) Фрайденберг и Р. Льюис.

Ответ: А) Лазарус и С. Фолкман;

19. Кому из отечественных авторов, выделяющих в качестве средовых ресурсов культурные, политические и институциональные, принадлежит эта цитата: «...Однако даже при достаточности ресурсов, они могут остаться неиспользованными из-за препятствий в виде культурных ценностей, общественного мнения или собственных личностных качеств, например, застенчивости или гордости...». Напишите фамилию.

Ответ: Муздыбаев;

20. О каком понятии идет речь: индивидуальный способ взаимодействия с трудной ситуацией в соответствии с ее собственной логикой, значимостью в жизни человека и его психологическими возможностями. Напишите ответ в именительном падеже.

Ответ: копинг;

21. Поведение человека, направленное на взаимодействие со стрессовыми или трудными жизненными ситуациями, в психологической науке обозначается как:

А) совладающее поведение;

Б) копинг-поведение;

В) оба ответа верны.

Ответ: В) оба ответа верны.

22. Задание на соответствие. Соотнесите авторов и связанные с ними понятия в психологии копинга:

	Вопрос	Ответ	
1	Автор теста-опросника для диагностики копинга.	А	Р. Лазарус и С. Фолкман
2	Автор теста-опросника для диагностики синдрома эмоционального выгорания.	Б	Г. Селье
3	Авторы определения копинг-поведения как постоянно изменяющихся когнитивных и поведенческих усилий.	В	Р. Лазарус
4	Автор концепции стресса, выделявший эустресс и дистресс.	Г	В. В. Бойко

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3	4

6 СЕМЕСТР ПК-6

1. Непосредственными формами реализации копинг-поведения личности выступают:

А) механизмы копинга;

Б) детерминанты копинга;

В) копинг-стратегии;

Г) копинг-ресурсы.

Ответ: В) копинг-стратегии;

2. Устойчивое сочетание копинг-стратегий, используемое конкретной личностью в определенных обстоятельствах ее жизни, определяется как:

А) копинг-стиль;

Б) репертуар копинга;

В) копинг-поведение;

Г) копинг-профиль.

Ответ: Г) копинг-профиль.

3. Какое из предложенных утверждений о стратегиях преодоления трудных ситуаций личностью является неверным:

А) при столкновении и управлении стрессовыми ситуациями люди склонны опираться на предшествующий опыт преодоления;

- Б) люди могут использовать как проблемно ориентированные, так и эмоционально ориентированные стратегии совладания со стрессом;
- В) выбор копинг-стратегии во многом определяется результатом предварительной оценки ситуации, ее вредности или полезности для субъекта;
- Г) копинг-стратегии формируются в детском возрасте, становясь устойчивым образованием к периоду отрочества.
- Ответ: Г) копинг-стратегии формируются в детском возрасте, становясь устойчивым образованием к периоду отрочества.

4. Стратегии преодоления преимущественно сосредоточены на трёх основных сферах: на оценке ситуации, на решении проблемы и на собственном эмоциональном состоянии. О какой стратегии идет речь: решительное противостояние субъекта стрессорам и их последствиям, стремление к активному взаимодействию с критическими событиями:

- А) стратегия, сфокусированная на оценке;
- Б) стратегия, сфокусированная на проблеме;
- В) стратегия, сфокусированная на эмоциях;
- Г) все ответы неверны.
- Ответ: Б) стратегия, сфокусированная на проблеме;

5. Согласно идее Р. Мосса и Дж. Шеффера, оценка и выбор той или иной копинг-стратегии зависят от степени их соответствия адаптивным задачам, стоящим перед субъектом в кризисной ситуации. Эти задачи, по мнению авторов, образуют некоторую последовательную цепочку, состоящую из нескольких звеньев. Какое звено является первым?

- А) реакция человека на требования кризисной ситуации и его попытка противостоять ей;
- Б) установление смысла ситуации и определение её значения для субъекта;
- В) сохранение разумного эмоционального баланса, управление негативными чувствами, вызванными неблагоприятными событиями;
- Г) поддержка отношения с лицами, способными оказать содействие в решении проблемы (членами семьи, друзьями, коллегами и др.).
- Ответ: Б) установление смысла ситуации и определение её значения для субъекта;

6. О какой копинг-стратегии из классификации С. Фолкман и Р. Лазаруса идет речь: признание своей роли в порождении проблемы, формирование личного опыта. Напишите ответ в именительном падеже.

Ответ: принятие ответственности;

7. Какое из предложенных утверждений не является верным:

- А) выбор копинг-стратегий детерминирован личностными особенностями человека, так и требованиями ситуации;
- Б) копинг-стратегии могут быть взаимоисключающие;
- В) человек в трудных ситуациях склонен использовать, как правило, несколько стратегий совладания, что обеспечивает их взаимодополнение;
- Г) при столкновении с трудной ситуацией, человек сначала использует эмоционально ориентированные, а затем проблемно ориентированные стратегии совладания.
- Ответ: Г) при столкновении с трудной ситуацией, человек сначала использует эмоционально ориентированные, а затем проблемно ориентированные стратегии совладания.

8. Какая из предложенных стратегий в концепции Вебера не является специфичной, встречаясь в классификациях и у других авторов:

- А) поиск социальной поддержки;
- Б) сострадание к самому себе;

В) понижение самооценки;
Г) эмоциональная экспрессия.
Ответ: А) поиск социальной поддержки;

9. Что из перечисленного не относится к «неконструктивным» способам совладания, по мнению Э. Фрайденберг и Р. Льюиса:

- А) надежда на чудо;
- Б) самообвинение;
- В) вымещение недовольства на других;
- Г) активный отдых (например, спорт).

Ответ: Г) активный отдых (например, спорт).

10. По мнению П. Тойтс, человек изменяет, решает трудные ситуации либо когнитивно, либо поведенчески, что образует две группы копинг-стратегий, в свою очередь, каждая из которых подразделяется на подгруппы. Какая из подгрупп не выделяется автором:

- А) стратегии, ориентированные на ситуацию;
- Б) стратегии, ориентированные на изменение собственной личности;
- В) стратегии, ориентированные на изменение физиологического состояния;
- Г) стратегии, ориентированные на экспрессивное выражение.

Ответ: Г) стратегии, ориентированные на экспрессивное выражение.

11. О какой стратегии копинга из классификации Ч. Карвера идет речь: психологический уход от цели, достижению которой мешает стрессор. Напишите ответ в именительном падеже.

Ответ: ментальное отстранение;

12. Отечественный автор Л.И. Анцыферова выделяет метастратегические техники и частные стратегии совладания с жизненными трудностями. Что из перечисленного ученый относит к последним:

- А) преобразующие стратегии совладания;
- Б) стратегии приспособления, изменения собственных характеристик и отношений к ситуации;
- В) вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий;
- Г) все ответы верны.

Ответ: Г) все ответы верны.

13. Л.И. Анцыферова считает, что каждый человек должен стремиться к развитию у себя метастратегических техник или обобщенных способов совладания. Что из перечисленного не относится автором к метастратегиям:

- А) способность предвидеть трудные ситуации;
- Б) способность предотвратить появление трудностей;
- В) своевременное распознавание неразрешимости конкретных жизненных трудностей и перераспределение, перенос своих усилий на другие актуальные задачи;
- Г) игнорирование психологической подготовки к вероятным тяжелым событиям, работа с ними «по факту».

Ответ: А) способность предвидеть трудные ситуации;

14. В качестве критериев успешного преодоления, по мнению разных авторов, могут выступать (укажите неверный ответ):

- А) улучшение эмоционального состояния и психологического самочувствия человека;
- Б) усиление ригидности поведения;
- В) снижение значимости ситуации;
- Г) оптимизация социального функционирования.

Ответ: Б) усиление ригидности поведения;

15. Психологическое преодоление может быть «запущено»:

- А) стрессовой ситуацией;
- Б) трудным жизненным событием;
- В) кризисной ситуацией;
- Г) все ответы верны.

Ответ: Г) все ответы верны.

16. Стрессовые ситуации связаны с тем, что они:

- А) оказывают воздействие на психику человека и его поведенческие реакции;
- Б) предъявляют особые требования к характеру приспособления человека к социальной среде;
- В) являются трудными или субъективно воспринимаются как таковые;
- Г) все ответы верны.

Ответ: Г) все ответы верны.

17. А.О. Прохоров разделяет трудные ситуации на обратимые и необратимые, исследуя тяжелые жизненные события с позиции психических состояний людей в них попавших. Что из перечисленного относится автором к обратимым ситуациям:

- А) потеря близкого человека;
- Б) развод;
- В) переезд на новое место жительства;
- Г) неизлечимая болезнь.

Ответ: Б) развод; В) переезд на новое место жительства;

18. Какие стрессоры А.Б. Леонова не относит к социально-психологическим:

- А) воздействие токсичных веществ;
- Б) дефицит времени;
- В) неожиданность ситуации;
- Г) повышенная значимость деятельности.

Ответ: А) воздействие токсичных веществ;

19. Какой критерий лежит в основе следующей классификации стрессоров, выделяемых К. Муздыбаевым - острые, средние и умеренные:

- А) по типу жизненных событий;
- Б) по интенсивности событий;
- В) по степени управляемости событий;
- Г) по длительности.

Ответ: Б) по интенсивности событий;

20. Л.А. Китаев-Смык выделяет характеристики стрессора, от которых зависит степень его экстремальности и дальнейшие действия по его устранению. Что из указанного относится к таким характеристикам:

- А) субъективная оценка опасности стрессора для целостности субъекта (физической, социальной и пр.);
- Б) субъективная чувствительность к стрессору (значимость стрессора для субъекта);
- В) близость действия стрессора к крайним точкам субъективной шкалы «приятно - неприятно»;
- Г) все ответы верны.

Ответ: Г) все ответы верны.

21. Задание на соответствие. Соотнесите стадии и процессы преодоления стресса с их содержанием:

	Вопрос	Ответ	
1	Анализ ситуации и собственных возможностей до активных действий по ее преодолению.	А	Психологический дебрифинг
2	Организованное обсуждение травмирующего инцидента для снижения психологических последствий.	Б	Восстанавливающая стадия
3	Анализ последствий критического события, ограничение ущерба и возвращение к нормальному состоянию.	В	Предварительная оценка ситуации и возможностей
4	Фаза травматической реакции, для которой характерны выраженные эмоциональные переживания события и его последствий.	Г	Фаза воздействия

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3	4

Ответ: 1В, 2А, 3Б, 4Г