

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: КУЗНЕЦОВ АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 10.02.2026 20:35:33  
Уникальный программный ключ:  
0ec0d544ced914f6d2e031d381fc0ed0880d90a0



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В.02.ДВ.02	Копинг стратегии

Код направления подготовки	44.04.01
Направление подготовки	Педагогическое образование
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Технологическое образование
Уровень образования	магистр
Форма обучения	заочная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат педагогических наук, доцент		Веткова Марина Юрьевна
Доцент	кандидат психологических наук, доцент		Кирсанов Вячеслав Михайлович

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра педагогики и психологии	Гнатышина Екатерина Викторовна	3	10.11.2025г	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	10
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	13
7. Перечень образовательных технологий .....	15
8. Описание материально-технической базы .....	16

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Копинг стратегии» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование» (уровень образования магистр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Копинг стратегии» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Актуальные проблемы технологического образования», «Воспитательная работа в системе профессионального образования», «Индивидуализация процесса обучения технологии», «Инновационные процессы в образовании», «Методы диагностики индивидуальных личностных качеств учащихся», «Педагогическое проектирование», «Проектирование и разработка индивидуальных образовательных маршрутов», «Психология профессиональной деятельности», «Психолого-педагогические условия обеспечения безопасной образовательной среды», «Система воспитания как неотъемлемая часть образовательного процесса», при проведении следующих практик: «производственная практика (педагогическая)».

1.4 Дисциплина «Копинг стратегии» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «выполнение и защита выпускной квалификационной работы», «Мониторинг образовательных результатов».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Сформировать представление о копинг-стратегиях как об одном из механизмов саморегуляции психических состояний и поведения человека; сформировать навык использования копинг-стратегий в профессиональной деятельности педагога.

1.6 Задачи дисциплины:

- 1) познакомить студентов с предметом и методами психологии совладающего поведения;
- 2) показать роль копинг-процессов в механизмах саморегуляции психических состояний и поведения человека;
- 3) сформировать навык применения копинг-стратегий в профессиональной деятельности педагога.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки УК-6.1 Знает психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования УК-6.2 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов УК-6.3 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами
2	УК-1 способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий УК-1.1 Знает теоретические основы системного подхода; основные методы и приемы критического анализа и оценки проблемной ситуации УК-1.2 Умеет анализировать проблемную ситуацию на основе системного подхода; выбирать и описывать стратегию действий ее разрешения УК-1.3 Владеет методами и приемами решения проблемных ситуаций на основе системного подхода

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	УК-6.1 Знает психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования	3.2 знать психолого-педагогические основы самооценки, саморазвития, самореализации, саморегуляции; направления и источники саморазвития и самореализации; способы самоорганизации собственной деятельности и ее совершенствования по преодолению сложных (стрессовых) ситуаций жизнедеятельности.

2	УК-6.2 Умеет определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов	У.2 уметь определять приоритеты собственной деятельности и прогнозировать пути ее совершенствования, эффективного преодоления (совладения) стрессовых ситуаций; осуществлять контроль, оценку и рефлексию собственной деятельности на основе личностных и профессиональных приоритетов.
3	УК-6.3 Владеет навыками осуществления деятельности по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами	В.2 владеть навыками осуществления деятельности (в том числе копинг стратегиями) по самоорганизации и саморазвитию в соответствии с личностными и профессиональными приоритетами.
1	УК-1.1 Знает теоретические основы системного подхода; основные методы и приемы критического анализа и оценки проблемной ситуации	3.1 знать теоретические основы системного подхода при организации совладающего поведения; основные методы и приемы критического анализа и оценки стрессовых ситуаций и копинг-стратегий поведения в них.
2	УК-1.2 Умеет анализировать проблемную ситуацию на основе системного подхода; выбирать и описывать стратегию действий ее разрешения	У.1 уметь анализировать проблемную (стрессовую) ситуацию на основе системного подхода; выбирать и описывать копинг стратегию действий ее разрешения.
3	УК-1.3 Владеет методами и приемами решения проблемных ситуаций на основе системного подхода	В.1 владеть методами и приемами решения проблемных ситуаций на основе системного подхода с использованием копинг стратегий.

**2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>68</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<i>Копинг стратегии как механизм защиты психики от неблагоприятного воздействия</i>	4	4	60	68
Психология совладающего поведения и копинг стратегии	2		10	12
Защитные механизмы психики	2		10	12
Понятие совладающего поведения. Современные теории совладания		2	10	12
Копинг-стратегии личности		2	10	12
Личностная саморегуляция			10	10
Психотехники саморегуляции неблагоприятных состояний и поведения в стрессовой ситуации			10	10
Итого по видам учебной работы	4	4	60	68
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Зачет				4
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>72</b>

**3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**3.1 Лекции**

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Копинг стратегии как механизм защиты психики от неблагоприятного воздействия</b>  <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-1: 3.1 (УК-1.1), У.1 (УК-1.2), В.1 (УК-1.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	<b>4</b>
1.1. Психология совладающего поведения и копинг стратегии  План: 1. Понятие совладающего поведения и копинг стратегий. 2. Теория общего адаптационного синдрома. Понятия стресса и дистресса. 3. Сфера практического применения копинг стратегий в аспекте совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2
1.2. Защитные механизмы психики  План: 1. Понятие психологической защиты. Различные подходы к пониманию феномена психологической защиты и ее механизмах. 2. Основные типологии и классификации психологических защит. 3. Психоаналитический подход к классификации эго-защитных механизмов личности. 4. Эффективность психологических защит, основные ограничения. 5. Дисфункция системы саморегуляции жизнедеятельности личности на уровне психологических защит. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2

**3.2 Практические**

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Копинг стратегии как механизм защиты психики от неблагоприятного воздействия</b>  <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-1: 3.1 (УК-1.1), У.1 (УК-1.2), В.1 (УК-1.3) УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	<b>4</b>
1.1. Понятие совладающего поведения. Современные теории совладания  План: 1. Совладающее поведение: определение, подходы к трактовке. 2. Основные определения копинга. Составляющие копинга. Задачи, функции и характеристики копинга. 3. Копинг-стратегии, копинг-поведение и адаптация. Основные подходы к пониманию копинга. 4. Виды копинга. Соотношение копинг-стратегий и психологических защит личности. Копинг-ресурсы личности. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	2

<p>1.2. Копинг-стратегии личности</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Копинг-стратегии и копинг-поведение. Теория осознанных стратегий совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях.</li> <li>2. Соотношение понятий "совладание", "копинг-механизмы", "копинг-поведение", "копинг-стратегии", "копинг-ресурсы".</li> <li>3. Конструктивные и деструктивные копинг-стратегии. Соотношение психологических защит и копингов.</li> <li>4. Классификации копингов.</li> <li>5. Взаимосвязь копингов и стресса, психосоматических заболеваний, профессиональной деформации, психических расстройств.</li> <li>6. Методы диагностики копингов.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	2
---	---

### 3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Копинг стратегии как механизм защиты психики от неблагоприятного воздействия</b>	<b>60</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	
УК-1: 3.1 (УК-1.1), У.1 (УК-1.2), В.1 (УК-1.3)	
УК-6: 3.2 (УК-6.1), У.2 (УК-6.2), В.2 (УК-6.3)	
<p>1.1. Психология совладающего поведения и копинг стратегии</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Составить терминологический словарь основных понятий.</p> <p>Составить схему, отражающую взаимосвязь основных понятий психологии совладающего поведения.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	10
<p>1.2. Защитные механизмы психики</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Составить терминологический словарь основных понятий.</p> <p>Составить описание основных защитных механизмов психики.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	10
<p>1.3. Понятие совладающего поведения. Современные теории совладания</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Составить терминологический словарь основных понятий.</p> <p>Составить описание основных теорий совладающего поведения.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	10
<p>1.4. Копинг-стратегии личности</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Составить описание методов диагностики копинг-стратегий личности по плану:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- название методики, автор,</li> <li>- описание (особенности проведения, ограничения и требования),</li> <li>- источник информации.</li> </ul> <p>Описать следующие методики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тест Ч. Карвера,</li> <li>- индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана,</li> <li>- тест Хейма,</li> <li>- диагностика копинг-стратегий с помощью методики семантического дифференциала,</li> <li>- вопросник "Копинг-стратегии школьного возраста",</li> <li>- методика диагностики стилей психологического совладания (копингов) у подростков,</li> <li>- проективная методика "Преодоление".</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	10

<p>1.5. Личностная саморегуляция</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Составить описание методов диагностики копинг-стратегий личности по плану:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- название методики, автор,</li> <li>- описание (особенности проведения, ограничения и требования),</li> <li>- источник информации.</li> </ul> <p>Описать следующие методики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методика УСК,</li> <li>- опросник "Уровень развития субъектности личности (УРСЛ)",</li> <li>- методика СЖО,</li> <li>- тест смысложизненных ориентаций,</li> <li>- многоуровневый личностный опросник "МЛО" (А.Г.Маклаков, С.В.Чермянин).</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	10
<p>1.6. Психотехники саморегуляции неблагоприятных состояний и поведения в стрессовой ситуации</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Составить описание техник диагностики копинг-стратегий личности по плану:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- название, автор,</li> <li>- описание (особенности, ограничения и требования),</li> <li>- источник информации.</li> </ul> <p>Описать следующие техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- релаксационные техники,</li> <li>- дыхательные техники,</li> <li>- анализ сигналов тела,</li> <li>- методики НЛП,</li> <li>- тайм-менеджмент,</li> <li>- расстановка приоритетов.</li> </ul> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	10

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
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	URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/83201.html">http://www.iprbookshop.ru/83201.html</a>
2	Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности : учебное пособие (для студентов направления «Психология») / составители Л. И. Дементий, А. Ю. Маленова. — Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016. — 104 с. — ISBN 978-5-7779-2048-5	URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/60749.html">http://www.iprbookshop.ru/60749.html</a>
3	Черенёва Е.А., Ермакова Л.В. Копинг-стратегии подростков с аддиктивной и делинквентной формой девиантного поведения: монография / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. — Красноярск, 2016. — 212 с.	<a href="https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26361941_19110085.pdf">https://www.elibrary.ru/download/elibrary_26361941_19110085.pdf</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
4	Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / В. М. Ялтонский, Н. А. Сирота, Т. Л. Крюкова, Е. А. Сергиенко ; под редакцией А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. — Москва : Институт психологии РАН, 2008. — 474 с. — ISBN 978-5-9270-0141-5	URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/15638.html">http://www.iprbookshop.ru/15638.html</a>
5	Шабанова, Т. Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности : учебное пособие / Т. Л. Шабанова. — Саратов : Вузовское образование, 2014. — 121 с. — ISBN 2227-8397	URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/19530.html">http://www.iprbookshop.ru/19530.html</a>
6	Абаева, И. В. Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций : учебно-методическое пособие / И. В. Абаева. — Владикавказ : Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2017. — 125 с. — ISBN 2227-8397	URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/73814.html">http://www.iprbookshop.ru/73814.html</a>
7	Стресс и эмоциональное выгорание: методы профилактики: коллективная монография / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. — Ульяновск: Зебра, 2019. — 79 с.	<a href="https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41716647_90887887.pdf">https://www.elibrary.ru/download/elibrary_41716647_90887887.pdf</a>
8	Психология повседневного и травматического стресса: угрозы, последствия и совладание / Ю. В. Быховец, И. И. Ветрова, Л. А. Головей [и др.] ; под редакцией А. Л. Журавлева [и др.]. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2016. — 496 с. — ISBN 978-5-9270-0343-3	URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/88104.html">http://www.iprbookshop.ru/88104.html</a>

### 4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	Яндекс-Энциклопедии и словари	<a href="http://slovani.yandex.ru">http://slovani.yandex.ru</a>
2	Педагогическая библиотека	<a href="http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php">http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/index.php</a>

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критерии оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС				
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль			Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Мультимедийная презентация	Тест	
УК-1				
3.1 (УК-1.1)	+	+	+	+
У.1 (УК-1.2)	+	+	+	+
В.1 (УК-1.3)			+	+
УК-6				
3.2 (УК-6.1)	+	+	+	+
У.2 (УК-6.2)	+	+	+	+
В.2 (УК-6.3)			+	+

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Копинг стратегии как механизм защиты психики от неблагоприятного воздействия":

##### 1. Доклад/сообщение

Темы докладов:

1. Практическая необходимость психологии совладания
2. Регулирующая роль психологических защит
3. Достоинства и недостатки основных теорий совладания
4. Эффективные и неэффективные копинг-стратегии
5. Методы смысловой регуляции
6. Основные методы управления состояниями и поведением

Количество баллов: 5

##### 2. Мультимедийная презентация

Подготовить презентацию на одну из тем:

- психология совладающего поведения,
- копинг-стратегии личности,
- защитные механизмы личности,
- саморегуляция личности,
- психологическая безопасность личности.

Примерный перечень слайдов презентации:

- титульный (тема, автор),
- основная часть,
- заключительный (источники информации).

Количество баллов: 3

### 3. Тест

Пример теста:

1. 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.

2. 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.

3. Соотнесите режим работы с его характеристикой:

а) значительное усложнение задач деятельности, возрастающие внешние ограничения, существенное снижение внутренних возможностей организма;

б) высокая эффективность и продолжительность труда, широкое использование на-выков и умений;

в) решение наиболее простых задач в благоприятных условиях;

г) условное решение задач, минимальная ответственность;

а) учебно-тренировочный;

б) минимальный;

в) оптимальный;

г) экстремальный.

Количество баллов: 5

#### 5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ».

#### Первый период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Внутриличностный психологический стресс. Техники совладания.
2. Межличностный психологический стресс. Техники совладания.
3. Профессиональный стресс. Техники совладания.
4. Неблагоприятный психологический климат в группе. Техники совладания.
5. Семейный психологический стресс. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса. Техники совладания.
6. Негативные состояния в экстремальной ситуации. Формы реагирования. Технологии совладания с экстремальными жизненными ситуациями.
7. Виды копинга при преодолении негативных состояний.
8. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса. Личностная (смысловая) регуляция.
9. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса.
10. Совладание с информационным стрессом.
11. Методы диагностики стрессовых состояний.
12. Профессиональное выгорание и совладание с ним.
13. Основные научные подходы к изучению совладания на современном этапе.
14. История изучения совладания (копинга).
15. Понятие общего адаптационного синдрома.
16. Физиологические механизмы возникновения стресса.
17. Стадии развития стрессовых реакций (по Г.Селье).
18. Понятия физиологического и психологического стресса (по Р.Лазарус), различия в механизмах возникновения.
19. Понятие копинг-стратегии.
20. Практическая необходимость психологии совладания
21. Регулирующая роль психологических защит
22. Достоинства и недостатки основных теорий совладания
23. Эффективные и неэффективные копинг-стратегии
24. Методы смысловой регуляции
25. Основные методы управления состояниями и поведением

26. Факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).

27. Биохимические методы регуляции негативных состояний (фармакологические, фитотерапия, аромотерапия и др.).

**5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):**

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"><li>-дается комплексная оценка предложенной ситуации</li><li>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li><li>-последовательное, правильное выполнение всех заданий</li><li>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li></ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"><li>-дается комплексная оценка предложенной ситуации</li><li>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li><li>-последовательное, правильное выполнение всех заданий</li><li>-возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li><li>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li></ul>
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"><li>-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li><li>-неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li><li>-выполнение заданий при подсказке преподавателя</li><li>-затруднения в формулировке выводов</li></ul>
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"><li>-неправильная оценка предложенной ситуации</li><li>-отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li></ul>

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1. Лекции**

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### **2. Практические**

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **3. Зачет**

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачету и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критерии выставления зачета и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путем самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

### **4. Мультимедийная презентация**

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео – аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

### **5. Доклад/сообщение**

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
  - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
  - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
  - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
  - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
  - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

### **6. Тест**

Тест это система стандартизованных вопросов (заданий), позволяющих автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся. Тесты могут быть аудиторными и внеаудиторными. Преподаватель доводит до сведения студентов информацию о проведении теста, его форме, а также о разделе (теме) дисциплины, выносимой на тестирование.

При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:

- проработать информационный материал по дисциплине. Проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- выяснить все условия тестирования заранее. Необходимо знать, сколько тестов вам будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов и т.д.
- работая с тестами, внимательно и до конца прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов; выбрать правильные (их может быть несколько); на отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам. В случае компьютерного тестирования указать ответ в соответствующем поле (полях);
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант.
- решить в первую очередь задания, не вызывающие трудностей, к трудному вопросу вернуться в конце.
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Технологии эвристического обучения
2. Кейс-технологии
3. Тренинги

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC