**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**
**«Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова»**
**(БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова)**

УТВЕРЖДАЮ
и.о. Декан факультета Р
_____ Шматко А. Д.
(подпись) ФИО
«31» 05 2022

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

**Направление/специальность подготовки** — **37.05.02 Психология служебной деятельности**

**Специализация/профиль/программа подготовки** — **Психология менеджмента и организационное консультирование**

**Уровень высшего образования** — **Специалитет**

**Форма обучения** — **Очная**

**Факультет** — **Р Международного промышленного менеджмента и коммуникации**

**Выпускающая кафедра** — **Р1 МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ**

**Кафедра-разработчик рабочей программы** — **Р1 МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ**

| КУРС | СЕМЕСТР | ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ (ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ) | ЧАСЫ (по наличию видов занятий) | | | | | | | | | ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ | АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ | | | | САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА | | | | |
| | | | | ВСЕГО | ЛЕКЦИИ | ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ | ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ | ВСЕГО | КУРСОВОЙ ПРОЕКТ | КУРСОВАЯ РАБОТА | ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТ. РАБОТЫ | |
| 5 | 10 | 3 | 108 | 39 | 26 | 0 | 13 | 69 | 0 | 0 | 69 | экз. |

Санкт-Петербург
2022 г.

11190

*ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ВО)**

**37.05.02 Психология служебной деятельности**

год набора группы: 2022

Программу составил:

Кафедра Р1 МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ
Болотова Ольга Владимировна, к.п.н., доцент

Программа рассмотрена
на заседании кафедры-разработчика
рабочей программы **Р1 МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ**

Заведующий кафедрой Шматко А.Д., д.э.н., проф.

Программа рассмотрена
на заседании выпускающей кафедры

**Р1 МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ**

Заведующий кафедрой Шматко А.Д., д.э.н., проф.



11190

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
## СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

**Разделы рабочей программы**


1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ


**Приложения к рабочей программе дисциплины**


- Приложение 1. Аннотация рабочей программы
- Приложение 2. Технологии и формы обучения
- Приложение 3. Фонды оценочных средств




11190

# 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

| |
|---|
| ПСК-3 — способен проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния |
| ПСК-5 — способен работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, культурные, конфессиональные различия, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности |

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

***ПСК-3***

*знания:*

Обладает знаниями в области методов эмоциональной и когнитивной регуляции;

*умения:*

Способен проявлять психологическую устойчивость;

*навыки:*

Владеет методами оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.

***ПСК-5***

*знания:*

Знает основы работы в трудовом коллективе;

*умения:*

умеет толерантно воспринимать социальные и культурные различия;

*навыки:*

навык предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности.



11190

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ** является дисциплиной **части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1,** программы подготовки по направлению *37.05.02 Психология служебной деятельности*.

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплин: **ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕСТРУКТИВНЫХ СОСТОЯНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИНТЕРВЕНЦИЯ (РАЗВИТИЕ, КОРРЕКЦИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ)**.

Содержание дисциплины является основой для освоения дисциплин: **ПРЕДДИПЛОМНАЯ ПРАКТИКА: ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СФЕРЕ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**.

Предварительные компетенции, сформированные у обучающегося до начала изучения дисциплины:

- ОПК-11 — Способен проводить работу по психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадаптации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях
- ОПК-14 — Способен использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в
- ПСК-1 — способен прогнозировать изменения, комплексно воздействовать на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека
- ПСК-3 — способен проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния

# 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч.

## 3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

| КУРС | СЕМЕСТР | Наименование разделов и дидактических единиц | ВСЕГО | Аудиторные занятия в контактной форме | | | Самостоятельная работа студентов | Формируемая компетенция, % | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ВСЕГО | Лекции | Практические занятия | | ПСК-3 | ПСК-5 |
| 5 | 10 | **Раздел 1. Понятие о совладающем поведении в психологической науке.** Общее представление о совладающем поведении. Исследование совладающего поведения в различных науках. Роль и значение изучения совладающего поведения в решении проблем человека в различных ситуациях. Совладающее поведение с точки зрения субъективно-деятельностного подхода. Исследование совладающего поведения в зарубежной психологии. Лонгитюдные исследования возрастных изменений копинга. | 26 | 8 | 6 | 2 | 18 | 25 | 25 |
| 5 | 10 | **Раздел 2. Виды и типологии экстремальных ситуаций. Теоретические основы совладающего поведения в экстремальных ситуациях.** Оптимальные и экстремальные условия обитания. Характеристика экстремальных ситуаций. Классификация экстремальных ситуаций. Три основных критерия классификации стратегий копинг-поведения по А. И. Прихидько. Стратегии совладания со сложными ситуациями С.В. Фроловой. Критерии классификаций копинг-поведения. Совладающее поведение и саморегуляция как фактор адаптации к трудной жизненной ситуации. Совладающее поведение в экстремальных ситуациях. Экспериментальное исследование совладающего поведения в экстремальных ситуациях. | 28 | 10 | 6 | 4 | 18 | 25 | 25 |
| 5 | 10 | **Раздел 3. Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. Психологические защиты. Эмоциональный интеллект как ресурс совладающего поведения.** Общее представление о психосоматических реакциях. Ситуации, вызывающие психосоматические реакции. Психосоматический симптом как результат конверсии психической энергии. Конверсионная модель З. Фрейда. Эмоциональный интеллект и совладание с трудностями. Влияние уровня развития эмоционального интеллекта на выбор стратегии поведения в экстремальных ситуациях. Эмоциональный интеллект как ресурс совладающего поведения. | 27 | 10 | 7 | 3 | 17 | 25 | 25 |
| 5 | 10 | **Раздел 4. Совладающее поведение в ситуации стресса. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях.** Понятие стресса. Концепция Г.Селье. Особенности поведения в экстремальных ситуациях. Поведение в состоянии стресса. Методика "Способов совладания". Методика "Прогноз". Диагностика стресс-совладающего поведения. Проблемы диагностики психологических защит и совладающего поведения. Общее представление об экстренной психологической помощи. Организация деятельности службы экстренной психологической помощи и антикризисных подразделений. Общение психолога с человеком в кризисной ситуации. | 27 | 11 | 7 | 4 | 16 | 25 | 25 |
| **Всего за 10 семестр** | | | 108 | 39 | 26 | 13 | 69 | 100 | 100 |
| **Всего по дисциплине** | | | 108 | 39 | 26 | 13 | 69 | 100 | 100 |

## 3.2. Аудиторный практикум

| № п/п | Номер и наименование раздела дисциплины | Тема практического занятия | Объем, ауд. часов |
|---|---|---|---|
| 1 | Раздел 1. Понятие о совладающем поведении в психологической науке. | Общее представление о совладающем поведении. Исследование совладающего поведения . | 2 |
| 2 | Раздел 2. Виды и типологии экстремальных ситуаций. Теоретические основы совладающего поведения в экстремальных ситуациях. | Виды и типологии экстремальных ситуаций. | 2 |
| 3 | | Теоретические основы совладающего поведения в экстремальных ситуациях | 2 |
| 4 | Раздел 3. Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. Психологические защиты. Эмоциональный интеллект как ресурс совладающего поведения. | Психологические защиты. Эмоциональный интеллект как ресурс совладающего поведения | 3 |
| 5 | Раздел 4. Совладающее поведение в ситуации стресса. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях. | Совладающее поведение в ситуации стресса. | 2 |
| 6 | | Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях | 2 |
| **Всего за 10 семестр** | | | 13 |



11190

### 3.3. Самостоятельная работа студента (СРС)

| № п/п | Номер и наименование раздела дисциплины | Содержание учебного задания | Объем, часов |
|---|---|---|---|
| 1 | Раздел 1. Понятие о совладающем поведении в психологической науке. | Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1 Выбор темы реферата и подбор литературы по теме реферата, сбор статистических данных по теме реферата | 18 |
| 2 | Раздел 2. Виды и типологии экстремальных ситуаций. Теоретические основы совладающего поведения в экстремальных ситуациях. | Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2. Обработка и анализ статистических данных по теме реферата. Написание и оформление реферата. Подготовка презентации по проведенному исследованию. Защита реферата. | 18 |
| 3 | Раздел 3. Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. Психологические защиты. Эмоциональный интеллект как ресурс совладающего поведения. | Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 3. Подготовка к дифференцированному зачету. | 17 |
| 4 | Раздел 4. Совладающее поведение в ситуации стресса. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях. | Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 4. Подготовка к экзамену. | 16 |
| **Всего за 10 семестр** | | | 69 |

## 4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

| СЕМЕСТР | НЕДЕЛИ СЕМЕСТРА | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| **10** | Реф | Реф | Реф | Реф | Реф | ДР | Реф | Реф | Реф | ДР | Реф | Реф | Вопр. Экз |

Условные обозначения:

- ДР – диагностическая работа;
- Реф – реферат;
- Вопр. Экз – вопросы к экзамену.

**Текущий контроль успеваемости** студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- реферат;
- вопросы к экзамену.

**Промежуточная аттестация** проводится в формах:

- экзамен.



11190

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература по дисциплине:

1. М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. . Психология стресса. Москва: Юрайт, 2020, эл. рес.

5.2. Дополнительная литература по дисциплине:

не требуется.

5.3. Периодические издания:

1. Социальные и гуманитарные знания.

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины, электронные библиотечные системы:

1. https://urait.ru/bcode/476290 — Совладающий интеллект — Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов.;
2. https://urait.ru/bcode/476231 — Психология совладания — Образовательная платформа «Юрайт». Для вузов и ссузов..

Современные профессиональные базы данных:

1. https://rusneb.ru – Национальная электронная библиотека (НЭБ);
2. https://cyberleninka.ru/ - Научная электронная библиотека «Киберленинка»; http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library - Полнотекстовая электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований.

Информационные справочные системы:

1. Техэксперт – Информационный портал технического регулирования: Нормы, правила, стандарты РФ;
2. http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=457 - БД ГОСТов собственной генерации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова;
3. http://www.consultant.ru/- КонсультантПлюс- информационный портал правовой информации.

5.5. Программное обеспечение:

не требуется.

5.6. Информационные технологии:

взаимодействие с обучающимися посредством ЭИОС Moodle БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**6.1. Лекционные занятия:**

1. Проектор;
2. Интерактивная доска.

**6.2. Практические занятия:**

1. Проектор;
2. Интерактивная доска.

**6.3. Прочее:**

1. рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
2. рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

## Аннотация рабочей программы

Дисциплина **СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ** является дисциплиной **части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1,** программы подготовки по направлению *37.05.02 Психология служебной деятельности*. Дисциплина реализуется на факультете *Р* Международного промышленного менеджмента и коммуникации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова кафедрой Р1 МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ.

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:
ПСК-3 способен проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния;
ПСК-5 способен работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, культурные, конфессиональные различия, предупреждать и конструктивно разрешать конфликтные ситуации в процессе профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с основными положениями и методами психологии совладающего поведения. Дисциплина изучает методологические основы и теоретические проблемы психологии совладающего поведения; ознакомление с основными психотехническими приемами в работе с сотрудниками, их семьями, практические задачи, стоящие перед психологами, использующими в своей деятельности различные приемы психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии.

Программой дисциплины предусмотрены следующие **виды контроля**:

**Текущий контроль успеваемости** студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:
- диагностическая работа;
- реферат;
- вопросы к экзамену.

**Промежуточная аттестация** проводится в формах:
- экзамен.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **3** з.е., **108** ч. Программой дисциплины предусмотрены лекционные занятия **(26 ч.)**, практические занятия **(13 ч.)**, самостоятельная работа студента **(69 ч)**.

## ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

### Рекомендации по освоению дисциплины для студента

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 108 ч., из них 39 ч. аудиторных занятий, и 69 ч., отведенных на самостоятельную работу студента.

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Формы контроля и критерии оценивания приведены в приложении 3 к Рабочей программе.

| Наименование работы | Рекомендуемая литература | Трудоемкость, час. |
|---|---|---|
| **Раздел 1. Понятие о совладающем поведении в психологической науке.** | | |
| Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 1 Выбор темы реферата и подбор литературы по теме реферата, сбор статистических данных по теме реферата | М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. . Психология стресса: Москва: Юрайт, 2020 (1) | 18 |
| Итого по разделу 1 | | 18 |
| **Раздел 2. Виды и типологии экстремальных ситуаций. Теоретические основы совладающего поведения в экстремальных ситуациях.** | | |
| Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 2. Обработка и анализ статистических данных по теме реферата. Написание и оформление реферата. Подготовка презентации по проведенному исследованию. Защита реферата. | М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. . Психология стресса: Москва: Юрайт, 2020 (2) | 18 |
| Итого по разделу 2 | | 18 |
| **Раздел 3. Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. Психологические защиты. Эмоциональный интеллект как ресурс совладающего поведения.** | | |
| Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 3. Подготовка к дифференцированному зачету. | М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. . Психология стресса: Москва: Юрайт, 2020 (3) | 17 |
| Итого по разделу 3 | | 17 |
| **Раздел 4. Совладающее поведение в ситуации стресса. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях.** | | |
| Изучение основной и дополнительной литературы по вопросам раздела 4. Подготовка к экзамену. | М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. . Психология стресса: Москва: Юрайт, 2020 (3) | 16 |
| Итого по разделу 4 | | 16 |

# ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонды оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, включают в себя:

- диагностическая работа
- реферат;
- вопросы к экзамену;
- экзамен.

**Критерии оценивания**

**Диагностическая работа**
Диагностическая работа проводится в форме теста в ЭИОС Moodle:

- при правильном ответе менее чем на 60% вопросов - не аттестация;
- при правильном ответе на 60% вопросов и более - аттестация.

**Реферат**
Тематика рефератов:
1. Концепция стресса Г. Селье и ее развитие в настоящее время.
2. Взгляд на проблему стресса в биологии, медицине и психологии.
3. Концепция психологического стресса Р. Лазаруса.
4. Особенность психологического стресса у человека.
5. Изменение эмоционального состояния при стрессе.
6. Особенность поведенческих реакций при психологическом стрессе.
7. Нарушения деятельности различных физиологических систем при стрессе.
8. Проблемы диагностики стресса и стрессоустойчивости. Сравнительная оценка различных методов диагностики стресса и стрессоустойчивости.
9. Генетические факторы стрессоустойчивости
10. Роль социального окружения человека в формировании его стрессоустойчивости.
11. Когнитивные факторы психологического стресса.
12. Психосоматические заболевания как следствие психологического стресса.
13. Механизмы психологической защиты и совладание со стрессом.
14. Методы саморегуляции (аутогенная тренировка, медитация, метод биологической обратной связи, десенсибилизация, дыхательные техники, мышечная релаксация, когнитивное реструктурирование, использование позитивных образов и др.).
15. Роль личности в развитии и преодолении психологического стресса.
16. Концепция копинг-поведения Р. Лазаруса.
17. Понятие «копинг-стратегии». Классификации стратегий совладания.
18. Когнитивные подходы к совладающему поведению.
19. Стресс и ресурсы совладания. Виды ресурсов.
20. Социальная поддержка как ресурс совладания.
21. Понятие «трудная жизненная ситуация»: критерии и классификация.
22. Стресс, фрустрация, конфликт, кризис как трудные жизненные ситуации.
23. Совладание в ситуации фрустрации.
24. Нормативные и ненормативные кризисы как трудные жизненные ситуации и совладание с ними. Психотерапия кризисных состояний.
25. Совладание со стрессом повседневной жизни.
26. Совладающее поведение в экстремальных ситуациях. Посттравматическое расстройство и работа с ним.
27. Профессиональный стресс и эмоциональное выгорание. Совладание в ситуации профессионального стресса, преодоление эмоционального выгорания.
28. Стресс напряженной учебы. Совладание в ситуации учебного стресса.
29. Семейные стрессы и совладание с ними. Принципы семейной психотерапии.
30. Болезнь как стресс, стресс умирания. Совладание в ситуации болезни.
31. Стресс спортсменов. Совладание со спортивным стрессом.
32. Ситуация горя. Процесс переживания горя и психологическая помощь в переживании.
33. Ситуация насилия и совладание в ней. Психологическая помощь в ситуации насилия.
34. Стресс участников боевых действий и посттравматическое стрессовое расстройство. Совладание с

боевым стрессом, методы коррекции и терапии при ПТСР.
35. Стресс бизнесмена и руководителя. Способы совладания со стрессом руководителя.
36. Совладание в ситуациях конфликта. Внутриличностные, межличностные, внутригрупповые, межгрупповые конфликты и совладание с ними.
37. Возрастные особенности совладающего поведения.
38. Социально-психологический подход к совладающему поведению.
39. Клиническая психология совладающего поведения: стресс, копинг и здоровье.
40. Проблемы диагностики совладающего поведения.
41. Совладающее поведение и психотерапия.

Выполнение реферата следует проводить в три этапа:
первый этап: сбор научной литературы по теме реферата (не менее 25 источников); подбор информации по теме реферата за последние три-пять лет; формирование содержания реферата;
второй этап: написание первого раздела реферата, посвященного теоретическим аспектам выбранной темы; анализ данных, оформление проеденного анализа в виде таблиц, графиков, диаграмм; написание второго раздела реферата, посвященного текущему состоянию анализируемого предмета исследования; написание введения и заключения реферата;
третий этап: окончательное оформление реферата в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32-2017 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления»; подготовка презентации MS Power Point для краткого доклада об основных достижениях в процессе проведенного исследования.

Оценка за реферат осуществляется по 4-балльной шкале:
Оценка «отлично» выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на примеры из практики, мнения известных учёных в данной области. Студент работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.
Оценка «хорошо» выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на примеры из практики, мнения известных учёных в данной области.
Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.
Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылался на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

**Вопросы к экзамену**

1. Факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).
2. Биохимические методы регуляции негативных состояний (фармакологические, фитотерапия, аромотерапия и др.).
3. Внутриличностный психологический стресс. Техники совладания.
4. Межличностный психологический стресс. Техники совладания.
5. Профессиональный стресс. Техники совладания.
6. Неблагоприятный психологический климат в группе. Техники совладания.
7. Семейный психологический стресс. Семейный конфликт, его влияние на развитие стресса. Техники совладания.
8. Негативные состояния в экстремальной ситуации. Формы реагирования. Технологии совла-дания с экстремальными жизненными ситуациями.
9. Виды копинга при преодолении негативных состояний.
10. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса. Личност-ная(смысловая) регуляция.
11. Информационный стресс. Новые информационные технологии и организационные источники стресса. Совладание с информационным стрессом.
12. Методы диагностики стрессовых состояний.
13. Профессиональное выгорание и совладание с ним.
14. Основные научные подходы к изучению совладания на современном этапе. История изуче-ния совладания (копинга).
15. Понятие общего адаптационного синдрома. Физиологические механизмы возникновения стресса. Стадии развития стрессовых реакций (по Г.Селье).
16. Понятия физиологического и психологического стресса (по Р.Лазарус), различия в механиз-мах возникновения.

**Экзамен**

Обучающийся имеет право на получение минимальной положительной оценки при условии успешного прохождения текущего контроля успеваемости в форме диагностической работы в соответствии с графиком раздела 4.

Оценочные требования к экзамену:

• оценка ОТЛИЧНО – студент свободно, достаточно подробно излагает материал, демонстрирует понимание процессов по всем вопросам, пользуется специальной профессиональной терминологией;

• оценка ХОРОШО – студент, в целом, владеет материалом, но недостаточно полно и уверенно демонстрирует понимание процессов по вопросам, редко пользуется профессиональными терминами;

• оценка УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – студент слабо владеет материалом, с трудом понимает процессы по вопросам, специальной профессиональной терминологией практически не пользуется.

• оценка НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО – студент не в состоянии изложить материал и выразить понимание процессов по вопросам.



11190

Паспорт фонда оценочных средств

| КУРС | СЕМЕСТР | Наименование разделов и дидактических единиц | ВСЕГО | Аудиторные занятия в контактной форме | | | Самостоятельная работа студентов | Формируемая компетенция, % | | НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ВСЕГО | Лекции | Практические занятия | | ПСК-3 | ПСК-5 | |
| 5 | 10 | **Раздел 1. Понятие о совладающем поведении в психологической науке.** | 26 | 8 | 6 | 2 | 18 | 25 | 25 | Реферат |
| 5 | 10 | **Раздел 2. Виды и типологии экстремальных ситуаций. Теоретические основы совладающего поведения в экстремальных ситуациях.** | 28 | 10 | 6 | 4 | 18 | 25 | 25 | Реферат |
| 5 | 10 | **Раздел 3. Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. Психологические защиты. Эмоциональный интеллект как ресурс совладающего поведения.** | 27 | 10 | 7 | 3 | 17 | 25 | 25 | Реферат |
| 5 | 10 | **Раздел 4. Совладающее поведение в ситуации стресса. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях.** | 27 | 11 | 7 | 4 | 16 | 25 | 25 | Реферат, Вопросы к экзамену |
| **Всего за 10 семестр** | | | 108 | 39 | 26 | 13 | 69 | 100 | 100 | |
| **Всего по дисциплине** | | | 108 | 39 | 26 | 13 | 69 | 100 | 100 | |



11190