

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Головной университет  
Отделение психологии



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по образовательной деятельности КФУ

проф. Таюрский Д.А.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа дисциплины**

Психология совладания в семейном консультировании Б1.В.ДВ.1

Направление подготовки: 37.04.01 - Психология

Профиль подготовки: Психология семьи и семейное консультирование

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

**Автор(ы):** Юсупов М.Г.

**Рецензент(ы):** Прохоров А.О.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой:

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Учебно-методическая комиссия Института психологии и образования (отделения психологии):

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
  - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
  - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
  - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
  - 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
  - 7.1. Основная литература
  - 7.2. Дополнительная литература
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. (доцент) Юсупов М.Г. (кафедра общей психологии, Институт психологии и образования), Mark.Jusupov@kpfu.ru

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

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-2	готовностью модифицировать, адаптировать существующие и создавать новые методы и методики научно-исследовательской и практической деятельности в определенной области психологии с использованием современных информационных технологий

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

- базовые понятия курса,
- основные теории совладания,
- основные типологии защитных механизмов личности,
- варианты дисфункционального развития различных уровней системы саморегуляции жизнедеятельности субъекта.

Должен уметь:

Использовать в практической работе стандартизированные диагностические методики и проводить исследование системы саморегуляции жизнедеятельности субъекта.

Должен владеть:

методами саморегуляции и техниками совладания, приемами усиления адаптационного потенциала личности, методиками измерения личностных ресурсов совладания с трудными жизненными ситуациями.

Должен демонстрировать способность и готовность:

применять полученные знания и умения на практике.

### 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.1 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 37.04.01 "Психология (Психология семьи и семейное консультирование)" и относится к дисциплинам по выбору.

Осваивается на 1 курсе в 2 семестре.

### 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 14 часа(ов), в том числе лекции - 4 часа(ов), практические занятия - 10 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 54 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 4 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 семестре.

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

#### 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Предмет психологии совладания	2	2	0	0	10
2.	Тема 2. Защитные механизмы психики	2	2	0	0	10
3.	Тема 3. Копинг-стратегии личности	2	0	6	0	15
4.	Тема 4. Личностная (смысловая регуляция)	2	0	4	0	19

4.2 Содержание дисциплины

**Тема 1. Предмет психологии совладания**  
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.

#### Тема 2. Защитные механизмы психики

Понятие психологической защиты: определение, история развития. Развитие представлений о психологических защитных механизмах (З.Фрейд, А.Фрейд и др.). Основные типологии и классификации психологических защит. Психоналитическая классификации эго-защитных механизмов личности (Н.Мак-Вильямс). Первичные защиты: изоляция, отрицание, контроль, простая идеализация и обесценивание, примитивные формы проекции и интроекции, расщепление, диссоциация. Защиты второго порядка: вытеснение, регрессия, изоляция, рационализация, интеллектуализация, компарментализация, аннулирование, смещение, реверсия, идентификация, отреагирование, сублимация и др. Психологические защиты в детском возрасте (И.М. Никольская, Р.М. Грановская).

#### Тема 3. Копинг-стратегии личности

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. Различные классификации копингов: по Р. Лазарусу и С. Фолкман, 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. Диагностика копингов: тест Ч. Карвера, Индикатор копинг-стратегий Д. Амирхана, тест Хейма.

#### Тема 4. Личностная (смысловая регуляция)

Личность и поступок. Виды поступков: нулевой, псевдопоступок, ординарный, прорывной. 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. Диагностика высших личностных ресурсов: методика УСК, Опросник "Уровень развития субъектности личности (УРСЛ)", СЖО - тест смысложизненных ориентаций, Многоуровневый личностный опросник - МЛО (А.Г.Маклаков, С.В.Чермянин).

### 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301).

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений".

Положение от 29 декабря 2018 г. № 0.1.1.67-08/328 "О порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Положение № 0.1.1.67-06/241/15 от 14 декабря 2015 г. "О формировании фонда оценочных средств для проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Положение № 0.1.1.56-06/54/11 от 26 октября 2011 г. "Об электронных образовательных ресурсах федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/66/16 от 30 марта 2016 г. "Разработки, регистрации, подготовки к использованию в учебном процессе и удаления электронных образовательных ресурсов в системе электронного обучения федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/11/16 от 25 января 2016 г. "О балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

Регламент № 0.1.1.67-06/91/13 от 21 июня 2013 г. "О порядке разработки и выпуска учебных изданий в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет".

## 6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

### 6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
<b>Семестр 2</b>			
	<b>Текущий контроль</b>		
1	Письменная работа		
2	Контрольная работа		
	<b>Зачет</b>	ПК-2	

### 6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Семестр 2					
Текущий контроль					
Письменная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	1

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Контрольная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	2
	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		

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

**Семестр 2**

**Текущий контроль**

**1. Письменная работа**

Тема

1. История изучения совладания в отечественной и зарубежной психологии.
2. Проблема сущности совладания с психическими состояниями и трудными жизненными ситуациями.
3. Критерии оптимального психического состояния.
4. Основные проблемы психологии совладания.
5. Соотношение понятий ?копинг?, ?регуляция?, ?воля?, ?саморегуляция?.
6. Закономерности становления способности к саморегуляции в онтогенезе.
7. Индивидуальные особенности совладания с психическими состояниями и поведением.
8. Способы совладания с эмоциональными состояниями в обыденной жизнедеятельности.
9. Саморегуляция и совладание с психическими состояниями в учебной деятельности студентов.
10. Возрастные и гендерные особенности совладания с психическими состояниями и поведением.
11. Современные концепции совладания с эмоциональными состояниями в зарубежной психологии.
12. Соотношение понятий ?когнитивная оценка? (Р.Лазарус, С.Фолькман) и ?личностный смысл? (А.Н. Леонтьев) в отечественной и зарубежной психологии.
13. Стрессменеджмент как направление в современной прикладной психологии.
14. Философская проблема свободы человека и способность к самоуправлению.
15. Трансовые состояния и резервные возможности человеческой психики.
16. Методы регуляции состояний в восточных религиозно-философских системах (йога, суфизм, дзен-буддизм).
17. Сущность и виды психологических защит личности.
18. Физиологические методы нейтрализации стресса (физические упражнения, массаж).
19. Физические методы нейтрализации стресса (водные, световые процедуры, закаливание).
20. Экзаменационный стресс. Способы совладания.

**2. Контрольная работа**

Тема

1. Основные определения копинга.
2. Составляющие копинга.
3. Копинг-поведение и адаптация.



4. Задачи, функции и характеристики копинга.
5. Три основных подхода к пониманию копинга.
6. Виды копинга (Lazarus и Folkman).
7. Соотношение копинга и психологических защит личности.
8. Копинг-ресурсы личности.
9. Уровневые теории саморегуляции.
10. Система саморегуляции жизнедеятельности субъекта (Г.Ш.Габдреева).
11. Программы антистресса (Н. Самоукина).
12. Работа с телом: релаксационные техники, дыхательные техники, анализ сигналов тела, методики НЛП.
13. Управление внешними условиями как фактор профилактики стресса.
14. Работа с уровнем бессознательных психологических защит: техники визуализации, медитации, шкалирование угрозы, позитивного мышления и др.
15. Основные техники совладания, работа с иррациональными стрессогенными установками (А. Эллис).
16. Уровень высших личностных ресурсов.
17. Работа с личностными ценностями и смыслами.
18. Диагностика и актуализация имеющихся личностных ресурсов.
19. Элементы тайм-менеджмент, расстановка приоритетов.
20. Способность принимать решения как личностный ресурс.
21. Активность как важнейший личностный ресурс (Л.А. Китаев-Смык).

### **Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Факторы развития экстремальных состояний (новизна, интенсивность, потенциальная угроза, субъективная значимость, сложность поведенческих задач).
2. Биохимические методы регуляции негативных состояний (фармакологические, фитотерапия, ароматерапия и др.).
3. Внутрличностный 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 совладания с экстремальными жизненными ситуациями.
9. Виды копинга при преодолении негативных состояний.
10. Возрастная специфика стресса. Возрастной кризис как фактор стресса. Личностная (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 изучения 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 механизмах возникновения.
17. Посттравматическое стрессовое расстройство. Причины возникновения. Методы диагностики и способы совладания.
18. Предмет и задачи психологии совладания стресса. Междисциплинарные связи.
19. Причины профессионального стресса. Общая классификация методов оптимизации состояний в профессиональной деятельности.
20. Наиболее эффективные способы совладания с отрицательными эмоциями.
21. Различные научные подходы к изучению совладания.
22. Современные зарубежные концепции изучения совладания. Понятия ?вреда?, ?угрозы?, ?вызова? и др. (по Р.Лазарусу).
23. Способы непосредственного воздействия на состояние человека в зависимости от вида стресса. Классификация методов нейтрализации стресса.
24. Стресс и дистресс. Пороги чувствительности к стрессу.
25. Проблема адаптации. Виды адаптации. Адаптивность.
26. Способность к саморегуляции и возможности её развития.
27. Саморегуляция и проблема свободы выбора в современном обществе.
28. Психологические защиты. Виды психологических защит. Психологические защиты и стратегии совладания (копинг-стратегии).

29. Основные копинг-стратегии женщин в современном обществе.
30. Основные копинг-стратегии мужчин в современном обществе.
31. Технические средства регуляции негативных состояний (БОС, компьютерные программы, музыка).
32. Физиологические методы нейтрализации стресса (физические упражнения, массаж).
33. Физические методы нейтрализации стресса (водные, световые процедуры, закаливание).
34. Экзаменационный стресс. Способы совладания.
35. Соотношение понятий ?копинг?, ?регуляция?, ?саморегуляция? и ?самоуправление?.
36. Подходы к описанию структуры психической саморегуляции в отечественной психологии, их сильные и слабые стороны.
37. Специфика совладания с психическими состояниями по отношению к саморегуляции произвольной активности/деятельности.
38. Психологические ресурсы способности к совладанию.
39. Роль процессов ?оценки? и ?интерпретации? в совладании.
40. Совладание и смысловая организация сознания.

#### 6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В КФУ действует балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся. Суммарно по дисциплине (модулю) можно получить максимум 100 баллов за семестр, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов.

Для зачёта:

56 баллов и более - "зачтено".

55 баллов и менее - "не зачтено".

Для экзамена:

86 баллов и более - "отлично".

71-85 баллов - "хорошо".

56-70 баллов - "удовлетворительно".

55 баллов и менее - "неудовлетворительно".

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
<b>Семестр 2</b>			
<b>Текущий контроль</b>			
Письменная работа	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	1	25
Контрольная работа	Контрольная работа проводится в часы аудиторной работы. Обучающиеся получают задания для проверки усвоения пройденного материала. Работа выполняется в письменном виде и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	2	25
<b>Зачет</b>	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50

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

##### 7.1 Основная литература:

1. Дифференциальная психофизиология и психология: ключевые идеи: Монография / Т.Ф. Базылевич. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 340 с.: 60x88 1/16. - (Научная мысль; Психология). (обложка) ISBN 978-5-16-009547-9, 100 экз.

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=446651>



2. Психология воспитания стрессовослаивающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с. <http://znanium.com/catalog/product/508057>

## 7.2. Дополнительная литература:

1. Методологические основы психологии: Учебное пособие к практическим и семинарским занятиям для студентов психологических факультетов / Т.И.Чиркова - М.: Вузовский учебник: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 416 с.: 60x90 1/16. (п)

ISBN 978-5-9558-0276-3, 500 экз. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=366333>

2. Стратегическая психотерапия, основанная на многоосевой диагностике: Справочное руководство./ Д.А. Клевцов, К.Л. Писаревский. - М.: Флинта: Наука, 2010. - 152 с.: 60x88 1/16. - (Библиотека психолога). (обложка) ISBN 978-5-9765-0937-5, 1000 экз.

<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=247766>

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Библиотека - <http://znanium.com/>

Библиотека журналов по психологии - <http://psyjournals.ru/>

Профессиональный портал, созданный специально для общения психологов - <http://flogiston.ru/library>

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	Дисциплина включает в себя лекционную часть, где раскрываются основные понятия и содержание темы. На семинарских занятиях студентами под руководством преподавателя обсуждаются основные проблемы курса, делаются презентации по заявленным темам. Для контроля усвоения материала проводятся контрольные и самостоятельные работы. Каждый раздел начинается с лекции по изучаемому методу. Для оценки теоретической подготовки студентов к занятиям по разделу рекомендуется проводить контрольные работы. После отработки каждого задания можно предложить студентам написать отчеты, которые оцениваются в баллах. Для контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации используется рейтинговая и информационно-измерительная система оценки знаний. Система текущего контроля включает: 1) контроль посещения и работы на семинарских/практических занятиях; 2) контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы; 3) контроль знаний, умений, навыков усвоенных в данном курсе в форме письменных контрольных работ (три контрольных работы, оцениваемых по десятибалльной шкале).
практические занятия	Практические занятия проводятся главным образом по общественным наукам и другим дисциплинам, требующим научно-теоретического обобщения литературных источников, и помогают студентам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами и первоисточниками. Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо прокомментировать основные вопросы плана семинара. Такой подход преподавателя помогает студентам быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном. Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, указать студентам страницы в конспекте лекций, разделы учебников и учебных пособий, чтобы они получили общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует рекомендовать им поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам

Вид работ	Методические рекомендации
самостоятельная работа	<p>При выполнении самостоятельной работы студентов рекомендуется использовать следующие приемы.</p> <p>1. Работа с учебником. Для обеспечения максимально возможного усвоения материала необходимо использовать следующие приёмы обработки информации из учебника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- конспектирование;</li> <li>- составление плана учебного текста;</li> <li>- составление тезисов;</li> <li>- аннотирование;</li> <li>- составление тематического тезауруса;</li> <li>- выделение проблемы и нахождение путей её решения;</li> <li>- самостоятельная постановка проблемы и нахождение в тексте путей её решения;</li> <li>- определение алгоритма практических действий (план, схема).</li> </ul> <p>2. Составление опорного конспекта. Краткое изложение содержания изучаемой темы в виде конспекта, который в дальнейшем используется для повторения пройденного материала. Опорный конспект позволяет также вырабатывать навык обобщения по теме, экономить время при подготовке к промежуточному контролю знаний.</p>
письменная работа	<p>Выполнение письменных работ. Прежде чем приступить к выполнению письменной работы, студенту необходимо ознакомиться с теоретическим материалом, соответствующим данной теме. Выполнение письменной работы целесообразно разделить на несколько этапов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировка и обоснование цели работы (опроса);</li> <li>- определение теоретического аппарата, применительно к данной теме;</li> <li>- выполнение заданий;</li> <li>- анализ результата;</li> <li>- выводы.</li> </ul>
контрольная работа	<p>Контрольная работа предназначена для текущего или итогового контроля знаний студентов. Контрольная работа выполняется в аудитории под наблюдением преподавателя и требует серьезной подготовки студента. Тема контрольной работы объявляется заранее и охватывает изученный учебный материал. Для успешного написания контрольной работы необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание материала;</li> <li>- вдумчивое изучение смысла предложенного задания;</li> <li>- выделение ключевых понятий, определяющих суть задания.</li> </ul> <p>Если смысл вопросов не понятен, необходимо немедленно уточнить его у преподавателя. Следует избегать основного недостатка при выполнении контрольных работ - неполноты ответов на вопросы контрольной работы. Поэтому в ходе выполнения задания необходимо отвечать развернуто, аргументировано, в том числе, с привлечением примеров.</p>
зачет	<p>Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, разработанных преподавателем. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованные научные работы, соответствующие разделы рекомендованных учебников. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счет обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на консультациях.</p>

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

Освоение дисциплины "Психология совладания в семейном консультировании" предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

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

Освоение дисциплины "Психология совладания в семейном консультировании" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

#### **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи;
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 37.04.01 "Психология" и магистерской программе "Психология семьи и семейное консультирование".