

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
по выполнению практических работ  
по дисциплине**

**«Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях»**

для студентов направления подготовки  
Направление подготовки 37.04.01 «Психология»  
Направленность (профиль) Психология экстремальных и чрезвычайных  
ситуаций

Ставрополь, 2026 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### ВВЕДЕНИЕ

**Тема 1. Понятие о совладающем поведении в психологической науке.**

**Тема 2. Основные подходы к определению совладающего поведения.**

**Тема 3: Виды и типологии экстремальных ситуаций**

**Тема 4. Теоретические основы совладающего поведения в экстремальных ситуациях**

**Тема 5. Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. Психологические защиты.**

**Тема 6. Экспериментальное исследование совладающего поведения в экстремальных ситуациях**

**Тема 7. Эмоциональный интеллект как ресурс совладающего поведения**

## **Введение**

### **Цели и задачи освоения дисциплины.**

**Цель** освоения дисциплины «Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях» заключается в рассмотрении общих принципов профессионального психологического отбора лиц, способных овладевать и осуществлять различные виды профессиональной деятельности.

### **Задачи** дисциплины:

- ~ ознакомление с практическими методами психологической помощи в кризисных ситуациях (арт-терапия, телесно-ориентированная терапия, куклотерапия, кинотерапия, рисование, медитация и т.д.);
- ~ формирование навыков оказания психологической помощи и самопомощи в критических жизненных ситуациях;
- ~ формирование умения подбора адекватных методов психологической помощи в соответствии с особенностями кризисной ситуации.

### **Наименование компетенций: ПК-5**

#### **ПК-4**

*Знать:* способы эффективного взаимодействия в конфликтных ситуациях, поддержания мира и безопасности в различных сферах социальной жизни;

*Уметь:* использовать консультативные технологии в разрешении и урегулировании конфликтов, в практике миротворчества;

*Владеть:* навыками эффективного взаимодействия, поддержания мира и безопасности в различных сферах жизнедеятельности человека и общества.

## **Тема 1. Понятие о совладающем поведении в психологической науке.**

**Цель:** формирование представлений о совладающем поведении в психологической науке

### **Наименование компетенций: ПК-5**

**Актуальность темы занятия** обусловлена тем, что знания основных понятий о совладающем поведении необходимы для выполнения профессиональных задач.

#### **Вопросы:**

1. Общее представление о совладающем поведении.
2. Исследование совладающего поведения в различных науках.
3. Роль и значение изучения совладающего поведения в решении проблем человека в различных ситуациях.

#### **Теоретическая часть**

В ходе занятия у студентов необходимо сформировать представления о понятиях «поведение», «совладающее поведение», их структуре, особенностях и функциях.

Студент должен знать особенности понятия совладающее поведение. Раскрыть различные аспекты проблемы изучения феномена совладающего поведения. Ознакомиться с основными подходами к проблеме совладающего поведения в различных науках, в том числе с точки зрения философии.

Студент должен изучить взгляды отечественных и зарубежных психологов на проблему совладающего поведения, а решении проблем человека в различных ситуациях.

Основные понятия: поведение, совладание, совладающее поведение, копинг.

Задания:

Конспектирование статьи: Карпинский К.В «Смысложизненный кризис как детерминанта совладающего поведения в стрессовых ситуациях»/ Материалы 2 международной научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе», г. Кострома, 2010, Т.2

Составить таблицу: «представления о понятии совладающее поведение» (см. таблицу 1).

Таблица1

| №  | Направления                                                        | Представители | Основные положения |
|----|--------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------|
| 1. | Взгляд зарубежных психологов на проблему совладающего поведения    |               |                    |
| 2. | Взгляд отечественных психологов на проблему совладающего поведения |               |                    |

#### **Темы докладов:**

1. Теоретические основы совладающего поведения в экстремальных ситуациях
2. Понятие о совладающем поведении в психологической науке
3. Факторы совладающего поведения

#### **Рекомендуемая литература.**

##### **Основная литература:**

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

##### **Дополнительная литература:**

Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности : учебное пособие / сост. Л. И. Дементий ; сост. А. Ю. Маленова ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2016. - 104 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7779-2048-5, экземпляров неограничено

##### **Методическая литература:**

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.
2. URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

## **Тема 2. Основные подходы к определению совладающего поведения.**

**Цель:** ознакомить студентов с основными подходами к определению совладающего поведения в отечественной и зарубежной науке.

**Наименование компетенций: ПК-5**

**Актуальность темы занятия** обусловлена тем, что знания основных понятий о совладающем поведении необходимы для выполнения профессиональных задач.

**Вопросы:**

1. Совладающее поведение с точки зрения субъективно-деятельностного подхода.
2. Представления о совладающем поведении С.Н. Ениколопова, С.Д.Муздыбаева.
3. Исследование совладающего поведения в зарубежной психологии (Л.Перлин и К. Шулер).
4. Лонгитюдные исследования возрастных изменений копинга (С. Стрек и Г. Файфель).

**Теоретическая часть:**

В ходе изучения данной темы, необходимо сформировать у студентов представление о совладающем поведении с точки зрения субъективно-деятельностного подхода. Студент должен знать основные положения концепции С.Н. Ениколопова, С.Д.Муздыбаев; рассмотреть основные подходы к исследованию совладающего поведения зарубежных психологов Л. Перлина и К. Шулера. Необходимо акцентировать внимание магистранта на особенностях лонгитюдных исследований возрастных изменений копинга С. Стрека и Г. Файфеля. Необходимо знать об особенностях совладающего поведения в различных возрастных диапазонах.

**Основные понятия:** совладающее поведение, копинг, копинг-стратегия, лонгитюдное исследование.

**Задания:**

1. Конспектирование статьи: Полянина М.И. «Эмоциональный интеллект как ресурс совладающего поведения». / Материалы 2 международной научно-практической конференции «Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе», г. Кострома, 2010, Т.2

**Темы докладов:**

1. Основные подходы к совладающему поведению.
2. Совладающее поведение с точки зрения субъективно-деятельностного подхода.
3. Критерии классификаций копинг-поведения.

**Рекомендуемая литература.**

**Основная литература:**

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

**Дополнительная литература:**

Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности : учебное пособие / сост. Л. И. Дементий ; сост. А. Ю. Маленова ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2016. - 104 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7779-2048-5, экземпляров неограничено

**Методическая литература:**

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.
2. **www URL:** <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

### **Тема 3: Виды и типологии экстремальных ситуаций**

**Цель:** формирование представлений об оптимальных и экстремальных условиях, типологии экстремальных ситуаций.

#### **Наименование компетенций: ПК-5**

**Актуальность темы занятия** обусловлена тем, что знания основных понятий о совладающем поведении необходимы для выполнения профессиональных задач.

#### **Вопросы:**

1. Оптимальные и экстремальные условия обитания.
2. Характеристика экстремальных ситуаций.
3. Классификация экстремальных ситуаций.
4. Субъекты экстремальных ситуаций.
5. Динамика психических состояний и поведения человека в экстремальных ситуациях.

#### **Теоретическая часть:**

По первому вопросу: в ходе подготовки к занятию студенты должны охарактеризовать оптимальные и экстремальные условия обитания; раскрыть значение понятий риска, экстремальной ситуации, экстремального состояния и причины их возникновения и развития. Рассмотреть возникновение экстремальных условий в профессиональной деятельности и быту, в общении, когнитивные, ролевые, экзистенциальные и другие типы конфликтов, определяющие экстремальность условий жизни и труда.

По второму вопросу: в ходе подготовки к занятию студенты должны дать понятие экстремальным ситуациям; описать объективные (степень экстремальности воздействия; возраст индивида; материальное положение человека или семьи; внезапность наступления чрезвычайной ситуации; несвоевременность помощи) и субъективные характеристики экстремальных ситуаций.

По третьему вопросу: в ходе подготовки к занятию студенты должны рассмотреть различные подходы к классификации экстремальных ситуаций (по степени внезапности, по скорости распространения, по масштабу распространения, по продолжительности действия, по характеру, по источнику происхождения, техногенного характера, природного происхождения, биолого-социального характера); рассмотреть пролонгированный характер чрезвычайных и экстремальных ситуаций.

По четвертому вопросу: в ходе подготовки к занятию студенты должны охарактеризовать группы людей, подвергшиеся воздействию негативных факторов чрезвычайной ситуации (специалисты, жертвы, пострадавшие, очевидцы (свидетели), наблюдатели, телезрители).

По пятому вопросу: в ходе подготовки к занятию студенты должны рассмотреть типичные психические состояния человека в чрезвычайной ситуации; охарактеризовать динамику возникновения и развития отдельных психопатологических проявлений у пострадавших на различных этапах внезапно развившейся чрезвычайной ситуации (*фаза «шока и оцепенения», фаза эйфории, фаза реакции, или осознания новой психотравмирующей реальности*).

**Основные понятия:** риск, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, экстремальное состояние, уровень уязвимости, фрустрационная регрессия.

**Задания:**

1. Какие из перечисленных условий можно считать экстремальными или не входящими до уровня экстремальности? // Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Изд. Дом «Сентябрь», 2001. Продолжите список экстремальных условий:

- Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью выполняемой работы, ограниченной лимитом (тем более дефицитом) потребной информации.
- Угроза массового поражения, стихийными бедствиями.
- Развитие состояния паники в условиях войны.
- Чрезмерные психические напряжения в очень ответственной мыслительной, психомоторной деятельности при значительных нагрузках на познавательные психические процессы: внимание, восприятие, память, представления и др.
- Чрезмерные нагрузки на речевые функции, особенно в условиях сильных эмоций.
- Высокие физические нагрузки при чрезмерных напряжениях силы, выносливости, быстроты в статических положениях.
- Высокие физические и эмоциональные напряжения при воздействии ускорений, вестибулярных нагрузок, резких перепадов барометрического давления, дыхания под избыточным давлением.
- Условия режима длительной гипокинезии (обездвиженности, ограничения двигательной активности), гиподинамии (дефицита естественного приложения силы).
- Воздействия неблагоприятных климатических, микроклиматических условий обитания: жары, холода, высокой влажности, кислородной недостаточности, повышенного состава углекислоты во вдыхаемом воздухе.
- Неблагоприятное воздействие различных радиочастот, шумов, вибрации.
- Наличие во вдыхаемом воздухе, окружающей среде разных вредных элементов (в том числе в гидросфере).
- Наличие голода, жажды и др.

Заполните таблицу «Классификация экстремальных ситуаций» (см. таблицу

2).

Таблица 2

| Автор классификации<br>/ Источник                               | Основания<br>классификации | Выделяемые<br>классы |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|
| Ст. 4 Закона РФ «О<br>чрезвычайном положении» от<br>17 мая 1991 |                            |                      |
| Федеральный закон «О<br>защите населения и от                   |                            |                      |

|                                                            |  |  |
|------------------------------------------------------------|--|--|
| чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» |  |  |
| Ю.А Александровский                                        |  |  |
| Н.Н Пуховский                                              |  |  |
| П.Г.Белов                                                  |  |  |
| В.И.Лебедев                                                |  |  |
| О.С. Васильева                                             |  |  |
| Н.В. Наенко                                                |  |  |
| Д.А. Леонтьев                                              |  |  |
| Е.О Лазебная                                               |  |  |
| В.И. Медведев                                              |  |  |
| Е.Ю. Коржова                                               |  |  |
| Э.М.Рутман                                                 |  |  |
| Столяренко А.М.                                            |  |  |

2. Перечислите типичные психические состояния человека в чрезвычайной ситуации. Опишите основные характеристики поведения личности в экстремальной ситуации.

**Заполните таблицу «Основные характеристики поведения личности в экстремальной ситуации» (см. таблицу 4).**

Таблица 3

| Психические свойства и процессы            | Типичные проявления в экстремальной ситуации |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Внимание                                   |                                              |
| Аффективные привязанности                  |                                              |
| Аффективные реакции                        |                                              |
| Идентичность (образ Я)                     |                                              |
| Ролевые представления                      |                                              |
| Способы поведения                          |                                              |
| Память                                     |                                              |
| Активные решения и выборы                  |                                              |
| Симптомы (проявления личностных нарушений) |                                              |

**Рекомендуемая литература.  
Основная литература:**



Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

**Дополнительная литература:**

Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности : учебное пособие / сост. Л. И. Дементий ; сост. А. Ю. Маленова ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2016. - 104 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7779-2048-5, экземпляров неограничено

**Методическая литература:**

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.
2. www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

**Тема 4. Теоретические основы совладающего поведения в экстремальных ситуациях**

**Цель:** сформировать у студентов основные понятия стратегий копинг-поведения; дать представления о критериях классификаций копинг-поведения.

**Наименование компетенций: ПК-5**

**Актуальность темы занятия** обусловлена тем, что знания основных понятий о совладающем поведении необходимы для выполнения профессиональных задач.

**Вопросы:**

1. Три основных критерия классификации стратегий копинг-поведения по А. И. Прихидько.
2. Стратегии совладания со сложными ситуациями С.В. Фроловой.
3. Критерии классификаций копинг-поведения.

**Теоретическая часть:**

**В ходе проведения практического занятия у студентов необходимо сформировать представления об основных критериях копинг-стратегий А.И.Прихидько. Необходимо выяснить какие сложные ситуации влияют факторы влияют на стратегии совладания. Так же он должен свободно оперировать такими понятиями как когнитивные критерии, успешные критерии, эмоциональные критерии, эмоционально-фокусированный копинг, проблемно-фокусированный копинг.**

**Основные понятия:** копинг, стратегии совладания, стресс, психодиагностика, защитные механизмы, эффективность деятельности, психологическое благополучие

**Задания для развития и контроля владения компетенциями:**

1. Подготовить презентацию на тему: «Совладающее поведение в экстремальных

ситуациях».

**2. Заполнить таблицу: Критерии стратегий копинг-поведения» (см. таблицу 4).**

**Таблица 4**

| <b>№</b>  | <b>формы</b>         | <b>характеристика</b> |
|-----------|----------------------|-----------------------|
| <b>1.</b> | <b>эмоциональные</b> |                       |
| <b>2.</b> | <b>когнитивные</b>   |                       |
| <b>3.</b> | <b>успешные</b>      |                       |

**Темы докладов:**

1. 2Совладающее поведение и саморегуляция как фактор адаптации к трудной жизненной ситуации.
2. Совладающее поведение в экстремальных ситуациях.
3. Экспериментальное исследование совладающего поведения в экстремальных ситуациях.

**Рекомендуемая литература.**

**Основная литература:**

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

**Дополнительная литература:**

Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности : учебное пособие / сост. Л. И. Дементий ; сост. А. Ю. Маленова ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2016. - 104 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7779-2048-5, экземпляров неограничено

**Методическая литература:**

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

**Интернет-ресурсы:**

- 1.<http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.
- 2.[www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

**Тема 5. Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. Психологические защиты.**

**Цель:** формирование представлений о роли психологического факторов возникновения и течении соматических расстройств.

**Наименование компетенций: ПК-5**

**Актуальность темы занятия обусловлена тем, что знания основных понятий о отсроченных реакциях на стрессовую ситуацию необходимы для выполнения профессиональных задач.**

**Вопросы:**

1. Общее представление о психосоматических реакциях.
2. Ситуации, вызывающие психосоматические реакции.

3. Психосоматический симптом как результат конверсии психической энергии. Конверсионная модель З. Фрейда.
4. Гипотеза о кортико-висцеральном происхождении психосоматических заболеваний Быкова-Курцина.
5. Концепция алекситимии и ее роль в происхождении психосоматического симптома.

#### **Теоретическая часть:**

По первому вопросу: в ходе подготовки к занятию обучающийся должен рассмотреть особенности психосоматических заболеваний, зависимость развития патологического процесса от индивидуальных особенностей организма; сформировать представление о симптомах психосоматических нарушений.

По второму вопросу: при подготовке к занятию студенты охарактеризовать ситуации, вызывающие психосоматические реакции (стресс, фрустрация, конфликт интересов с неконструктивной стратегией выхода, собственно кризисный период).

По третьему вопросу: в ходе подготовки к занятию студенты должны охарактеризовать психоаналитическую концепцию возникновения психосоматических расстройств, рассмотреть истерическую конверсию (вытесненный эффект и «язык тела»), описать вторую модель психосоматического образования симптомов по З. Фрейду.

По четвертому вопросу: в ходе подготовки к занятию студенты должны рассмотреть роль кортико-висцеральных связей в возникновении психосоматических расстройств; охарактеризовать содержание гипотезы о кортико-висцеральном происхождении психосоматических заболеваний К.М. Быкова, И.Т. Курцина, обратить внимание на ограниченность данного подхода.

По пятому вопросу: в ходе подготовки к занятию студенты должны охарактеризовать феномен алекситимии, его основные признаки, происхождение, структуру, а также роль алекситимии в симптомообразовании; рассмотреть основные положения концепции Р. Сифнеоса.

**Основные понятия:** психосоматические расстройства, психогении, аффект, психологическая защита, стресс, фрустрация, копинг-механизмы.

#### **Задания:**

1. Проведите диагностику механизмов психологической защиты «Я» с помощью Опросника ПЛУТЧИКА–КЕЛЛЕРМАНА–КОНТЕ Индекс Жизненного Стиля (LSI - Life Style Index).

Методику *Life Style Index (LSI)*, описанную в 1979 г. на основе психоэволюционной теории *R. Plutchik* и структурной теории личности *H. Kellerman*, следует признать наиболее удачным диагностическим средством, позволяющим диагностировать всю систему МПЗ (механизмы психологической защиты), выявить как ведущие, основные механизмы, так и оценить степень напряженности каждого.

При составлении опросника авторами использовались несколько источников, включая психоаналитические труды и работы по общей психопатологии и психологии. Из этих источников выделили предполагаемые характеристики 16 механизмов защиты, которые и составили основу защиты "Я". Затем был предложен ряд утверждений с целью конструирования шкал. Предполагалось, что испытуемый, выбирая для себя приемлемые утверждения опросника, описывающие привычное для него поведение, отразит определенную модель защиты. Например, заявление: "Если я сержусь на своего товарища, я, вероятно, сорву злобу на ком-нибудь другом" отражает МПЗ "замещение". Пункты опросника были сгруппированы таким образом, чтобы выявить каждый из 16 перечисленных механизмов защиты, и в сумме составили 224 утверждения. После первого

обследования и статистической обработки результатов основной текст был сокращен до 184 наиболее репрезентативных пунктов. В результате факторного анализа оказалось возможным сократить число МПЗ до 8. Некоторые из них теперь представляли совокупность нескольких МПЗ (так, например, компенсация включала утверждения, представляющие идентификацию и фантазирование).

Окончательный вариант опросника включил в себя 97 пунктов, требующих ответа по типу «верно–неверно», и измеряющих 8 видов МПЗ: отрицание, вытеснение, замещающие, компенсацию, реактивное образование ("гиперкомпенсация"), проекцию, рационализацию (интеллектуализация) и регрессию. Каждому из этих защитных механизмов соответствуют от 10 до 14 утверждений, описывающих личностные реакции человека, возникающие в различных ситуациях. На основе ответов строится профиль защитной структуры обследуемого.

После завершения работы по психометрическим данным теста были проведены исследования по получению нормативных данных и различий на разных клинических группах испытуемых, подтвердившие диагностические возможности методики.

Данные были подвергнуты статистической обработке с использованием метода корреляционного анализа и *t*-критерия Стьюдента для выявления достоверности различий.

**ИНСТРУКЦИЯ:** Вам будут предъявляться утверждения, касающиеся состояния вашего здоровья и вашего характера. Читайте каждое утверждение и решайте, верно ли оно по отношению к вам. Не тратьте времени на раздумье. Наиболее естественна та реакция, которая первой приходит в голову. Если вы решили, что утверждение верно, поставьте справа от номера вопроса знак "+"; если утверждение по отношению к вам неверно, поставьте справа от номера вопроса знак "-". При сомнениях помните, что всякое утверждение, которое вы не можете расценить по отношению к себе как верное, следует считать неверным.

#### **ТЕКСТ ОПРОСНИКА**

1. Я человек, с которым очень легко поладить.
2. Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.
3. Всегда был такой человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди считают меня сдержанным, рассудительным человеком.
5. Мне противны непристойные кинофильмы.
6. Я редко помню свои сны.
7. Люди, которые всюду распоряжаются, приводят меня в бешенство.
8. Иногда у меня возникает желание пробить кулаком стену.
9. Меня сильно раздражает, когда люди рисуются.
10. В своих фантазиях я всегда главный герой.
11. У меня не очень хорошая память на лица.
12. Я чувствую некоторую неловкость, пользуясь общественной баней.
13. Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре.
14. Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.
15. Когда в толпе кто-то толкает меня, я испытываю желание ответить тем же.
16. Многое во мне восхищает людей.
17. Отправляясь в поездку, я обязательно планирую каждую деталь.
18. Иногда, без всякой причины, на меня нападает упрямство.

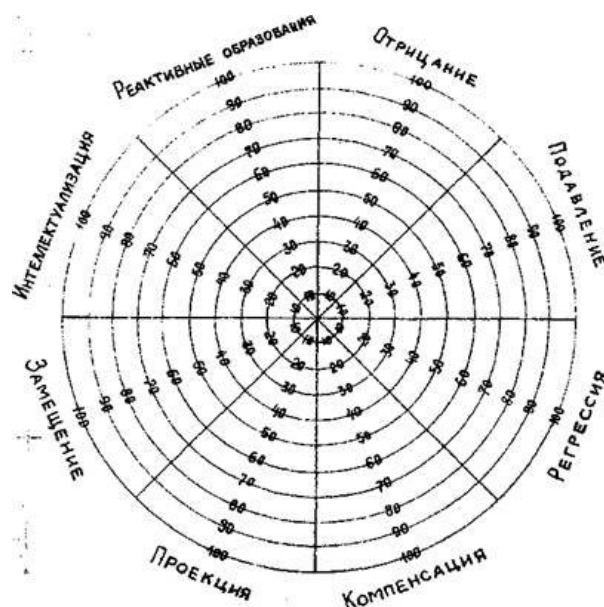
19. Друзья почти никогда не подводят меня.
20. Мне случалось думать о самоубийстве.
21. Меня оскорбляют непристойные шутки.
22. Я всегда вижу светлые стороны вещей.
23. Я ненавижу недоброжелательных людей.
24. Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать ему неправоту.
25. Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.
26. Я склонен к излишней импульсивности.
27. Я терпеть не могу людей, которые добиваются своего, вызывая к себе жалость.
28. Я ни к кому не отношусь с предубеждением.
29. Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.
30. Я всегда нахожу логичные объяснения любым неприятностям.
31. Иногда мне хочется увидеть конец света.
32. Порнография отвратительна.
33. Иногда, будучи расстроен, я ем больше обычного.
34. У меня нет врагов.
35. Я не очень хорошо помню свое детство.
36. Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.
37. В своих фантазиях я совершаю великие дела.
38. Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.
39. Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.
40. У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.
41. Я убежден, что если буду неосторожен, люди воспользуются этим.
42. Я не скоро замечая дурное в людях.
43. Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня.
44. Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.
45. Я испытываю сильную потребность в комплиментах.
46. Сексуальная невоздержанность отвратительна.
47. Когда в толпе кто-то мешает моему движению, у меня иногда возникает желание толкнуть его плечом.
48. Как только что-нибудь не по-моему, я обижаюсь и мрачнею.
49. Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня.
50. В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.

51. Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.
52. Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.
53. Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.
54. Я склонен часто противоречить людям.
55. Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.
56. По-видимому, я слишком отстраненно смотрю на вещи.
57. В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.
58. Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.
59. Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.
60. Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.
61. Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.
62. В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.
63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.
64. Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.
65. В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.
66. Меня не слишком раздражает детский плач.
67. Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.
68. Я всегда оптимистичен.
69. Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.
70. Какие бы страсти не разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.
71. Я часто испытываю чувство ревности.
72. Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.
73. Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.
74. Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.
75. Я никогда не бывал панически испуган.
76. Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.
77. Я думаю, что ситуация в мире лучше, чем полагает большинство людей.
78. Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.
79. Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.
80. Я никогда не позволяю себе терять самообладание.
81. Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.
82. Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему умению жить.

83. Мне случалось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-нибудь, что я неумышленно причинял себе боль.
84. Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.
85. Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.
86. Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.
87. Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.
88. Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.
89. Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.
90. Я легко переношу критику и замечания.
91. Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.
92. Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.
93. Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.
94. К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.
95. Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выспаться.
96. Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.
97. Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.

Профильный лист к ИЖС (LSI) Шкала эго защиты

| Ф.И.О.                |  | Эго защиты                | Сырая<br>оценка | Процент |
|-----------------------|--|---------------------------|-----------------|---------|
| Дата                  |  | 1. Отрицание              |                 |         |
| Возраст               |  | 2. Подавление             |                 |         |
| Пол                   |  | 3. Регрессия              |                 |         |
| Семейное<br>положение |  | 4. Компенсация            |                 |         |
| Образование           |  | 5. Проекция               |                 |         |
| Адрес:                |  | 6. Замещение              |                 |         |
|                       |  | 7. Интеллектуализация     |                 |         |
|                       |  | 8. Реактивные образования |                 |         |



## ОБРАБОТКА

Подсчитывается количество положительных ответов по каждой из 8 шкал, в соответствии с ключом. Затем сырые баллы переводятся в проценты. На основе процентных показателей составляется профиль эго-защит.

Существует и другой вариант обработки результатов:

Восемь эгозащитных механизмов формируют восемь отдельных шкал, численные значения которых выводятся из числа положительных ответов на определенные, указанные ниже утверждения, разделенные на число утверждений в каждой шкале. Напряженность каждой психологической защиты подсчитывается по формуле

$$\frac{n}{N} * 100\%$$

где  $n$  – число положительных ответов по шкале этой защиты,  $N$  – число всех утверждений, относящихся к этой шкале.

Тогда общая напряженность всех защит (ОНЗ) подсчитывается по формуле

$$\frac{n}{97} * 100\%$$

где  $n$  – сумма всех положительных ответов по опроснику.

По данным В.Г. Каменской (1999), нормативные значения этой величины для городского населения России равны 40 – 50%. ОНЗ, превышающий 50-процентный рубеж, отражает реально существующие, но неразрешенные внешние и внутренние конфликты.

### Ключ

| № | Название шкал | Номера утверждений                                 |   |
|---|---------------|----------------------------------------------------|---|
| A | Отрицание     | 1, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94  | 2 |
| B | Подавление    | 6, 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89      | 2 |
| C | Регрессия     | 2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, |   |



|   |                    |                                                   |   |
|---|--------------------|---------------------------------------------------|---|
|   |                    | 95                                                | 4 |
| D | Компенсация        | 3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74             | 0 |
| E | Проекция           | 7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96  | 3 |
| F | Замещение          | 8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97 | 3 |
| G | Интеллектуализация | 4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87     | 2 |
| H | Рационализация     | 5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79,            | 0 |

Средние величины нормативных данных по 8 вариантам (Вассерман Л. И с соавт., 1999).

| Механизмы защиты       | Данные авторов при апробации методики n = 140 |      |      | Данные авторов методики n = 104 |      |      |
|------------------------|-----------------------------------------------|------|------|---------------------------------|------|------|
|                        | M                                             | S    | +    | M                               | S    | +-   |
| Отрицание              | 4,5                                           | 2,96 | 0,25 | 3,81                            | 2,07 | 0,20 |
| Вытеснение             | 4,0                                           | 2,97 | 0,20 | 2,59                            | 1,77 | 0,17 |
| Регрессия              | 4,7                                           | 2,96 | 0,25 | 5,12                            | 3,09 | 0,30 |
| Компенсация            | 3,1                                           | 2,13 | 0,18 | 4,38                            | 1,86 | 0,18 |
| Проекция               | 8,2                                           | 3,55 | 0,30 | 5,51                            | 3,01 | 0,30 |
| Замещение              | 3,8                                           | 2,96 | 0,25 | 3,12                            | 2,01 | 0,20 |
| Интеллектуализация     | 5,9                                           | 2,60 | 0,22 | 6,32                            | 1,95 | 0,19 |
| Реактивное образование | 3,1                                           | 2,13 | 0,18 | 2,80                            | 2,35 | 0,23 |

#### Шкала перевода сырых баллов в процентилях (при апробации)

| Сырые очки | отрицание | вытеснение | регрессия | компенсация | проекция | замещение | интеллектуализация | Реактивное образование |
|------------|-----------|------------|-----------|-------------|----------|-----------|--------------------|------------------------|
|            |           | B          |           | D           | E        | F         | G                  | H                      |
| 0          |           | 2          |           | 2           | 2        | 4         |                    | 13                     |
| 1          |           | 1          |           | 5           | 2        | 1         | 0                  | 38                     |

|   |   |   |   |   |   |   |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
|   |   | 5 |   |   |   | 5 |    |    |
| 2 |   | 3 | 5 | 1 | 4 | 2 | 3  | 56 |
| 3 | 9 | 5 | 0 | 2 | 9 | 4 | 16 | 71 |
| 4 | 3 | 7 | 7 | 4 | 1 | 5 | 32 | 81 |
| 5 | 2 | 8 | 1 | 6 | 2 | 6 | 51 | 88 |
| 6 | 0 | 9 | 3 | 7 | 3 | 8 | 74 | 93 |
| 7 | 3 | 9 | 2 | 9 | 5 | 9 | 87 | 95 |
| 8 | 1 | 9 | 9 | 9 | 6 | 9 | 95 | 98 |
| 9 | 7 |   | 3 | 9 | 7 | 9 | 99 | 99 |
| 0 | 1 |   | 7 |   | 8 | 9 |    |    |
| 1 | 1 |   | 9 |   | 9 |   |    |    |
| 2 | 1 |   |   |   | 8 |   |    |    |

### Шкала перевода сырых баллов в процентиля (авторы)

| Сырые<br>очки | отрицан<br>ие | вытесне<br>ние | регресс<br>ия | компен<br>сация | проект<br>ия | замеще<br>ние | интеллектуализация | Реактив<br>ное<br>образование |
|---------------|---------------|----------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|--------------------|-------------------------------|
|               | A             | B              | C             | D               | E            | F             | G                  | H                             |
| 0             | 3             | 2              | 2             | 5               | 1            | 6             | 0                  | 7                             |
| 1             | 1             | 8              | 6             | 2               | 5            | 2             | 3                  | 19                            |
| 2             | 2             | 2              | 1             | 3               | 6            | 3             | 6                  | 39                            |
| 3             | 3             | 4              | 3             | 6               | 7            | 4             | 17                 | 61                            |
| 4             | 5             | 6              | 5             | 7               | 1            | 6             | 28                 | 76                            |
| 5             | 6             | 7              | 7             | 8               | 2            | 7             | 42                 | 91                            |
| 6             | 7             | 8              | 8             | 9               | 2            | 8             | 59                 | 97                            |
| 7             | 8             | 9              | 8             | 9               | 3            | 9             | 76                 | 98                            |

|    |        |        |        |        |        |        |    |    |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----|----|
|    | 4      | 2      | 5      | 7      | 6      | 3      |    |    |
| 8  | 9<br>0 | 9<br>7 | 8<br>8 | 9<br>9 | 4<br>6 | 9<br>7 | 87 | 99 |
| 9  | 9<br>7 | 9<br>8 | 9<br>5 |        | 6<br>4 | 9<br>8 | 92 |    |
| 10 | 9<br>8 | 9<br>9 | 9<br>7 |        | 7<br>2 | 9<br>9 | 97 |    |
| 11 | 9<br>9 |        | 9<br>9 |        | 9<br>0 |        | 99 |    |
| 12 |        |        |        |        | 9<br>6 |        |    |    |
| 13 |        |        |        |        | 9<br>9 |        |    |    |

### ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

С помощью опросника Плутчика–Келлермана–Конте можно исследовать уровень напряженности 8 основных психологических защит, изучить иерархию системы психологической защиты и оценить общую напряженность всех измеряемых защит (ОНЗ), т.е. среднего арифметического из всех измерений 8 защитных механизмов. С помощью данной методики можно подсчитать наиболее высокий индекс напряженности каждой из защит у респондентов однородной группы, определить наличие или отсутствие корреляции между напряженностью отдельных защит и ОНЗ, а также сравнить данные показатели с показателями другой независимой группы.

По утверждению некоторых ученых, наиболее конструктивными психологическими защитами являются компенсация и рационализация, а наиболее деструктивными – проекция и вытеснение. Использование конструктивных защит снижает риск возникновения конфликта или его обострения.

Содержательные характеристики типологий психологической защиты

Отрицание

Механизм психологической защиты, посредством которого личность либо отрицает некоторые фрустрирующие, вызывающие тревогу обстоятельства, либо какой-либо внутренний импульс или сторона отрицает самое себя. Как правило, действие этого механизма проявляется в отрицании тех аспектов внешней реальности, которые, будучи очевидными для окружающих, тем не менее, не принимаются, не признаются самой личностью. Иными словами, информация, которая тревожит и может привести к конфликту, не воспринимается. Имеется в виду конфликт, возникающий при проявлении мотивов, противоречащих основным установкам личности, или информация, которая угрожает ее самосохранению, самоуважению или социальному престижу.

Как процесс, направленный вовне, отрицание часто противопоставляется вытеснению как психологической защите против внутренних, инстинктивных требований и побуждений. Примечательно, что авторы методики ИЖС объясняют наличие повышенной внушаемости и доверчивости у истероидных личностей действием именно механизма отрицания, с помощью которого у социального окружения отрицаются нежелательные, внутренне неприемлемые черты, свойства или негативные чувства к субъекту переживания. Как показывает опыт, отрицание как механизм психологической защиты реализуется при конфликтах любого рода и характеризуется внешне отчетливым искажением восприятия действительности.

Вытеснение

3. Фрейд считал этот механизм (его аналогом служит подавление) главным способом защиты инфантильного «Я», неспособного сопротивляться соблазну. Другими

словами, вытеснение - механизм защиты, посредством которого неприемлемые для личности импульсы: , желания, мысли, чувства, вызывающие тревогу, становятся бессознательными. По мнению большинства исследователей, этот механизм лежит в основе действия и других защитных механизмов личности. Вытесненные (подавленные) импульсы, не находя разрешения в поведении, тем не менее сохраняют свои эмоциональные и психо-вегетативные компоненты. Например, типична ситуация, когда содержательная сторона психотравмирующей ситуации не осознается, и человек вытесняет сам факт какого-либо неблагоприятного поступка, но интрапсихический конфликт сохраняется, а вызванное им эмоциональное напряжение субъективно воспринимается как внешне немотивированная тревога. Именно поэтому вытесненные влечения могут проявляться в невротических и психофизиологических симптомах. Как показывают исследования и клинический опыт, наиболее часто вытесняются многие свойства, личностные качества и поступки, не делающие личность привлекательной в собственных глазах себя и в глазах других, например, завистливость, недоброжелательность, неблагодарность и т. п. Следует подчеркнуть, что психотравмирующие обстоятельства или нежелательная информация действительно вытесняются из сознания человека, хотя внешне это может выглядеть как активное противодействие воспоминаниям и самоанализу.

В опроснике в эту шкалу авторы включили и вопросы, относящиеся к менее известному механизму психологической защиты - изоляции. При изоляции психотравмирующий и эмоционально подкрепленный опыт индивида может быть осознан, но на когнитивном уровне, изолированно от аффекта тревоги.

#### Регрессия

В классических представлениях регрессия рассматривается как механизм психологической защиты, посредством которого личность в своих поведенческих реакциях стремится избежать тревоги путем перехода на более ранние стадии развития либидо. При этой форме защитной реакции личность, подвергаясь действию фрустрирующих факторов, заменяет решение субъективно более сложных задач на относительно более простые и доступные в сложившихся ситуациях. Использование более простых и привычных поведенческих стереотипов существенно обедняет общий (потенциально возможный) арсенал преобладания конфликтных ситуаций. К этому механизму относится и упоминаемая в литературе защита по типу «реализация в действии», при которой неосознаваемые желания или конфликты прямо выражаются в действиях, препятствующих их осознанию. Импульсивность и слабость эмоционально-волевого контроля, свойственная психопатическим личностям, определяются актуализацией именно этого механизма защиты на общем фоне изменения мотивационно-потребностной сферы в сторону их большей упрощенности и доступности.

#### Компенсация

Этот механизм психологической защиты нередко объединяют с идентификацией. Он проявляется в попытках найти подходящую замену реального или воображаемого недостатка, дефекта нестерпимого чувства другим качеством, чаще всего с помощью фантазирования или присвоения себе свойств, достоинств, ценностей, поведенческих характеристик другой личности. Часто это происходит при необходимости избежать конфликта с этой личностью и повышения чувства самодостаточности. При этом заимствованные ценности, установки или мысли принимаются без анализа и переструктурирования и поэтому не становятся частью самой личности.

Ряд авторов обоснованно считают, что компенсацию можно рассматривать как одну из форм защиты от комплекса неполноценности, например, у подростков с асоциальным поведением, с агрессивными и преступными действиями, направленными против личности. Вероятно, здесь речь идет о гиперкомпенсации или близкой по содержанию регрессии с общей незрелостью МПЗ.

Другим проявлением компенсаторных защитных механизмов может быть ситуация преодоления фрустрирующих обстоятельств или сверхудовлетворения в других сферах.

Например, физически слабый или робкий человек, неспособный ответить на угрозу расправы, находит удовлетворение в унижении обидчика с помощью изощренного ума или хитрости. Люди, для которых компенсация является наиболее характерным типом психологической защиты, часто оказываются мечтателями, ищущими идеалы в различных сферах жизнедеятельности.

#### Проекция

В основе проекции лежит процесс, посредством которого неосознаваемые и неприемлемые для личности чувства и мысли локализируются вовне, приписываются другим людям и таким образом становятся как бы вторичными. Негативный, социально мало одобряемый оттенок испытываемых чувств и свойств, например, агрессивность нередко приписывается окружающим, чтобы оправдать свою собственную агрессивность или недоброжелательность, которая проявляется как бы в защитных целях. Хорошо известны примеры ханжества, когда человек постоянно приписывает другим собственные аморальные стремления,

Реже встречается другой вид проекции, при котором значимым лицам (чаще из микросоциального окружения) приписываются позитивные, социально одобряемые чувства, мысли или действия, которые способны возвысить. Например, учитель, не проявивший особых способностей в профессиональной деятельности, склонен наделять любимого ученика талантом именно в этой области, неосознанно возвышая тем самым и себя («победителю ученику от побежденного учителя»).

#### Замещение

Распространенная форма психологической защиты, которая в литературе нередко обозначается понятием «смещение». Действие этого защитного механизма проявляется в разрядке подавленных эмоций (как правило, враждебности, гнева), которые направляются на объекты, представляющие меньшую опасность или более доступные, чем те, что вызвали отрицательные эмоции и чувства. Например, открытое проявление ненависти к человеку, которое может вызвать нежелательный конфликт с ним, переносится на другого, более доступного и неопасного. В большинстве случаев замещение разрешает эмоциональное напряжение, возникшее под влиянием фрустрирующей ситуации, но не приводит к облегчению или достижению поставленной цели. В этой ситуации субъект может совершать неожиданные, подчас бессмысленные действия, которые разрешают внутреннее напряжение.

#### Интеллектуализация

Этот защитный механизм часто обозначают понятием «рационализация». Авторы методики объединили эти два понятия, хотя их сущностное значение несколько отличается. Так, действие интеллектуализации проявляется в основанном на фактах чрезмерно «умственном» способе преодоления конфликтной или фрустрирующей ситуации без переживаний. Иными словами, личность пресекает переживания, вызванные неприятной или субъективно неприемлемой ситуацией при помощи логических установок и манипуляций даже при наличии убедительных доказательств в пользу противоположного. Отличие интеллектуализации от рационализации, по мнению Ф. Е. Василюка (1984), состоит в том, что она, по существу, представляет собой «уход из мира импульсов и аффектов в мир слов и абстракций». При рационализации личность создает логические (псевдоразумные), но благовидные обоснования своего или чужого поведения, действий или переживаний, вызванных причинами, которые она (личность) не может признать из-за угрозы потери самоуважения. При этом способе защиты нередко наблюдаются очевидные попытки снизить ценность недоступного для личности опыта. Так, оказавшись в ситуации конфликта, человек защищает себя от его негативного действия путем снижения значимости для себя и других причин, вызвавших этот конфликт или психотравмирующую ситуацию. В шкалу интеллектуализации - рационализации была включена и сублимация как механизм психологической защиты, при котором вытесненные желания и чувства гипертрофированно компенсируются другими, соответствующими высшим социальным

ценностям, исповедуемым личностью.

#### **Реактивные образования**

Этот вид психологической защиты нередко отождествляют с гиперкомпенсацией. Личность предотвращает выражение неприятных или неприемлемых для нее мыслей, чувств или поступков путем преувеличенного развития противоположных стремлений. Иными словами, происходит как бы трансформация внутренних импульсов в субъективно понимаемую их противоположность. Например, жалость или заботливость могут рассматриваться как реактивные образования по отношению к бессознательной черствости, жестокости или эмоционального безразличия.

#### **Рекомендуемая литература.**

##### **Основная литература:**

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

##### **Дополнительная литература:**

Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности : учебное пособие / сост. Л. И. Дементий ; сост. А. Ю. Маленова ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2016. - 104 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7779-2048-5, экземпляров неограничено

##### **Методическая литература:**

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.
2. URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

## **Тема 6. Экспериментальное исследование совладающего поведения в экстремальных ситуациях**

**Цель:** ознакомить студентов с методиками экспериментального исследования совладающего поведения.

#### **Наименование компетенций: ПК-5**

**Актуальность темы занятия** обусловлена тем, что знания основных понятий о отсроченных реакциях на стрессовую ситуацию необходимы для выполнения профессиональных задач.

#### **Вопросы:**

1. Методика "Способов совладания". (С. Фолкман, Р. С.Лазарус).
2. Методика "Прогноз". Диагностика стресс-совладающего поведения (копинг-поведение в стрессовых ситуациях).
3. Проблемы диагностики психологических защит и совладающего поведения

#### **Теоретическая часть:**

Необходимо изучить диагностики психологических защит и совладающего поведения; ознакомиться с различными направлениями исследований данной проблемы,

как в отечественной психологической науке, так и в зарубежной. Студент должен знать основные приемы экспериментальных методик исследования совладающего поведения.

В рамках данной дисциплины немаловажным будет знание характеристики психологических защит. Следует различать положительные стороны: возможность положительного переосмысления проблемной ситуации и отрицательные стороны: вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации.

**Основные понятия:** конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, социальная поддержка, бегство-избегание

**Задания:**

1. Конспектирование статьи Гайнанова, А. Р. Особенности становления Я-концепции младших подростков/ А. Р. Гайнанова// Психология обучения. - 2008. - № 8.
2. Составить таблицу: Стратегии обеспечения личной и психологической безопасности (см. таблицу 5).

**Таблица 5**

| №  | Параметры                            | Описание |
|----|--------------------------------------|----------|
| 1. | Консервативная стратегия             |          |
| 2. | Стратегия копирования                |          |
| 3. | «Впитывающая стратегия»              |          |
| 4. | Стратегия коммуникативного резонанса |          |
| 5. | Стратегия развития                   |          |

**Темы докладов:**

1. Копинг-ресурсы.
2. Методы диагностики по выявлению особенностей совладающего поведения в экстремальных ситуациях.
3. Копинг-ресурсы в подростковом возрасте: специфика проявления.

**Рекомендуемая литература.**

**Основная литература:**

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

**Дополнительная литература:**

Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности : учебное пособие / сост. Л. И. Дементий ; сост. А. Ю. Маленова ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2016. - 104 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7779-2048-5, экземпляров неограничено

**Методическая литература:**

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.

2. www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

## **Тема 7. Эмоциональный интеллект как ресурс совладающего поведения**

**Цель:** сформировать представления студентов о специфике и видах эмоционального интеллекта, его влиянии на выбор стратегии поведения в экстремальных ситуациях

### **Наименование компетенций: ПК-5**

**Актуальность темы занятия** обусловлена тем, что знания основных понятий о отсроченных реакциях на стрессовую ситуацию необходимы для выполнения профессиональных задач.

### **Вопросы:**

1. Специфика эмоционального интеллекта и его виды.
2. Эмоциональный интеллект и совладание с трудностями.
3. Влияние уровня развития эмоционального интеллекта на выбор стратегии поведения в экстремальных ситуациях.

### **Теоретическая часть:**

Для подготовки к занятию магистранту необходимо изучить особенности специфики и виды эмоционального интеллекта, их влияние на выбор стратегии поведения в экстремальных ситуациях. Ознакомиться с различными направлениями исследований данной проблемы, как в отечественной психологической науке, так и в зарубежной. Студент должен знать историю становления понятия эмоционального интеллекта в зарубежной и отечественной психологии, его основные особенности и составляющие. Исследование проявлений эмоционального интеллекта и способы его диагностики, основанные на предложенных моделях.

В рамках данной дисциплины немаловажным будет характеристика методик диагностики эмоционального интеллекта и его связь с адаптацией.

**Основные понятия:** интеллект, эмоции, эмоциональный интеллект, адаптация

### **Задания:**

1 Аннотирование статьи: Пацявичюс И.В. Соотношение индивидуально-типических характеристик эмоциональности с особенностями саморегуляции деятельности: Автореф. канд. дис. М., 2003. – 125с.

2. Дайте характеристику моделям эмоционального интеллекта Гоулмена и Бар – Она, Люсина

### **Темы докладов:**

1. Эмоциональный интеллект как ресурс совладающего поведения.
2. Эмоциональный интеллект и совладание с трудностями.

### **Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

#### **Основная литература:**



Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

**Дополнительная литература:**

Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности : учебное пособие / сост. Л. И. Дементий ; сост. А. Ю. Маленова ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2016. - 104 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7779-2048-5, экземпляров неограничено

**Методическая литература:**

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.
2. www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Методические указания  
для обучающихся  
по организации и проведению  
самостоятельной работы  
по дисциплине**

**«СТРАТЕГИИ СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В  
КОНФЛИКТАХ»**

для студентов направления подготовки  
Направление подготовки 37.04.01 «Психология»  
Направленность (профиль) Психология экстремальных и чрезвычайных  
ситуаций

**Ставрополь, 2026**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                                           |  |
|---------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>ВВЕДЕНИЕ</b>                                                           |  |
| <b>МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ<br/>ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА</b> |  |
| МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ                         |  |
| <b>МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И<br/>ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА</b>    |  |
| <b>МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ<br/>ПЕРВОИСТОЧНИКОВ</b>  |  |
| РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА                                                  |  |

## ВВЕДЕНИЕ

Современные стандарты подготовки специалистов предусматривают значительный объем внеаудиторной работы. Освоение программы курса предполагает получение как теоретических знаний по проблемам совладающего поведения, так и формирование навыков практической работы. Поэтому самостоятельная работа в рамках курса ориентирована как на теоретический, так и на практический аспект.

Самостоятельная работа студентов – это выполнение теоретических и практических заданий студентами по усвоению изучаемой дисциплины «Стратегии совладающего поведения в конфликтах».

**Целью самостоятельной работы** является закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим практическим занятиям, промежуточным формам контроля знаний и к итоговому контролю.

**Дидактические цели самостоятельных занятий:**

- формирование профессиональных умений;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

- 1) Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) Определения контрольных вопросы, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- 5) Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля

**Виды самостоятельных работ** по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;

- анализ научных исследований по психологической проблематике;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических и лабораторных занятиях (дискуссии, заполнение и анализ таблиц, составление конспектов, реферирование источников, составление схем и др.), а также подготовку домашнего задания.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА**

Комплексное изучение предлагаемой студентам учебной дисциплины «Стратегии совладающего поведения в конфликтах» предполагает овладение материалами лекций, учебников, программы, творческую работу студентов в ходе проведения практических занятий, а также систематическое выполнение заданий для самостоятельной работы студентов.

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемых тем, делаются акценты на наиболее сложные и интересные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты студентами во внимание. Материалы лекций являются основой для подготовки студентов к лабораторным занятиям.

### ***Работа с конспектом лекций***

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попробуйте найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

### ***Выполнение практических занятий по дисциплине «Стратегии совладающего поведения в конфликтах»***

На первом занятии получите у преподавателя задания по курсу, планы подготовки к практическим занятиям. Обзаведитесь всем необходимым методическим обеспечением.

Перед практическим занятием изучите теорию вопроса, предполагаемого к исследованию, ознакомьтесь с опытом других исследователей в этом направлении, подготовьте протокол проведения работы, в который занесите:

- название работы; цель работы; ход работы.

Оформление практических работ часто требует наличия справочной литературы, которую необходимо иметь при себе на занятии.

Целью практических занятий является:

- закрепление методов приложения теории к решению практических задач анализа и синтеза психологического знания;
- проверка уровня понимания студентами вопросов, рассмотренных на лекциях и по учебной литературе, степени и качества усвоения материала студентами;
- обучение навыкам освоения методики эксперимента и работы с нормативно-справочной литературой;
- восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказание помощи в его усвоении.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ**

Изучение и анализ литературных источников является обязательным видом самостоятельной работы студентов. Изучение литературы по избранной теме имеет своей задачей проследить характер постановки и решения определенной проблемы различными

авторами, аргументацию их выводов и обобщений, провести анализ и систематизировать полученный материал на основе собственного осмысления с целью выяснения современного состояния вопроса.

Проработка отобранного материала обязательно должна идти с одновременным ведением записей прочитанного и своих замечаний. Запись может иметь как форму конспекта, так и выписок, а также картотеку положений, тезисов, идей, методик, что в дальнейшем облегчит классификацию и систематизацию полученного материала. Такого рода записи являются лучшим способом накопления и первичной обработки материала, одной из обязательных форм организации умственного труда.

**Планом** удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

**Тезисы** предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

**Аннотация** – краткое изложение содержания – дает общее представление о работе.

**Резюме** кратко характеризует выводы, главные итоги источника.

**Конспект** является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собрание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономия времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА**

Написание доклада по дисциплине «**Стратегии совладающего поведения в конфликтах**» является одним из видов самостоятельной работы студентов по изучению предмета. Данный вид работы способствует повышению качества усвоения программного материала, углубленному пониманию наиболее сложных вопросов курса, расширению круга рассматриваемых проблем, овладению научными методами анализа психологических явлений.

Работая с литературными источниками, не следует ограничиваться простым пересказом содержания прочитанного. Необходимо выделить наиболее важные теоретические положения и обосновать их, раскрыть особенности различных точек зрения на один и тот же вопрос, оценить практическое и теоретическое значение результатов реферируемой работы, а также выразить собственное отношение к идеям и выводам автора, подкрепив его определенными аргументами (личным опытом, высказываниями других исследователей и пр.).

Реферируемый источник, списки использованной литературы, а также все ссылки на литературные работы должны быть оформлены по алфавиту с указанием фамилии и инициалов автора, название источника, места и года издания; для журнальных статей

необходимо указать фамилию и инициалы автора, название статьи, журнала, год издания и номер.

Доклад по дисциплине «Стратегии совладающего поведения в конфликтах»  
студента ... курса (фамилия, имя, отчество)  
группы

Тема: ".....".  
год выполнения.

## **1. Общие положения**

1.1. Доклад, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить.

1.2. При написании доклада по заданной теме студент составляет план, подбирает основные источники.

1.3. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения.

1.4. К докладу по крупной теме могут привлекать несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

## **2. Выбор темы доклада**

2.1. Тематика доклада обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

2.2. Прежде чем выбрать тему доклада, автору необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

## **3. Этапы работы над докладом**

3.1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

3.2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке доклада используется не менее 8-10 различных источников).

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации

3.5. Разработка плана доклада.

3.6. Написание доклада.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

## **4. Структура доклада:**

- титульный лист

- оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов доклада, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

- введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи доклада, дается характеристика используемой литературы);

- основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

- заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме доклада, предлагаются рекомендации);

- список использованных источников

## **5. Структура и содержание доклада**

**5.1. Введение** - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

**5.2. Основная часть.** В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показываются позиции автора. В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента.

В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

**5.3. В заключении** содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

**5.4. Список использованных источников** представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

**5.5. Приложение к докладу** оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение 1»

## **6. Требования к оформлению доклада**

**6.1. Объем доклада** может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

**6.2. Доклад** должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

**6.3. Обязательно** должны иметься ссылки на используемую литературу.

**6.4. Должна** быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

## **7. Критерии оценки доклада**

- актуальность темы исследования;

- соответствие содержания теме;

- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;

- соответствие оформления доклада стандартам.

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Оценкой «отлично» оценивается доклад, в котором соблюдены следующие



требования: полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы – примеры, схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки, хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению доклада.

**Оценкой «хорошо»** оценивается доклад, в которой: в целом раскрыта актуальность темы; в основном представлен обзор основной литературы по данной проблеме; недостаточно использованы последние публикации по данному вопросу; выводы сформулированы недостаточно полно; собственная точка зрения отсутствует или недостаточно аргументирована; в изложении преобладает описательный характер

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется при условии: изложение носит исключительно описательный, компилятивный характер; библиография ограничена; изложение отличается слабой аргументацией; работа не выстроена логически; недостаточно используется научная терминология; выводы тривиальны; имеются существенные недостатки в оформлении.

Если большинство изложенных требований к докладу не соблюдено, то он не засчитывается.

#### **Примерные темы докладов**

1. Анализ исследований психосоматических расстройств с позиций психоанализа.
2. Анализ исследований психосоматических расстройств с точки зрения современной медицины.
3. Генезис психологических защит.
4. Критерии сопоставления копингов и психологических защит.
5. Анализ исследований психосоматических расстройств как сбоя в СЖЛ.
6. Отработка диагностических методик.
7. Методы исследования защит: трудности и ограничения.
8. Современные исследования копингов и совладания.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ**

**Конспектирование** – процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста.

Результат конспектирования – запись, позволяющая конспектирующему немедленно или через некоторый срок с нужной полнотой восстановить полученную информацию. Конспект в переводе с латыни означает «обзор». По существу, его и составлять надо как обзор, содержащий основные мысли текста без подробностей и второстепенных деталей. Конспект носит индивидуализированный характер: он рассчитан на самого автора и поэтому может оказаться малопонятным для других.

Для того чтобы осуществлять этот вид работы, в каждом конкретном случае необходимо грамотно решить следующие задачи:

1. Сориентироваться в общей композиции текста (уметь определить вступление, основную часть, заключение).

2. Увидеть логико-смысловую канву сообщения, понять систему изложения автором информации в целом, а также ход развития каждой отдельной мысли.

3. Выявить «ключевые» мысли, т. е. основные смысловые вехи, на которые «нанизано» все содержание текста.

4. Определить детализирующую информацию.

5. Лаконично сформулировать основную информацию, не перенося на письмо все целиком и дословно.

Во всяком научном тексте содержится информация 2-х видов: основная и вспомогательная. Основной является информация, имеющая наиболее существенное значение для раскрытия содержания темы или вопроса. К ней относятся: определения научных понятий, формулировки законов, теоретических принципов и т. д. Назначение вспомогательной информации – помочь читателю лучше усвоить предлагаемый материал. К этому типу информации относятся разного рода комментарии. Основную – записываем как можно полнее, вспомогательную, как правило, опускаем. Содержание конспектирования составляет переработка основной информации в целях ее обобщения и сокращения. Обобщить – значит представить ее в более общей, схематической форме, в виде тезисов, выводов, отдельных заголовков, изложения основных результатов и т. п. Читая, мы интуитивно используем некоторые слова и фразы в качестве опорных. Такие опорные слова и фразы называются ключевыми. Ключевые слова и фразы несут основную смысловую и эмоциональную нагрузку содержания текста.

Выбор ключевых слов – это первый этап смыслового свертывания, смыслового сжатия материала.

Важными требованиями к конспекту являются наглядность и обозримость записей и такое их расположение, которое давало бы возможность уяснить логические связи и иерархию понятий.

**По форме конспекты подразделяются на формализованные и графические.**

**1. Формализованные** (все записи вносятся в заранее подготовленные таблицы).

Это удобно, во-первых, при конспектировании материалов, когда перечень характеристик описываемых предметов или явлений более или менее постоянен, во-вторых, при подготовке единого конспекта по нескольким источникам. Особенно если есть необходимость сравнения отдельных данных. Разновидностью формализованного конспекта является запись, составленная в форме ответов на заранее подготовленные вопросы, обеспечивающие исчерпывающие характеристики однотипных предметов или явлений.

**2. Графические** (элементы конспектируемой работы располагаются в таком виде, при котором видна иерархия понятий и взаимосвязь между ними).

По каждой работе может быть не один, а несколько графических конспектов, отображающих книгу в целом и отдельные ее части. Ведение графического конспекта – наиболее совершенный способ изображения внутренней структуры книги, а сам этот процесс помогает усвоению ее содержания.

Можно выделить следующие основные типы конспектов: **плановый, текстуальный, сводный, тематический.**

**Плановый** – легко получить с помощью предварительно сделанного плана произведения, каждому вопросу плана отвечает определенная часть конспекта:

а) вопросно-ответный (на пункты плана, выраженные в вопросительной форме, конспект дает точные ответы);

б) схематичный плановый конспект (отражает логическую структуру и взаимосвязь отдельных положений).

**Текстуальный** – это конспект, созданный в основном из цитат.

**Сводный конспект** – сочетает выписки, цитаты, иногда тезисы; часть его текста может быть снабжена планом.

**Тематический** – дает более или менее исчерпывающий ответ (в зависимости из числа привлеченных источников и другого материала, например, своих же записей) на поставленный вопрос – тему: обзорный; хронологический.

Роль конспекта – чисто учебная: он помогает зафиксировать основные понятия и положения первичного текста и в нужный момент их воспроизвести.

### **Способы конспектирования.**

- **Тезисы** – это кратко сформулированные основные мысли, положения изучаемого материала. Тезисы лаконично выражают суть читаемого, дают возможность раскрыть содержание. Приступая к освоению записи в виде тезисов, полезно в самом тексте отмечать места, наиболее четко формулирующие основную мысль, которую автор доказывает (если, конечно, это не библиотечная книга). Часто такой отбор облегчается шрифтовым выделением, сделанным в самом тексте.

- **Линейно-последовательная запись текста.** При конспектировании линейно – последовательным способом целесообразно использование плакатно-оформительских средств, которые включают в себя следующие:

- сдвиг текста конспекта по горизонтали, по вертикали;
- выделение жирным (или другим) шрифтом особо значимых слов;
- использование различных цветов;
- подчеркивание;
- заключение в рамку главной информации.

- **Способ «вопросов – ответов».** Он заключается в том, что, поделив страницу тетради пополам вертикальной чертой, конспектирующий в левой части страницы самостоятельно формулирует вопросы или проблемы, затронутые в данном тексте, а в правой части дает ответы на них.

Одна из модификаций способа «вопросов – ответов» - таблица, где место вопроса занимает формулировка проблемы, поднятой автором (лектором), а место ответа – решение данной проблемы. Иногда в таблице могут появиться и дополнительные графы: например, «мое мнение» и т. п.

- **Схема с фрагментами** – способ конспектирования, позволяющий ярче выявить структуру текста, - при этом фрагменты текста (опорные слова, словосочетания, пояснения всякого рода) в сочетании с графикой помогают созданию рационально - лаконичного конспекта.

- **Простая схема** – способ конспектирования, близкий к схеме с фрагментами, объяснений к которой конспектирующий не пишет, но должен уметь давать их устно. Этот способ требует высокой квалификации конспектирующего. В противном случае такой конспект нельзя будет использовать.

- **Параллельный способ** конспектирования. Конспект оформляется на двух листах параллельно или один лист делится вертикальной чертой пополам и записи делаются в правой и в левой части листа.

Однако лучше использовать разные способы конспектирования для записи одного и того же материала.

Комбинированный конспект – вершина овладения рациональным конспектированием. При этом умело используются все перечисленные способы, сочетая их в одном конспекте (один из видов конспекта свободно перетекает в другой в зависимости от конспектируемого текста, от желания и умения конспектирующего). Именно при комбинированном конспекте более всего проявляется уровень подготовки и индивидуальность студента.

Принципы составления конспекта прочитанного.

1. Записать все выходные данные источника: автор, название, год и место издания. Если текст взят из периодического издания (газеты или журнала), то записать его название, год, месяц, номер, число, место издания.

2. Выделить поля слева или справа, можно с обеих сторон. Слева на полях отмечаются страницы оригинала, структурные разделы статьи или книги (названия параграфов, подзаголовки и т. п.), формулируются основные проблемы. Справа – способы фиксации прочитанной информации.

Один из видов чтения – углубленное – предполагает глубокое усвоение прочитанного и часто сохранение информации в целях последующего обращения к ней. Эффективность такого чтения повышается, если прочитанное зафиксировано не только в памяти, но и на бумаге. Психологи утверждают, что записанное лучше и полнее усваивается, прочнее откладывается в памяти. Установлено, что если прочитать 1000 слов и затем записать 50, подытоживающих прочитанное, то коэффициент усвоения будет выше, чем, если прочитать 10000 слов, не записав ни одного. Кроме того, при записи прочитанного формируется навык свертывания информации. И, наконец, чередование чтения и записывания уменьшает усталость, повышает работоспособность и производительность умственного труда.

### 1. Резюмирование.

Резюме – краткий итог прочитанного, содержащий его оценку. Резюме характеризует основные выводы книги, главные итоги.

Выбор языковых средств для построения резюме-выводов подчинен основной задаче свертывания информации: минимум языковых средств – максимум информации. Это обычно одно – три четких, кратких, выразительных предложения, раскрывающих, по мнению автора, самую суть описываемого объекта.

### 2. Аннотация.

Аннотация – краткая обобщенная характеристика печатной работы (книги, статьи), включающая иногда и его оценку. Это наискратчайшее изложение содержания первичного документа, дающее общее представление о теме.

Основное ее назначение – дать некоторое представление о книге (статье, научной работе) с тем, чтобы рекомендовать ее определенному кругу читателей или воспользоваться своими записями при выполнении работы исследовательского характера. Поэтому аннотации не требуются изложения содержания произведения, в ней лишь перечисляются вопросы, которые освещены в первоисточнике

(содержание этих вопросов не раскрывается). Аннотация отвечает на вопрос: «О чем говорится в первичном тексте?», дает представление только о главной теме и перечне вопросов, затрагиваемых в тексте первоисточника.

Текст аннотации не стандартизирован. В научной литературе можно встретить различные требования к составлению аннотаций. Например, текст справочной аннотации может включать следующие сведения:

- тип и название аннотируемого документа (монография, диссертация, сборник, статья и т. п.)
- задачи, поставленные автором аннотируемого документа
- метод, которым пользовался автор (эксперимент, сравнительный анализ, компиляция других источников)
- принадлежность автора к определенной научной школе или направлению
- структуру аннотируемого документа
- предмет и тему произведения, основные положения и выводы автора
- характеристику вспомогательных иллюстративных материалов, дополнений, приложений, справочного аппарата, включая указатели и библиографию [Методические рекомендации по составлению конспекта, аннотации. <http://pandia.ru/text/78/346/1343.php>].

#### **Форма отчетности о результатах самостоятельной работы по дисциплине " Стратегии совладающего поведения в конфликтах "**

- собеседование
- текст доклада
- конспект первоисточников

### **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Рекомендуемая литература.**

##### **Основная литература:**

Белашева, И. В. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях : учебное пособие / И.В. Белашева, И.Н. Польшакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 104 с. : схем., табл. - <http://biblioclub.ru/>, экземпляров неограничено

##### **Дополнительная литература:**

Теоретические основы и диагностика копинг-поведения личности : учебное пособие / сост. Л. И. Дементий ; сост. А. Ю. Маленова ; Министерство образования и науки РФ ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. - Омск : ОмГУ им. Ф.М. Достоевского, 2016. - 104 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7779-2048-5, экземпляров неограничено

##### **Методическая литература:**

Методические указания по выполнению практических работ, методические указания по организации самостоятельной работы студентов

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

## **Вопросы для собеседования**

### **Базовый уровень**

#### **Тема 1. Понятие о совладающем поведении в психологической науке**

1. Психология совладания как наука, изучающая защитно-адаптационные механизмы. Г. Селье: стресс и дистресс.
2. Копинг и совладание – отношения понятий.

#### **Тема 2. Основные подходы к определению совладающего поведения**

1. А. Фрейд: Защитные механизмы как развивающаяся система. П. Куттер: вариант нарушения функционирования защитно-адаптационных механизмов - стадии психосоматического процесса.
2. В.В. Ковалев: уровни реагирования на вредности у детей - соматовегетативный, соматический, ППД, эмоционально-идеаторный.
3. А.Г. Маклаков: концепция адаптации. Адаптация как личностное свойство человека. Понятие «личностного адаптационного потенциала».

#### **Тема 3. Виды и типологии экстремальных ситуаций**

1. Переносимость экстремальных условий
2. Групповая взаимозависимая деятельность в экстремальных условиях.

#### **Тема 4. Теоретические основы совладающего поведения в конфликтах**

1. Концепция соответствия когнитивной оценки и совладания
2. Модель «Цели и совладание со стрессом»

#### **Тема 5. Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. Психологические защиты**

1. Психологические защиты в детском возрасте (И.М. Никольская, Р.М. Грановская).
2. Ограничения эффективности защит.
3. Дисфункция системы жизнеобеспечения личности на уровне психологических защит.

#### **Тема 6. Экспериментальное исследование совладающего поведения в конфликтах**

1. Системный подход к преодолению психологических стрессов
2. Взаимосвязь особенностей «Я-концепции» и совладающего поведения

#### **Тема 7. Регуляция с помощью копинг-стратегий**

1. Копинг-ресурсы
2. Методы диагностики по выявлению особенностей совладающего поведения в экстремальных ситуациях

#### **Тема 8. Эмоциональный интеллект как ресурс совладающего поведения**

1. История становления понятия эмоционального интеллекта в зарубежной и отечественной психологии, его основные особенности и составляющие.

#### **Тема 9. Тема: Высшие личностные ресурсы**

1. Личность и поступок. Задача на поступок. Виды поступков.
2. Личностный рост и личностная зрелость.

### **Повышенный уровень**

### **Тема 1. Понятие о совладающем поведении в психологической науке**

1. Проблематика психологии совладания: терминологические противоречия, слабосопоставимые классификации, популярные направления исследования в России и за рубежом.
2. Области практического применения психологии совладания.

### **Тема 2. Основные подходы к определению совладающего поведения**

1. Грановская Р.М. и Никольская И.М.: классификация детских, взрослых защит и копингов. Типология защит Ф.Б. Березина (1988), базирующаяся на клинических шкалах MMPI.

### **Тема 3. Виды и типологии экстремальных ситуаций**

1. Готовность к деятельности в экстремальных условиях
2. Методы изучения деятельности в экстремальных условиях

### **Тема 4. Теоретические основы совладающего поведения в конфликтах**

1. Модель двойного процесса в совладающем поведении
2. Модель опережающего, ориентированного на будущее совладания
3. Модель посттравматического роста

### **Тема 5. Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. Психологические защиты**

1. Методики диагностики психологических защит: трудности анализа материала бессознательного.
2. «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика.
3. Метод серийных рисунков и рассказов И.М. Никольской.

### **Тема 6. Экспериментальное исследование совладающего поведения в конфликтах**

1. Особенности поведения в экстремальных ситуациях
2. Поведение в состоянии стресса

### **Тема 7. Регуляция с помощью копинг-стратегий**

1. Копинг-ресурсы в подростковом возрасте: специфика проявления

### **Тема 8. Эмоциональный интеллект как ресурс совладающего поведения**

1. Исследование проявлений эмоционального интеллекта и способы его диагностики.
2. Методики диагностики эмоционального интеллекта и его связь с адаптацией

### **Тема 9. Тема: Высшие личностные ресурсы**

Диагностика высших личностных ресурсов: методика УСК, Опросник «Уровень развития субъектности личности (УРСЛ)», СЖО – тест смысложизненных ориентаций, тест Жизнестойкости, Многоуровневый личностный опросник – МЛЮ. Авторы: Маклаков А.Г., Чермянин С.В., тест САМОАЛ.

### **1. Критерии оценивания компетенций\***

Оценка «**отлично**» выставляется студенту, если он:  
грамотно выполняет поиск необходимой информации, ее критический анализ; при обработке информации отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения;

самостоятельно определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели;

Оценка «**хорошо**» выставляется студенту, если он:  
корректно выполняет поиск необходимой информации, ее критический анализ; корректно формирует собственные мнения и суждения, аргументирует собственную позицию;  
определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе;

Оценка «**удовлетворительно**» выставляется студенту, если он:  
с некоторыми ошибками выполняет поиск необходимой информации, ее критический анализ; формирует собственные мнения и суждения; неуверенно определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе;

Оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если он:  
с трудом выполняет поиск необходимой информации, ее критический анализ; неуверенно формирует собственные мнения и суждения, с трудом аргументирует собственную позицию;

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

**Текущая аттестация** студентов проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине, в следующих формах:

- собеседование;
- тестирование;
- защита докладов;

К практическому занятию студент должен подготовить ответы на вопросы, выполнить дополнительные задания по теме занятия, проработать дополнительные научные источники, сделать конспект статьи (если это предусмотрено). Максимальное количество баллов студент получает, если он активно участвует в работе, владеет материалом, умеет логично и четко излагать мысли, творчески подходит к решению основных вопросов темы, показывает самостоятельность мышления.

Основанием для снижения оценки являются:

- слабое знание темы и основной терминологии;
- пассивность участия в групповой работе;
- отсутствие умения применить теоретические знания для решения практических задач.



**Вопросы для коллоквиумов  
(перечень дискуссионных тем для круглого стола)\***

**Базовый уровень**

**Тема 1. Понятие о совладающем поведении в психологической науке**

1. Общее представление о совладающем поведении.
2. Исследование совладающего поведения в различных науках.
3. Роль и значение изучения совладающего поведения в решении проблем человека в различных ситуациях.

**Тема 2. Основные подходы к определению совладающего поведения.**

1. Совладающее поведение с точки зрения субъективно-деятельностного подхода.
2. Представления о совладающем поведении С.Н. Еникколопова, С.Д.Муздыбаева.
3. Исследование совладающего поведения в зарубежной психологии (Л.Перлин и К. Шулер).

**Тема 4. Теоретические основы совладающего поведения в конфликтах**

1. Три основных критерия классификации стратегий копинг-поведения по А. И. Прихидько.
2. Стратегии совладания со сложными ситуациями С.В. Фроловой.

**Тема 5. Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. Психологические защиты**

1. Общее представление о психосоматических реакциях.
2. Ситуации, вызывающие психосоматические реакции.
3. Психосоматический симптом как результат конверсии психической энергии.
4. Конверсионная модель З. Фрейда.

**Тема 7. Регуляция с помощью копинг-стратегий**

1. Копинг поведение по Л. Мерфи.
2. Теория осознанных стратегий совладания Р. Лазаруса.
3. Родственные понятия: копинг-механизмы, копинг-поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурсы.

**Тема 8. Совладающее поведение в ситуации стресса**

1. Понятие стресса. Концепция Г.Селье.
2. Особенности поведения в экстремальных ситуациях.
3. Поведение в состоянии стресса.
4. Системный подход к преодолению психологических стрессов.

**Повышенный уровень**

**Тема 1. Понятие о совладающем поведении в психологической науке**

1. Роль и значение изучения совладающего поведения в решении проблем человека в различных ситуациях.

**Тема 2. Основные подходы к определению совладающего поведения.**

1. Совладающее поведение с точки зрения субъективно-деятельностного подхода.
2. Лонгитюдные исследования возрастных изменений копинга (С. Стрек и Г. Файфель).

**Тема 4. Теоретические основы совладающего поведения в конфликтах**

1. Критерии классификаций копинг-поведения.

### **Тема 5. Отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. Психологические защиты**

1. Гипотеза о кортико-висцеральном происхождении психосоматических заболеваний Быкова-Курцина.
2. Концепция алекситимии и ее роль в происхождении психосоматического симптома.

### **Тема 7. Регуляция с помощью копинг-стратегий**

1. Конструктивные и деструктивные копинги.
2. Соотношение психологических защит и копингов: сходство и различия.
3. Классификации копингов.
4. Диагностика копингов.

### **Тема 8. Совладающее поведение в ситуации стресса**

1. Взаимосвязь особенностей «Я-концепции» и совладающего поведения.
2. Особенности поведения в экстремальных ситуациях.
3. Поведение в состоянии стресса.

#### **1. Критерии оценивания компетенций\***

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если он:  
грамотно выполняет поиск необходимой информации, ее критический анализ; при обработке информации отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения; самостоятельно определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели;

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если он:  
корректно выполняет поиск необходимой информации, ее критический анализ; корректно формирует собственные мнения и суждения, аргументирует собственную позицию; определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе;

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если он:  
с некоторыми ошибками выполняет поиск необходимой информации, ее критический анализ; формирует собственные мнения и суждения; неуверенно определяет свою роль в социальном взаимодействии и командной работе;

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он:  
с трудом выполняет поиск необходимой информации, ее критический анализ; неуверенно формирует собственные мнения и суждения, с трудом аргументирует собственную позицию;

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

**Текущая аттестация** студентов проводится преподавателями, ведущими практические занятия по дисциплине, в следующих формах:

- собеседование;
- тестирование;
- защита докладов;

К практическому занятию студент должен подготовить ответы на вопросы, выполнить дополнительные задания по теме занятия, проработать дополнительные научные источники, сделать конспект статьи (если это предусмотрено). Максимальное количество баллов студент получает, если он активно участвует в работе, владеет материалом, умеет логично и четко излагать мысли, творчески подходит к решению основных вопросов темы, показывает самостоятельность мышления.

Основанием для снижения оценки являются:

- слабое знание темы и основной терминологии;
- пассивность участия в групповой работе;
- отсутствие умения применить теоретические знания для решения практических задач.