

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Таганрогского института  
имени А. П. Чехова (филиала)  
РГЭУ (РИНХ)  
\_\_\_\_\_ С. А. Петрушенко  
«25» мая 2026 г.

**Рабочая программа дисциплины  
Психологическая супервизия**

Направление подготовки  
37.04.01 Психология

Направленность (профиль) программы магистратуры  
37.04.01.02 Клиническая и консультативная психология

Для набора 2026 года

Квалификация  
Магистр

**КАФЕДРА психологии****Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	<b>4 (2.2)</b>		Итого	
Неделя	10 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лабораторные	10	10	10	10
Практические	10	10	10	10
Итого ауд.	20	20	20	20
Контактная работа	20	20	20	20
Сам. работа	52	52	52	52
Итого	72	72	72	72

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 03.03.2026, протокол № 9.

Программу составил(и): канд. психол. наук, Зав. каф., Холина О.А.

Зав. кафедрой: Холина О. А.

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	освоение студентами дефиниций понятия супервизии из области психологии и коучинга, области консультирования и психотерапии, из разных психологических школ (психоаналитической, поведенческой, системной, гештальтпсихологической и др.); формирование и совершенствование необходимых для самостоятельной профессиональной деятельности компетенций, развитие важных профессиональных личностных качеств.
-----	--

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОПК-6:	Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента
ОПК-6.1:	Имеет представление о разработке и реализации комплексных программ предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента
ОПК-6.2:	Разрабатывает и реализует комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента
ОПК-8:	Способен использовать модели и методы супервизии для контроля и совершенствования профессиональной деятельности психолога
ОПК-8.1:	Анализирует модели и методы супервизии для контроля и совершенствования профессиональной деятельности психолога
ОПК-8.2:	Использует модели и методы супервизии для контроля и совершенствования профессиональной деятельности психолога

### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<b>Знать:</b>
теоретико-методологические основы разработки комплексных программ психологического консультирования (индивидуального, семейного, группового), принципы их структурирования и этапы реализации в соответствии с потребностями и целями клиента (соотнесено с индикатором: ОПК-6.1); научные основания проектирования комплексных программ психологических услуг, современные подходы к интеграции различных направлений консультативной практики (соотнесено с индикатором: ОПК-6.2); Модели и методы супервизии в профессиональной деятельности психолога, их цели, задачи и функции в системе контроля качества психологической помощи (соотнесено с индикатором: ОПК-8.1). Теоретические основания различных моделей супервизии, их связь с конкретными психологическими школами и направлениями (соотнесено с индикатором: ОПК-8.1; ОПК-8.2). Роль супервизии в профессиональном развитии психолога, в обеспечении рефлексии, контроля и совершенствования практической деятельности (соотнесено с индикатором: ОПК-8.1; ОПК-8.2).
<b>Уметь:</b>
анализировать запрос клиента (индивидуального, семейного, группового), определять цели психологической помощи и соотносить их со структурой комплексной программы консультирования (соотнесено с индикатором: ОПК-6.1); проектировать и поэтапно разрабатывать комплексные программы психологических услуг с учетом специфики проблемы, условий и ресурсов клиента (соотнесено с индикатором: ОПК-6.2); Анализировать модели и методы супервизии, определять их теоретические основания и возможности применения в различных направлениях психологической практики (соотнесено с индикатором: ОПК-8.1). Выбирать и обосновывать адекватную модель супервизии для контроля качества и совершенствования профессиональной деятельности психолога (соотнесено с индикатором: ОПК-8.1; ОПК-8.2). Использовать методы супервизии для профессиональной рефлексии и анализа случаев в консультативной и клинической практике (соотнесено с индикатором: ОПК-8.2).
<b>Владеть:</b>
навыками анализа запроса клиента и моделирования структуры комплексной программы психологического консультирования (индивидуального, семейного, группового) в соответствии с целями и задачами психологической помощи (соотнесено с индикатором: ОПК-6.1); технологиями разработки и практической реализации комплексных программ предоставления психологических услуг с учетом этапности, методов и критериев эффективности (соотнесено с индикатором: ОПК-6.2); Навыками анализа моделей и методов супервизии, определения их соответствия задачам профессионального контроля и развития (соотнесено с индикатором: ОПК-8.1). Технологиями применения различных моделей супервизии в целях контроля качества и совершенствования профессиональной деятельности психолога (соотнесено с индикатором: ОПК-8.2). Навыками профессиональной рефлексии и супервизионного анализа случаев, направленного на повышение эффективности консультативной и клинической практики (соотнесено с индикатором: ОПК-8.1; ОПК-8.2).

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Раздел 1. Введение в психологическую супервизию

№	Наименование темы, краткое содержание	Вид занятия / работы / форма ПА	Семестр / Курс	Количество часов	Компетенции
1.1	История возникновения и современные представления о супервизии и супервизорстве Понятие супервизии и супервизорства в психологии. Цель и задачи супервизии. Главные функции супервизии. Супервизорская практика в области психоаналитической теории. Роль З. Фрейда и А. Юнга в становлении супервизии. Влияние работ Когута на отношение к супервизорскому процессу. Развитие супервизии в России. Фазы в методическом ориентировании супервизии. Современное состояние исследований супервизии. Деструктивные функции супервизии. Отношение супервизии и психотерапии. Области применения супервизии. Типы супервизии.	Практические занятия	4	1	ОПК-6 ОПК-8 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2
1.2	Этические и правовые вопросы деятельности супервизоров в системе помогающих профессий Этические и юридические принципы супервизии. Компетентность. Информированное согласие. Конфиденциальность. Защита прав клиента и супервизируемого консультанта. Базовые этические принципы супервизии. Стадии принятия этического решения. Этические проблемы в работе супервизора.	Практические занятия	4	1	ОПК-6 ОПК-8 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2
1.3	Условия, уровни и формы супервизии. Процесс супервизии и его организация. Особенности специалистов помогающих профессий как клиентов. Первая супервизорская сессия. Характеристики супервизорского пространства. Контракт в супервизии: формирование контракта, элементы и обсуждение контракта. Подготовка к супервизии. Методические приемы супервизии: наблюдение, анализ, обсуждение, обратная связь, рекомендации. Процесс супервизии. Активность в супервизорском процессе. Оценивание супервизора (Бордеро и Леддик). Принятие ответственности в качестве супервизируемого по представлениям Инскипп и Проктор. Субъект и объект супервизии. Уровни супервизии. Формы супервизии: очная, заочная, очно-заочная.	Практические занятия	4	1	ОПК-6 ОПК-8 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2
1.4	Обучение и развитие супервизора Супервизорские роли: учитель, фасилитатор, консультант, эксперт. Классификация качеств супервизора по Карифио и Хесс. Представления Гилберта и Хесса о личности супервизора. Интервенции в рамках супервизии, виды интервенции. Профессиональное развитие супервизора. Требования к подготовке и квалификации супервизора: модель супервизоров в России и за рубежом. Оценивание и аккредитация. Обучение супервизии первого (базового) уровня. Классификация профессиональных навыков. Обучение супервизии второго (сертификационного) уровня. Обучение коллективной и групповой супервизии. Этические дилеммы. Транскультуральная компетентность.	Практические занятия	4	1	ОПК-6 ОПК-8 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2
1.5	Модели супервизии и супервизорские отношения. Понятие, классификация и содержание моделей супервизии. Эволюционные модели. Модели специфичной ориентации. Модели развития. Процессуальная модель. Интегративная модель супервизии: уровни профессионального развития специалиста помогающей профессии и уровни рабочих проблем супервизора. Модель развития: ориентация на себя, на клиента, на процесс, на процесс в контексте. Процессуальная: семимерная модель. Супервизорские отношения. Ответственность супервизируемого. Супервизорские стили. Факторы, влияющие на супервизорский процесс: статические и динамические. Эффективные стили деятельности супервизора: ориентированный на решение проблемы, межличностно-сензитивный и располагающий. Неэффективные стили: аморфный, неподдерживающий, терапевтический. Супервизорские стили по Фридлендеру и Варду. Классификация	Практические занятия	4	2	ОПК-6 ОПК-8 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2

	Русселя и Теренса.				
1.6	Развивающие модели супервизии. Понятие «развивающей супервизии». Интегративная модель развития Штольтенберга. Фазовый (уровневый) характер развивающей супервизии: сферы (интервенционные умения и навыки, диагностические умения и навыки, межличностные коммуникативные процессы, кон-цептуализация случая, индивидуальные различия, теоретическая ориентация, терапевтические цели и планы, профессиональная этика) и фазы или уровни. Рефлексия.	Практические занятия	4	2	ОПК-6 ОПК-8 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2
1.7	Основные правила (девизы) супервизии в рамках современной бихевиорально-когнитивной психотерапии и консультирования Идея самоменеджмента в психотерапии (Кэнфер, Шмельцер) и 6 правил психотерапии и супервизии: думать и поступать поведенчески, думать и поступать решенчески, думать и посту-пать позитивно, думать и действовать шажками, думать и поступать флексибильно, думать и по-ступать фьючерно (ориентируясь на будущее).	Практические занятия	4	2	ОПК-6 ОПК-8 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2
1.8	Супервизор – требования к профессионально-личностным качествам и система подготовки Супервизор как профессиональный психолог-консультант или психолог-психотерапевт. Современная бихевиорально-когнитивная психотерапия: личностно-профессиональные качества и правила супервизора. Психологическая и клинко-психологическая ориентация как социально-коммуникативная компетентность, способность к рефлексии и др.	Лабораторные занятия	4	2	ОПК-6 ОПК-8 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2
1.9	Форматы супервизии. Трудности и ошибки в осуществлении супервизорского процесса. Форматы супервизии: индивидуальная, групповая, коллегиальная, коллективная, очная и заочная. Метод оценки уровня профессионального развития супервизируемого при осуществлении мониторинга (протокол). Протоколы Висконсинского тренингового проекта по супервизии для специалистов первого уровня (структурирование по темам). Протоколы Висконсинского тренингового проекта по супервизии для специалистов второго (сертификационного) уровня. Алгоритм индивидуальной, групповой супервизии. Роль «листа восприятия» в групповой супервизии. Коллегиальная супервизия: триадическая модель Спайса. Коллективная модель: сфера применения и техники.	Лабораторные занятия	4	4	ОПК-6 ОПК-8 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2
1.10	Границы, рамки и контрперенос в супервизии. Классификация ошибок супервизии: присоединения, диагностики, неумелое проведение интервью, трудности анализа полученных данных. Фокус-анализ: на клиенте, на другой личности, на проблеме, на работнике помогающей профессии, на общности, культурно-контекстный фокус. Перенос и контрперенос. Классификация контрпереносных реакций. Препятствующий контрперенос. Полезный контрперенос.	Лабораторные занятия	4	4	ОПК-6 ОПК-8 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2
1.11	Супервизия – пошаговый (фазный) процесс: из международного и отечественного опыта практической супервизии Семь (7) шагов супервизии: Начальная фаза (первая встреча, выяснение, почему и с чем пришел супервизируемый); вторая фаза – определение актуального состояния – то, как описывает ситуацию супервизируемый; третья фаза – желаемая ситуация, которая завершается четкой формулировкой проблемы (профессионально-личностной), поиск которой осуществляется в сферах: контекста, зунув (знаний, умений и навыков) и личности; четвертая фаза – определение программы оказания помощи супервизируемому (цель, задачи, методы и т.д.); пятая фаза – реализация программы invitoinvivo (между сеансами супервизии); шестая фаза – фьючерная и переноса (как будет поступать супервизируемый в будущем – в какой степени он может реализовывать автоменеджмент); седьмая – итоговая (оценка процесса супервизии, стиля работы супеvизора, пожелания и рекомендации).	Самостоятельная работа	4	12	ОПК-6 ОПК-8 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2
1.12	Уровни профессионального развития супервизора. Самооценка в супервизии. Самооценка и роль супервизора. Аффекты и профессиональное обучение. Эмоциональность и роль супервизора. Оценка профессиональной компетенции супервизора. Требования к супервизору. Этические требования.	Самостоятельная работа	4	18	ОПК-6 ОПК-8 ОПК-8.1 ОПК-8.2 ОПК-6.1 ОПК-6.2

	Транскультуральная компетентность.				
1.13	<p>Универсальные факторы группового процесса</p> <p>1. Факторы группового процесса Интерперсональное влияние и его составляющие. Значение межличностных отношений.</p> <p>2. Группа как социальный микрокосм. Личность и ее окружение.</p> <p>3. Динамика группы. Факторы, определяющие динамику жизни группы.</p> <p>Периодизация. Фазы жизни группы и влияние на группу.</p> <p>4. Факторы группы. Задачи группы и стратегии группового ведения.</p> <p>5. Правила организации группового процесса. Создание и поддержание группы. Критерии безопасности группы. Правила группы. Групповой контракт.</p>	Самостоятельная работа	4	18	<p>ОПК-6</p> <p>ОПК-8</p> <p>ОПК-8.1</p> <p>ОПК-8.2</p> <p>ОПК-6.1</p> <p>ОПК-6.2</p>
1.14	Подготовка к промежуточной аттестации	Зачет	4	4	<p>ОПК-6</p> <p>ОПК-8</p> <p>ОПК-8.1</p> <p>ОПК-8.2</p> <p>ОПК-6.1</p> <p>ОПК-6.2</p>

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Зеленский В. В., Кривулина З. А., Винер Д., Майзен Р., Дакхэм Д.	Супервизия супервизора: Практика в поиске теории	Москва: Когито-Центр, 2006	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226771">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226771</a>
2	Енин, В. В.	Супервизия работы практического психолога: практикум	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/92760.html">http://www.iprbookshop.ru/92760.html</a>
3	Белашева, И. В., Ершова, Д. А., Нищитенко, С. В.	Теория и практика коучинга: учебное пособие (курс лекций)	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019	<a href="http://www.iprbookshop.ru/99469.html">http://www.iprbookshop.ru/99469.html</a>

##### 5.1. Учебные, научные и методические издания

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Библиотека / Количество
1	Шекшня С., Казакова Н.	Как эффективно управлять свободными людьми: коучинг: практическое пособие	Москва: Альпина Паблшер, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=279494">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=279494</a>
2		Теория и практика коучинга: учебное пособие (курс лекций): курс лекций	Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=596411">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=596411</a>
3	Винер, Дж., Майзен, Р., Дакхэм, Дж., Маглашан, Р., Найт, Дж., Астор, Дж., Урбан, Э., Уортон, Б., Краутер, К., Фуллер, В. Г., Мартин, Э., Джи, Х., Шаверен, Дж., Перри, К., Шерер, Э., Винер, Дж., Майзен, Р., Дакхэм, Дж., Кривулина, З. А., Зеленский, В. В.	Супервизия супервизора: практика в поиске теории	Москва: Когито-Центр, 2006	<a href="http://www.iprbookshop.ru/32154.html">http://www.iprbookshop.ru/32154.html</a>

**5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

<https://psytests.org> - база данных психологических тестов онлайн

**5.3. Перечень программного обеспечения**

OpenOffice

**5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

**6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

Лабораторные занятия проводятся в компьютерных классах, рабочие места в которых оборудованы необходимыми лицензионными и/или свободно распространяемыми программными средствами и выходом в Интернет, и/или в специализированных лабораториях, предусмотренных образовательной программой.

**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

1.1 Показатели и критерии оценивания компетенций:

ЗУН, составляющие компетенцию	Показатели компетенции	Критерии оценивания	Средства оценивания Т- тест; ПОЗ – практико-ориентированные задания; З – зачет.
<b>ОПК-6: Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента</b>			
<p><i>Знать:</i> теоретико-методологические основы разработки комплексных программ психологического консультирования (индивидуального, семейного, группового), принципы их структурирования и этапы реализации в соответствии с потребностями и целями клиента (соотнесено с индикатором: ОПК-6.1); научные основания проектирования комплексных программ психологических услуг, современные</p>	<p>-Студент воспроизводит теоретические основы разработки программ помощи при стрессе. -Студент характеризует различные подходы и форматы консультирования (индивидуальное, семейное, групповое) при работе со стрессом. -Студент описывает структуру комплексной программы и назначение каждого компонента. -Студент</p>	<p>«<b>Отлично</b>»: Демонстрирует системное знание теоретических основ, подходов и структуры программ; свободно ориентируется в психологических особенностях различных категорий клиентов; обоснованно дифференцирует методы выявления потребностей; учитывает этические аспекты; приводит примеры из практики стресс-менеджмента. «<b>Хорошо</b>»: Хорошо ориентируется в материале, но допускает незначительные неточности в характеристике подходов или структуры программ. «<b>Удовлетворительно</b>»: Воспроизводит базовые определения, но затрудняется в их развернутой характеристике и установлении связей с конкретными категориями клиентов. «<b>Неудовлетворительно</b>»: Не может воспроизвести ключевые понятия и принципы разработки программ.</p>	<p>Т – 1-26; ПОЗ – 1-7; З – 1-10, 27-37, 40-45 вопросы.</p>

<p>подходы к интеграции различных направлений консультативной практики (соотнесено с индикатором: ОПК-6.2).</p> <p><i>Уметь:</i></p> <p>анализировать запрос клиента (индивидуального, семейного, группового), определять цели психологической помощи и соотносить их со структурой комплексной программы консультирования (соотнесено с индикатором: ОПК-6.1);</p> <p>проектировать и поэтапно разрабатывать комплексные программы психологических услуг с учетом специфики проблемы, условий и ресурсов клиента (соотнесено с индикатором: ОПК-6.2);</p> <p><i>Владеть:</i></p> <p>навыками анализа запроса клиента и моделирования структуры комплексной программы психологического консультирования (индивидуального, семейного, группового)</p>	<p>к</p> <p>перечисляет психологические особенности различных категорий клиентов, переживающих стресс.</p> <p>с</p> <p>-Студент называет методы выявления потребностей и целей клиента.</p> <p>-Студент воспроизводит этические принципы разработки программ.</p> <p>с</p> <p>с</p> <p>и</p> <p>с</p> <p>с</p> <p>в</p>		
--	---	--	--

<p>соответствии с целями и задачами психологической помощи (соотнесено с индикатором: ОПК-6.1);</p> <p>технологиями разработки и практической реализации комплексных программ предоставления психологических услуг с учетом этапности, методов и критериев эффективности (соотнесено с индикатором: ОПК-6.2).</p>			
<p><b>ОПК-8: способен использовать модели и методы супервизии для контроля и совершенствования профессиональной деятельности психолога</b></p>			
<p><i>Знать:</i></p> <p>-Модели и методы супервизии в профессиональной деятельности психолога, их цели, задачи и функции в системе контроля качества психологической помощи (соотнесено с индикатором: ОПК-8.1);</p> <p>-Теоретические основания различных моделей супервизии, их связь с конкретными психологическими школами и направлениями</p>	<p>-Студент воспроизводит определение и основные функции супервизии.</p> <p>-Студент перечисляет и характеризует основные модели и формы супервизии.</p> <p>-Студент называет этические принципы супервизорской деятельности.</p> <p>-Студент описывает методы супервизии и их назначение.</p> <p>-Студент объясняет значение супервизии для</p>	<p><b>«Отлично»:</b> Демонстрирует системное знание теоретических основ супервизии, свободно ориентируется в моделях, формах и методах; глубоко понимает этические аспекты и связь супервизии с профилактикой выгорания; приводит примеры из практики стресс-менеджмента.</p> <p><b>«Хорошо»:</b> Хорошо ориентируется в материале, но допускает незначительные неточности в характеристике моделей или функций супервизии.</p> <p><b>«Удовлетворительно»:</b> Воспроизводит базовые определения, но затрудняется в развернутой характеристике моделей и методов.</p> <p><b>«Неудовлетворительно»:</b> Не может воспроизвести ключевые понятия и принципы супервизии.</p>	<p>T – 16-27; ПОЗ – 8-10; З – 10-18, 24, 27-37, 42, 45 вопросы.</p>

<p>(соотнесено с индикатором: ОПК-8.1; ОПК-8.2). -Роль супервизии в профессиональном развитии психолога, в обеспечении рефлексии, контроля и совершенствования практической деятельности (соотнесено с индикатором: ОПК-8.1; ОПК-8.2).</p>	<p>профилактики выгорания и совершенствования профессиональной деятельности.</p>		
<p><i>Уметь:</i> -Анализировать модели и методы супервизии, определять их теоретические основания и возможности применения в различных направлениях психологической практики (соотнесено с индикатором: ОПК-8.1); -Выбирать и обосновывать адекватную модель супервизии для контроля качества и совершенствования профессиональной деятельности</p>			

<p>психолога (соотнесено с индикатором: ОПК-8.1; ОПК-8.2); -Использовать методы супервизии для профессиональной рефлексии и анализа случаев в консультативной и клинической практике (соотнесено с индикатором: ОПК-8.2).</p>			
<p><i>Владеть:</i> -Навыками анализа моделей и методов супервизии, определения их соответствия задачам профессионального контроля и развития (соотнесено с индикатором: ОПК-8.1). -Технологиями применения различных моделей супервизии в целях контроля качества и совершенствования профессиональной деятельности психолога (соотнесено с индикатором: ОПК-8.2).</p>			

<p>-Навыками профессиональной рефлексии и супервизионного анализа случаев, направленного на повышение эффективности консультативной и клинической практики (соотнесено с индикатором: ОПК-8.1; ОПК-8.2).</p>			
--	--	--	--

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

### Вопросы к зачету

1. Проблема стресса в жизни современного общества. Основные сферы изучения стресса в прикладных психологических исследованиях.
2. Стресс и адаптация. Уровни адаптации и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.
3. Стресс и здоровье человека. Понятия «психическое здоровье», «профессиональное здоровье».
4. История развития исследований стресса в физиологии и психологии. Основные этапы.
5. Классическая концепция стресса Г. Селье. Общий адаптационный синдром, основные закономерности проявлений и развития.
6. Физиологический и психологический стресс, различия в механизмах формирования. Основные субсиндромы проявлений стресса.
7. Комплексный подход к анализу проявлений стресса. Основные классы диагностических методов, примеры конкретных методик.
8. Основные современные подходы к изучению стресса. Сравнительная характеристика подходов.
9. Экологический подход к изучению стресса. Трактовка понятия стресс в рамках парадигмы соответствия «личность-среда» и методология исследований.
10. Когнитивная модель психологического стресса Р. Лазаруса. Субъективный образ проблемной ситуации и роль механизмов когнитивной оценки в формировании стрессовых реакций.
11. Стратегии преодоления стресса (копинг-механизмы). Индивидуальные стили «совладающего поведения» (модель С. Хобфолла).

12. Трансактный подход к изучению стресса. Модель Т. Кокса и возможности ее практического использования.

13. Регуляторный подход к изучению стресса. Синдромы острого и хронического стресса, их негативные последствия.

14. Понятие «экстремальности» и экстремальных условий деятельности. Абсолютная и относительная экстремальность.

15. Стресс и состояния психической напряженности. Операциональная и эмоциональная напряженность, роль мотивационно-личностных факторов в их развитии. Формы проявления состояний эмоциональной напряженности.

16. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца).

Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий. Особенности психологической помощи на каждой из них.

17. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса.

18. Изменения в поведении при длительном переживании стресса. Формирование поведенческих риск-факторов для здоровья человека. Тип А поведения.

19. Развитие личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса. Синдром выгорания.

20. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса. Посттравматический стресс.

21. Проблема управления стрессом. Взаимосвязь диагностической и профилактической направленности работы как основа современных технологий стресс-менеджмента.

22. Психопрофилактика и коррекция стресса. Объектная и субъектная парадигмы. Общая классификация методов борьбы со стрессом.

23. Опосредующие методы профилактики и коррекции стресса (объектная парадигма). Примеры используемых средств.

24. Непосредственные методы воздействия на состояние человека. «Пассивный» и активный субъект психопрофилактики.

25. Приведите Примеры средств «внешнего» воздействие на состояние человека.

26. Психологическая саморегуляция состояний. Основные классы методов и техник.

27. Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.

28. Организационные формы использования методов профилактики и управления стрессом в прикладных условиях.

29. Общая классификация методов борьбы со стрессом.

30. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений.

31. Критерии оценки влияния стресса на здоровье человека.

32. Разработайте программу диагностических мероприятий для определения характера coping стратегий, используемых личностью.

33. Предложите программу мероприятий для профилактики стресса в условиях профессиональной группы или организации.

34. Предложите программу тренинга профилактики стресса.

35. Предложите программу диагностики стресса, мониторинга состояния человека с использованием субъективных тестов.
36. Сравните между собой такие явления как эмоциональное выгорание и профессиональный стресс (какой характер отношений между этими явлениями).
37. Разработать план беседы и критерии наблюдения в рамках диагностики стресса.
38. Укажите основные принципы помощи и самопомощи при острых стрессовых ситуациях.
39. Охарактеризуйте виды острых стрессовых реакций (ОСР).
40. Укажите основные факторы экстремальности (абсолютные и относительные).
41. Укажите основные внешние признаки стрессовых состояний.
42. Укажите психологические характеристики устойчивого к стрессам человека.
43. Приведите сравнительную характеристику следующих видов стресса информационный, физиологический и психологический.
44. Предложите варианты работы с разными типами клиентов (пассивные и активные), переживших стрессовую ситуацию.
45. Укажите варианты позитивных последствий стрессовых ситуаций для человека.
46. Сравните варианты переживания стресса животными и человеком.
47. Приведите примеры стрессогенных ситуаций в деятельности педагогов и психологов (не менее 5 примеров).
48. Приведите примеры стрессогенных ситуаций в деятельности руководителей предприятий и крупных организаций (не менее 5).
49. Укажите основные профессиональные навыки, которыми должен обладать стресс-менеджер.
50. Приведите примеры метафорических ассоциаций к категории стресс (не менее 10) как они раскрывают ваше отношение к данному понятию.

Критерии оценивания:

84-100 баллов (оценка «отлично») выставляется студенту, если ответ полный, подробный,

с научно обоснованными, развернутыми выводами, использование научной терминологии, опора на знания, полученные в ходе изучения дисциплин психологического цикла;

67-83 балла (оценка «хорошо») ответ полный, подробный с научно обоснованными, развернутыми выводами, не всегда точно использована научная терминология, недостаточно продемонстрирована опора на знания, полученные в ходе изучения дисциплин психологического цикла;

50-66 баллов (оценка «удовлетворительно») ответ неполный, недостаточный, содержательные ошибки в использовании научной терминологии, недостаточно продемонстрирована опора на знания, полученные в ходе изучения дисциплин психологического цикла;

0-49 баллов (оценка «неудовлетворительно») вопрос не раскрыт, грубые ошибки в использовании научной терминологии, не продемонстрирована опора на знания, полученные в ходе изучения дисциплин психологического цикла, неоправданное употребление языка житейской психологии.

## Проверочные Итоговые Тесты

1. Какие из перечисленных задач относятся к паллиативной помощи
  - а) организация ухода за больными
  - б) создание качества жизни для больных
  - в) сведение к минимуму страданий больных
  - г) верны варианты а и б
  - д) верны все варианты ответа
  
2. Определенный синдром с психологической и соматической симптоматикой, длящийся примерно 3-4 месяца – это:
  - а) болезненные реакции горя
  - б) посттравматический стрессовый синдром
  - в) острое горе
  - г) кризисное состояние
  
3. Выберите из перечисленных симптомов те, которые относятся к симптомам болезненного горя:
  - а) депрессивные переживания
  - б) отсрочка реакции
  - в) отсутствие аппетита
  - г) психосоматические заболевания
  
4. Пять стадий воздействия на личность известия о смерти впервые описано у:
  - а) С. Грофа
  - б) И. Ялома
  - в) Э. Кублер-Росс
  - г) Ф.Е. Василюка
  
5. Выделяют следующие типы аутоагрессивного поведения
  - а) аутоагрессивные действия психически больных, находящихся в состоянии психоза, под воздействием психопатологических переживаний (бреда, галлюцинаций)
  - б) суицидальное поведение (осознанные действия, направленные на добровольное лишение себя жизни)
  - в) суицидальные эквиваленты и аутодеструктивное поведение (неосознанные действия (иногда преднамеренные поступки), целью которых не является добровольное лишение себя жизни, но ведущие к физическому (психическому) саморазрушению или к самоуничтожению)
  
6. Внешние формы суицидального поведения включают в себя
  - а) суицидальные угрозы
  - б) суицидальные попытки
  - в) завершенные суициды
  - г) суицидальные мысли, представления, переживания
  
7. Классификация типов суицидального поведения Э.Дюркгейма включает в себя
  - а) эгоистическое самоубийство
  - б) альтруистическое самоубийство
  - в) агенеративное самоубийство
  - г) демонстративно-шантажное самоубийство

8. К переходным ситуационным реакциям, свойственным лицам с выраженными акцентуациями характера в состоянии социально-психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального конфликта, относятся

- а) реакция оппозиции
- б) реакция эгоцентрического переключения
- в) психалгия
- г) реакция демобилизации

9. Субъективное отношение к заболеванию называется

- а) анозогнозией
- б) внутренней картиной болезни
- в) ипохондрией
- г) рефлексией
- д) эгоцентризмом

10. Для детей, подростков и молодежи наиболее тяжелыми в психологическом отношении оказываются

- а) сексуальные расстройства
- б) заболевания, изменяющие внешность
- в) рак
- г) инфаркт
- д) инсульт

11. Сексуальные расстройства являются наиболее тяжелыми в психологическом отношении для

- а) детей и подростков
- б) лиц зрелого возраста
- в) пожилых
- г) престарелых
- д) для всех возрастных групп

12. Способность построения программы собственных действий на случай появления тяжелой болезни, которая может изменить обычный жизненный стереотип, привести к инвалидности или смерти, называется

- а) гармоничностью
- б) ипохондричностью
- в) ригидностью
- г) пессимизмом
- д) антиципационной состоятельностью

13. Соматонозогнозия — это

- а) невротическая реакция на болезнь
- б) невроз у соматически больного
- в) осознание собственной болезни
- г) неосознание наличия болезни
- д) ничего из перечисленного

14. При каком типе психического реагирования на заболевание особое значение придается реакции на социальную значимость диагноза

- а) обсессивно-фобическом
- б) тревожном
- в) апатическом

- г) сенситивном
- д) эгоцентрическом

15. Апатический тип психического реагирования на заболевание относится к группе

с

- а) интерпсихической направленностью психической дезадаптации
- б) интрапсихической направленностью психической дезадаптации
- в) психической адаптацией
- г) межличностной направленностью психической дезадаптации
- д) межгрупповой направленностью психической дезадаптации

16. Какой тип психического реагирования, как правило, возникает у пациента в ответ на диагностику злокачественного новообразования

- а) неврастенический
- б) ипохондрический
- в) апатический
- г) анозогноэический
- д) обсессивно-фобический

17. Тип психического реагирования на болезнь, при котором происходит т.н. «бегство в работу» относится к

- а) ипохондрическому типу
- б) эгоцентрическому типу
- в) эргопатическому типу
- г) истерическому типу
- д) истероидному типу

18. Дисморфомания относится к психическим переживаниям, специфичным для лиц

- а) зрелого возраста
- б) пожилых в) детей
- г) подростков
- д) все ответы верны

19. Тревога и нейротизм защищают от рака, а острый стресс способствует возникновению рака,

- по мнению
- а) Фрейда
- б) Фромма
- в) Мясищева
- г) Редиви
- д) Айзенка

20. Канцерофобия у онкологически больных

- а) возникать не может
- б) может возникать в случае не информирования пациента о диагнозе
- в) может возникать только при злокачественных новообразованиях
- г) может возникать только при доброкачественных новообразованиях
- д) все ответы верны

21. Феномен «погружение в ребенка» встречается у

- а) у женщин в первом триместре беременности
- б) у женщин во втором триместре беременности

- в) у женщин в третьем триместре беременности
- г) у недавно родивших женщин
- д) у пожилых женщин, имеющих внуков

22. Синдром «грубого обращения с плодом» чаще встречается у женщин с

- а) гармоничными чертами характера
- б) истерическими чертами характера
- в) ипохондрическими чертами характера
- г) возбудимыми чертами характера
- д) склонностью к делинквентности

23. Синдром «ожидания беременности» является типичным для больных с:

- а) предменструальным симптомокомплексом
- б) невротическими расстройствами
- в) шизофренией
- г) личностными аномалиями
- д) бесплодием

24. Психологически немотивированная злоба, раздражительность, гневливость входят в структуру

- а) предменструальной психопатии
- б) предменструального психоза
- в) предменструальной дисфории
- г) предменструальной астении
- д) предменструальной депрессии

25. Типичной психологической реакцией на сообщение о необходимости проведения хирургической операции является

- а) предоперационная депрессия
- б) предоперационный стресс
- в) предоперационная фрустрация
- г) предоперационная тревога
- д) предоперационная истерия

26. Более адекватно реагируют на собственное постоперационное состояние лица с

- а) высоким уровнем предоперационной тревоги
- б) умеренно выраженным уровнем предоперационной тревоги
- в) низким уровнем предоперационной тревоги
- г) тоскливым радикалом
- д) предоперационное состояние не оказывает существенного влияния

27. Укажите основные виды совладающего поведения

- а) копинг нацеленный на оценку
- б) копинг нацеленный на избегание
- в) копинг нацеленный на проблему
- г) копинг нацеленный на эмоции
- д) копинг нацеленный на активизацию личностного ресурса

28. Укажите основные объективные причины вызывающие стрессовое состояние

- а) психологические особенности личности;
- б) индивидуальный стиль поведения;
- в) условия жизни и работы;

- г) социальные факторы среды;
- д) чрезвычайные ситуации и обстоятельства.

29. Укажите 4 основные стадии развития стресса:

- а) накал и зарождение стрессовой ситуации;
- б) дезорганизация поведения (дистресс);
- в) истощение и коллапс (распад деятельности, психосоматические нарушения);
- г) эмоциональное возбуждение;
- д) нарушение взаимодействия между индивидом и средой

30. Укажите способы способствующие профилактике стресса

- а) здоровый образ жизни;
- б) тренировки и спортивные занятия;
- в) практики психотерапии
- г) занятия медитацией и аутогенными тренировками
- д) все ответы верны.

## 2 Инструкция по выполнению

Необходимо выбрать один правильный ответ на вопрос и отметить его.

## 3 Критерии оценки:

При текущем контроле на занятии за правильный ответ на один вопрос студент может получить максимально 2 балла, при условии что он дал полный развернутый ответ.

2 балла выставляется студенту, если правильный выбрал ответ на вопрос теста и ответил на все вопросы теста (80 баллов в совокупности).

### Вопросы для собеседований на практических занятиях (опрос)

I. Прочитайте книгу Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982

Напишите ответы на следующие вопросы:

- 1) Какой смысл Ганс Селье вкладывал в понятие «стресс жизни»?
- 2) Чем отличается стресс от дистресса?
- 3) Что такое адаптационная энергия?
- 4) Как соотносится стресс с полноценной жизнью, раскрытием себя и успехом?
- 5) Каким образом теория Ганса Селье может быть применима в современных исследованиях стресса?
- 6) Какие могут быть ограничения в применении данной теории?
- 7) Законспектируйте 5 высказываний Ганса Селье, на ваш взгляд, наиболее полно отражающих позицию автора.

II. Сделайте таблицу «Анализ симптомов стресса»

№	Группы симптомов стресса	Содержание симптомов
1		

III. а) Разработайте анкету «Симптомы стресса»

б) Разработайте структуру интервью, направленного на выявление симптомов стресса.

IV. Какие состояния сниженной работоспособности вы знаете?

- а) Как влияют на самочувствие и деятельность человека состояния сниженной работоспособности?

b) Какие методики используются для выявления состояний сниженной работоспособности?

V. Разработайте план беседы для выявления состояний сниженной работоспособности.

a) Проведите беседу с 3-мя испытуемыми.

b) Проведите диагностику состояний сниженной работоспособности и утомления у испытуемых с использованием тестовых методик (опросите 3 человек).

c) Постройте профили состояний и опишите их, дайте заключение по состояниям.

d) Предоставьте испытуемым обратную связь по результатам диагностики.

VI. 1) Какие особенности личности лежат в основе устойчивости к стрессу?

2) Что такое совладающее поведение? Какие виды копинга вам известны?

Разработайте программу диагностики внутреннего личностного потенциала устойчивости человека к стрессу.

### **Критерии оценки:**

При текущем контроле (собеседовании на практических занятиях) за ответ на один из вопросов студент может получить максимально 2 балла (10 баллов в совокупности) 2 балла выставляется студенту, если ответ полный, подробный, с научно обоснованными, развернутыми выводами, использование научной терминологии, демонстрируется наличие глубоких исчерпывающих знаний в области изучаемого вопроса, грамотное и логически стройное изложение материала. 1 балл выставляется студенту, если отмечается наличие знаний в рамках темы не в полном объеме; допускаются отдельные логические погрешности с отдельными ошибками.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций. Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой.

### **Приложение 2**

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Методические указания адресованы студентам *всех* форм обучения.

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

- лекции;
- практические занятия.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы психологии развития и педагогической психологии, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовке к практическим занятиям.

В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания студентов по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки практического

применения полученных знаний.

При подготовке к практическим занятиям каждый студент должен:

- изучить рекомендованную учебную литературу;
- изучить конспекты лекций;
- подготовить ответы на вопросы по собеседованию по изучаемой теме.

В процессе подготовки к практическим занятиям студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Вопросы, не рассмотренные на лекциях и практических занятиях, должны быть изучены студентами в ходе самостоятельной работы. Контроль самостоятельной работы студентов над учебной программой курса осуществляется в ходе занятий методом устного опроса или посредством тестирования. В ходе самостоятельной работы каждый студент обязан прочитать основную и по возможности дополнительную литературу по изучаемой теме, дополнить конспекты лекций недостающим материалом, выписками из рекомендованных первоисточников. Выделить непонятные термины, найти их значение в энциклопедических словарях.

Студент должен готовиться к предстоящему практическому занятию по всем вопросам, обозначенным в рабочей программе дисциплины.

Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронно-библиотечными системами. Также обучающиеся могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки или воспользоваться читальными залами вуза.

## АУДИТОРНАЯ РАБОТА

### а) ЛЕКЦИИ

По мере изучения курса дисциплины студенты ведут словарь психологических терминов. Большинство лекций начинается с повторения и закрепления освоенной ранее терминологии. В межлекционный период студенту необходимо изучать заданную литературу, знакомиться с первоисточниками, повторять лекционный материал по конспектам, пользуясь контрольными вопросами. Особое место следует уделять таблицам, схемам, данным преподавателем. Важно уяснить принцип создания таблицы, уметь свободно ориентироваться в ее содержании, иметь расширенное представление о заложенной в ней психологической информации.

Хорошую помощь студентам окажет конспектирование заданного материала и создание собственных схем и таблиц, способствующих усвоению лекционного материала.

### б) ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Практические занятия относятся к аудиторным формам работы. Они предназначены для закрепления и более глубокого изучения определенных аспектов лекционного материала. Для повышения эффективности усвоения учебного материала и проведения практических занятий в активном режиме необходима самостоятельная подготовка студентов. Практические занятия организуются в форме семинаров, практикумов, а также используются смешанные формы: элементы семинаров, экспериментальных методик.

Студенты готовятся к практическим занятиям посредством изучения литературы, подготовки сообщений по отдельным темам и подтемам. Возможен выбор студентами тем в соответствии с профессиональными и личностными интересами.

Важное место занимает работа с литературой, которую можно найти в институтской, городской библиотеках, читальных залах, в кафедральной библиотеке, а также у преподавателя. Следует помнить, что поиск и доступ к литературе облегчается посредством использования справочно-библиографического аппарата, который включает в себя каталоги, картотеки, библиографические указатели, справочный фонд (словари, справочники, энциклопедии).

Можно также обратиться за поиском информации к электронным источникам, в частности, к Интернет-сети. Здесь можно использовать множество способов поиска, но, как правило, существует два наиболее оптимальных варианта: использование поисковых систем и поиск по конкретному электронному адресу.

Рекомендуется поиск современных научно-практических исследований осуществлять в журналах периодической печати: «Вопросы психологии», «Психологический журнал», «Журнал практической психологии», «Вестник РГНФ», «Мой психолог» и др. В последних номерах журнала за год печатаются тематические указатели статей.

Самостоятельная работа студентов предполагает разные формы работы: составление библиографии по определенному вопросу в алфавитном порядке, аннотирование - краткое изложение статьи или пособия (с указанием, для кого с какой целью и каким образом может быть использован текст, статья, монография), реферирование – составление обзора литературы, исследований в определенной научной области; конспектирование - краткое письменное последовательное изложение основного содержания книги, статьи, освобожденное от мелочей и повторений; составление тезисов – краткого формулирования развёрнутого высказывания или основной мысли в тексте.

#### в) САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Данный вид работы позволяет не только повысить уровень научной компетентности в области научной дисциплины, но и приобрести практическую подготовку как в области самопознания и самореализации, что особенно важно для будущих педагогов, так и в области освоения средств и способов применения полученных знаний на практике в работе с детьми.

Основная организационная форма самостоятельной работы связана с подготовкой к практическим и лабораторным занятиям. Тематика практических занятий охватывает отдельные разделы программы курса и предполагает подготовку по теме с последующим активным участием на семинаре. Это становится возможным при умении студента подготовиться по теме, а также осмысленно воспринимать план занятия, логику и суть поставленных преподавателем вопросов, умение точно и связно излагать свои знания в соответствии с заданным вопросом. Ценится умение участвовать в дискуссии, развивать ее умело поставленными собственными вопросами, приводить примеры из практики, имеющие психологическое содержание, близкое теме занятия.

Другой формой самостоятельной работы является работа индивидуально или в парах (тройках, группах) при проведении практикумов или лабораторных работ. Для того, чтобы успешно организовать свою работу, необходимо пользоваться следующими рекомендациями:

- осмыслить тему предстоящего занятия в соответствии с заданием преподавателя;
- изучить теоретический материал по лекциям и источникам, указанным преподавателем, овладеть психологической терминологией в соответствии с темой;
- для лучшего осмысления материала составить к нему краткий или расширенный план, изложить материал тезисно или законспектировать;
- ознакомиться с планом занятия и подготовить необходимые протоколы, бланки, таблицы, образцы, рекомендованные преподавателем дисциплины;

- на самом занятии внимательно ознакомиться с порядком выполнения работы и оформления полученных данных;
- представить в конце занятия устный или письменный отчет (тема и цель работы, описание методики, протокол исследования, обработка данных, анализ и интерпретация результатов).

Все формы самостоятельной работы как аудиторной, так и внеаудиторной являются формами текущего контроля. По окончании курса дисциплины студенты сдают зачет (форма итогового контроля), к которому готовятся в течение всей работы с преподавателем, а также самостоятельно.