

ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ

Кафедра психологии образования и развития

УТВЕРЖДАЮ

директора ИКИ

Н.С.Кириченко

30 июня 2023г.



Рабочая программа дисциплины

**Психология жизнестойкости**

*(Наименование дисциплины)*

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

**Изобразительное искусство; технология**

Квалификация выпускника - **бакалавр**

Форма обучения – **очная/заочная**

Год начала подготовки - **2019**

Составитель: ст. преп. Байчорова А.М.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 №125; основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль): «Изобразительное искусство и технология»; на основании учебного плана подготовки бакалавров направления 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль): «Изобразительное искусство и технология»; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа обновлена и утверждена на заседании кафедры психологии образования и развития на 2023-2024 уч. год.

Протокол № 10 от 16.06.23г.

И.о.зав. кафедрой



Р.С. Акбашева

## Содержание

1. Наименование дисциплины .....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	5
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	7
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .....	7
5.2. Тематика лабораторных занятий .....	13
5.3. Примерная тематика курсовых работ .....	13
6. Образовательные технологии .....	13
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	14
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций .....	14
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....	19
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям: .....	19
7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет) .....	20
7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов .....	22
7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров .....	27
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса .....	28
8.1. Основная литература: .....	28
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины. ....	29
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) .....	30
10.1. Общесистемные требования .....	30
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	30
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения .....	32
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....	32
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	33
12. Лист регистрации изменений .....	35
Приложение 1 .....	36
Приложение 2 .....	50

## **1. Наименование дисциплины**

### *Психология жизнестойкости*

**Целью** освоения дисциплины «Психология жизнестойкости» является углубление уровня освоения компетенций, рекомендованных основной профессиональной образовательной программой высшего образования – бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили «Изобразительное искусство; Технология», формирование целостного умения использовать диагностический инструментарий для выявления рисков нарушения психологической безопасности; умения конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций; умения работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные различия; раскрытие приемов и методов устойчивости в стрессовой ситуации и снятия нервно-психического напряжения в стадии возбуждения, владение технологиями формирования жизнестойкости и совладания с трудными стрессовыми и жизненными ситуациями обучающихся в образовательных организациях; формирование психологического аспекта профессиональной подготовки будущих педагогов путем расширения их способностей создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Для достижения цели ставятся следующие задачи:

- формирование представлений о жизнестойкости личности;
- формирование умений анализа трудных ситуаций и диагностики жизнестойкости личности на основе различных теоретических подходов.
- повысить компетентность студентов в организации работы по формированию жизнестойкости обучающихся в условиях разрешения трудных ситуаций;
- уметь организовать психолого-педагогическое сопровождение обучающихся по формированию жизнестойкости педагогическим коллективом;
- сформировать умения использовать диагностический инструментарий для выявления рисков нарушения психологической безопасности; умения конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций; умения работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные различия;
- обучить студентов приемам и методам устойчивости в стрессовой ситуации и снятия нервно-психического напряжения в стадии возбуждения;
- ознакомление с подходами и технологиями развития жизнестойкости личности на различных возрастных этапах жизненного пути;
- проанализировать современные подходы к исследованию проблемы стрессоустойчивости и жизнестойкости;
- осуществить теоретический анализ проблемы жизнестойкости в отечественной и зарубежной психологической науке;
- подобрать методики, направленные на оценку ведения здорового образа жизни и определение показателей жизнестойкости;
- осуществление профилактики девиантного и антивиталяного поведения студентов;
- формирование у студентов установок толерантного поведения;
- проведение работы по снижению уровня тревожности студентов и формированию адекватной самооценки;
- развитие коммуникативных способностей студентов;
- создание благоприятных условий для успешной адаптации студентов к обучению в колледже и повышения уровня социальной адаптированности студентов «группы риска».

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки, (квалификация – «бакалавр»).

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология жизнестойкости» относится к дисциплине по выбору части Блока1. Дисциплина (модуль) изучается на 4 курсе в 8 семестре.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Индекс	Б1.В.ДВ.05.04
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь знания по психологии, психологии общения, подготовку по биологии, физиологии.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для совладания с трудными жизненными и. стрессовыми ситуациями; для успешной адаптации в современном мире.	

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

Процесс изучения дисциплины «Психология жизнестойкости» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-6	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p>УК.Б-6.1 использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей</p> <p>УК.Б-6.2 определяет приоритеты собственной деятельности, с учётом требований рынка труда и предложений образовательных услуг для личностного развития и выстраивания траектории профессионального роста</p> <p>УК.Б-6.3 логически и аргументировано анализирует результаты своей деятельности мероприятиях</p>	<p><b>Знать:</b> основные понятия и термины дисциплины, основные понятия и положения различных психологических теорий; перечень требований федеральных государственных образовательных стандартов; образовательные программы по учебному предмету; соответствие образовательной программы с требованиями стандартов; психологические характеристики жизнестойкости людей; методики диагностики психических процессов и состояний, методы и технологии формирования жизнестойкости у детей</p> <p><b>Уметь:</b> планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации; анализировать и оценивать собственные силы и возможности; организовать деятельность обучающихся с ОВЗ по овладению адаптированной образовательной программой; определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долго- средне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования</p>

			<p><b>Владеть:</b> приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности;</p> <p>развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, с целью эффективного осуществления профессиональной деятельности; приемами анализа и оценки собственных сил и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования;</p> <p>умением определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долго- средне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов; инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей</p>
--	--	--	--

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е. (72 часа), не включая промежуточную аттестацию.

Объем дисциплины	Всего часов	Всего часов
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	72	72
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	32	12
в том числе:		
лекции		
семинары, практические занятия	32	12
практикумы	Не предусмотрено	
лабораторные работы	Не предусмотрено	
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
консультация перед зачетом		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся		

ся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	40	56
<b>Контроль самостоятельной работы</b>		
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	зачет	зачет

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

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий  
(в академических часах)  
Для очной формы обучения**

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля	
			всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа		Планируемые результаты обучения
				Лек	Пр	Лаб			
	<b>Раздел 1. Введение в психологию жизнестойкости</b>								
1.	Тема 1.1 Основные понятия Психологии жизнестойкости и методы её изучения	4		2		2	УК-6	Устный опрос	
2.	Тема 1.2 Жизнестойкость личности как психологический феномен	4		2		2	УК-6	Собеседование	
3.	Тема 1.3. Философские подходы к исследованию жизнестойкости. Анализ феномена «жизнестойкость» в психологической литературе	4		2		4	УК-6	Собеседование	
4.	Тема 1.4. Представить сравнительный анализ не менее пяти понятий жизнестойкости, предложенных в работах различных авторов.	4		2		4	УК-6	Собеседование	
5.	Тема 1.4 Урок – тренинг: Формирование жизнестойкости. Проведение психологической игры: «Что делать, если...»	4		2		2	УК-6	Собеседование, тестирование	
6.	Раздел 2. Проявление жизнестой-								

	кости на различных уровнях индивидуальности человека							
7.	Тема 2.1 Проявление жизнестойкости на психофизиологическом уровне психики. Проявление жизнестойкости на социально - психологическом уровне психики. Представление о саморегуляции как компоненте жизнестойкости.	4		2		4	УК-6	Методы: сбора и обработки информации, аналитический метод. Оценочное средство: дискуссия по вопросам темы.
8.	Тема 2.2 Роль копинг-стратегий как деятельностной компоненты феномена жизнестойкости. Понятие «самоэффективность» и его роль в структуре жизнестойкости. Роль личностно-смыслового уровня психики в развитии и проявлении жизнестойкости. Смысл как устойчивая основополагающая категория в жизни человека. Отношения как значимая категория феномена жизнестойкости.	4		2		4	УК-6	Результаты диагностики с интерпретацией.
9.	Тема 2.3 Пройдите личную диагностику с использованием методики «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» (С.С.Бубнова). Обработайте полученные данные. Подготовьте заключение по результатам диагностики.	4		2		4	УК-6	Доклад с презентацией
10.	Раздел 3. Социально-культурный аспект феномена жизнестойкости							
11.	Тема 3.1 Социокультурная среда как фактор развития личности человека. Удовлетворенность жизнью и эмоциональное состояние и их влияние на проявление жизнестойкости. Специфика развития жизнестойкости в детском возрасте. Противоречивые аспекты развития жизнестойкости в подростковом и юношеском бвозрасте. Особенности жизнестойкости взрослого человека. Проявление жизнестойкости в периоде поздней зрелости.	4		2		4	УК-6	дискуссия по вопросам темы
12.	Тема 3.2 Составьте сравнительную таблицу, характеризующую особенности проявления жизнестойкости на разных этапах онто-	4		2		4	УК-6	Оценочное средство: сравнительная таблица.



	гене́за (детский возраст, подростковый, юношеский, взрослость, пожилой возраст).						
13.	Тема 3.3 Психологическая травма и ее последствия. Понятие жертвы в научной литературе и житейских представлениях. Проявление феномена «жертва» при анализе поведения человека (позиция, роль, статус, комплекс, установка). Характеристики социальных и игровых ролей жертвы.	6		2		6	УК-6 дискуссия по вопросам темы
14.	Тема 3.4 Пройдите личную диагностику с использованием методики «Диагностика склонности к виктимному поведению» (О.О. Андронникова). Обработайте полученные данные. Подготовьте заключение по результатам диагностики.	6		2		6	УК-6 Методы: исследовательский; Оценочное средство: результаты диагностики с интерпретацией.
15.	Раздел 4. Стратегии преодоления и варианты помощи людям в трудной жизненной ситуации						
16.	Тема 4.1 Копинг-поведение человека в трудных жизненных ситуациях (ТЖС). Понятие, виды, особенности. Механизмы психологической защиты. Виды, особенности. Обобщающая характеристика преодолевающего поведения личности. Жизнестойкий и виктимный стили преодоления.	4		2		4	УК-6 Оценочное средство: дискуссия по вопросам темы
17.	Раздел 5. Ситуации социальной аномии и энтропии. Формирование стрессоустойчивости						
18.	Тема 5.1 Понятие аномии. Типы аномии. Особенности аномии российского общества. Понятие энтропии и неопределенности в науке.	4		2		4	УК-6 Оценочное средство: конспект
19.	Тема 5.2 Энтропийная модель неопределенности. Ситуации социальной энтропии. Понятие стресса в психологии. Стрессы повседневной жизни. Анализ стресс- факторов повседневной жизни. Формирование стрессоустойчивого поведения	4		2		4	УК-6 Методы: сбора и обработки информации, аналитический метод. Оценочное средство: дискуссия по вопросам темы

20.	Тема 5.3 Посмотрите художественный фильм «1+1» (Франция, 2011). Подготовьтесь к обсуждению на практическом занятии.	4		2		4	УК-6	Методы: исследовательский; Оценочное средство: дискуссия
	<b>Всего</b>	<b>72</b>		<b>32</b>		<b>40</b>		

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля	
			всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа		Планируемые результаты обучения
				Лек	Пр	Лаб			
	<b>Раздел 1. Введение в психологию жизнестойкости</b>							Устный опрос	
1	Тема 1.1 Основные понятия Психологии жизнестойкости и методы её изучения			2		4	УК-6	Устный опрос	
2	Тема 1.2 Жизнестойкость личности как психологический феномен			2		4	УК-6	Собеседование	
3	Тема 1.3. Философские подходы к исследованию жизнестойкости. Анализ феномена «жизнестойкость» в психологической литературе			2		4	УК-6	Собеседование	
4	Тема 1.4. Представить сравнительный анализ не менее пяти понятий жизнестойкости, предложенных в работах различных авторов.	4		2		4	УК-6	Собеседование	
5	Тема 1.4 Урок – тренинг: Формирование жизнестойкости. Проведение психологической игры: «Что делать, если...»	4		2		2	УК-6	Собеседование, тестирование	
	<b>Раздел 2. Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности человека</b>								
6	Тема 2.1 Проявление жизнестойкости на психофизиологическом уровне	4		2		4	УК-6	Методы: сбора и обработки информации,	

	психики. Проявление жизнестойкости на социально - психологическом уровне психики. Представление о саморегуляции как компоненте жизнестойкости.						аналитический метод. Оценочное средство: дискуссия по вопросам темы.	
7	Тема 2.2 Роль копинг-стратегий как деятельностной компоненты феномена жизнестойкости. Понятие «самоэффективность» и его роль в структуре жизнестойкости. Роль личностно-смыслового уровня психики в развитии и проявлении жизнестойкости. Смысл как устойчивая основополагающая категория в жизни человека. Отношения как значимая категория феномена жизнестойкости.	4		2		4	УК-6	результаты диагностики с интерпретацией.
8	Тема 2.3 Пройдите личную диагностику с использованием методики «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» (С.С.Бубнова). Обработайте полученные данные. Подготовьте заключение по результатам диагностики.	4		2		4	УК-6	Доклад с презентацией
	Раздел 3. Социально-культурный аспект феномена жизнестойкости							
9	Тема 3.1 Социокультурная среда как фактор развития личности человека. Удовлетворенность жизнью и эмоциональное состояние и их влияние на проявление жизнестойкости. Специфика развития жизнестойкости в детском возрасте. Противоречивые аспекты развития жизнестойкости в подростковом и юношеском бвозрасте. Особенности жизнестойкости взрослого человека. Проявление жизнестойкости в периоде поздней взрослости.	4		2		4	УК-6	дискуссия по вопросам темы

10	Тема 3.2 Составьте сравнительную таблицу, характеризующую особенности проявления жизнестойкости на разных этапах онтогенеза (детский возраст, подростковый, юношеский, взрослость, пожилой возраст).	4		2		4	УК-6	Оценочное средство: сравнительная таблица.
11	Тема 3.3 Психологическая травма и ее последствия. Понятие жертвы в научной литературе и житейских представлениях. Проявление феномена «жертва» при анализе поведения человека (позиция, роль, статус, комплекс, установка). Характеристики социальных и игровых ролей жертвы.	6		2		4	УК-6	дискуссия по вопросам темы
12	Тема 3.4 Пройдите личную диагностику с использованием методики «Диагностика склонности к виктимному поведению» (О.О. Андронникова). Обработайте полученные данные. Подготовьте заключение по результатам диагностики.	6		2		4	УК-6	Методы: исследовательский; Оценочное средство: результаты диагностики с интерпретацией.
	Раздел 4. Стратегии преодоления и варианты помощи людям в трудной жизненной ситуации							
13	Тема 4.1 Копинг-поведение человека в трудных жизненных ситуациях (ТЖС). Понятие, виды, особенности. Механизмы психологической защиты. Виды, особенности. Обобщающая характеристика преодолевающего поведения личности. Жизнестойкий и виктимный стили преодоления.	4		2		4	УК-6	Оценочное средство: дискуссия по вопросам темы
	Раздел 5. Ситуации социальной аномии и энтропии. Формирование стрессоустойчивости							
14	Тема 5.1 Понятие аномии. Типы аномии. Особенности аномии российского общества. Понятие энтропии и неопределенности в науке.	4		2		4	УК-6	Оценочное средство: конспект
15	Тема 5.2 Энтропийная модель	4		2		4	УК-6	Методы: сбора и

	неопределенности. Ситуации социальной энтропии. Понятие стресса в психологии. Стрессы повседневной жизни. Анализ стресс- факторов повседневной жизни. Формирование стрессоустойчивого поведения						обработки информации, аналитический метод. Оценочное средство: дискуссия по вопросам темы
16	Тема 5.3 Посмотрите художественный фильм «1+1» (Франция, 2011). Подготовьтесь к обсуждению на практическом занятии.	4		2		4	УК-6 Методы: исследовательский; Оценочное средство: дискуссия
		72		6		62	
	контроль						Зачёт 4ч

## 5.2. Тематика лабораторных занятий

Учебным планом не предусмотрены

## 5.3. Примерная тематика курсовых работ

Учебным планом не предусмотрены

## 6. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

**Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.**

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

### 1. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5... 10 ошибок);

- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);

- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

## **2. Публичная презентация проекта**

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

## **3. Дискуссия**

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций**

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов

**УК-6**

Базовый	<b>Знать:</b> методы эффективного планирования времени; способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей;	Не знает методы эффективного планирования времени; способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей;	В целом знает методы эффективного планирования времени; способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей;	Знает методы эффективного планирования времени; способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей;		
	<b>Уметь:</b> планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации; анализировать и оценивать собственные силы и возможности; определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долгосрочные и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов;	Не умеет планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации; анализировать и оценивать собственные силы и возможности; определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долгосрочные и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов;	В целом умеет реализовать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации; анализировать и оценивать собственные силы и возможности; определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долгосрочные и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов;	Умеет реализовать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации; анализировать и оценивать собственные силы и возможности; определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долгосрочные и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов;		
	<b>Владеть:</b> приемами целеполагания, планирования, ре-	Не владеет приемами целеполагания, планирования, реализа-	В целом владеет приемами целеполагания, планирования,	Владеет приемами целеполагания, планирования, реализа-		

	ализации необходимых видов деятельности; развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, с целью эффективного осуществления профессиональной деятельности; приёмами анализа и оценки собственных сил и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования;	ции необходимых видов деятельности; развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, с целью эффективного осуществления профессиональной деятельности; приёмами анализа и оценки собственных сил и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования;	реализации необходимых видов деятельности; развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, с целью эффективного осуществления профессиональной деятельности; приёмами анализа и оценки собственных сил и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования;	ции необходимых видов деятельности; развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, с целью эффективного осуществления профессиональной деятельности; приёмами анализа и оценки собственных сил и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования;	
Повышенный	<b>Знать:</b> методы эффективного планирования времени; способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей; стратегии личностного развития;				В полном объеме знает методы эффективного планирования времени; способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей; стратегии личностного



	<p>эффективные способы самообучения личности, приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности;</p>				<p>развития; эффективные способы самообучения личности, приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности;</p>
	<p><b>Уметь:</b>          планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации; анализировать и оценивать собственные силы и возможности; определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долгосредне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на</p>				<p>Умеет в полном объеме реализовывать планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации; анализировать и оценивать собственные силы и возможности; определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долгосредне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов; выбирать конструктивные стратегии лич-</p>

	<p>основе принципов образования и самообразования</p> <p><b>Владеть:</b> приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности; развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, с целью эффективного осуществления профессиональной деятельности; приемами анализа и оценки собственных сил и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования;</p>				<p>ностного развития на основе принципов образования и самообразования</p> <p>В полном объеме <b>владеет</b> приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности; развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, с целью эффективного осуществления профессиональной деятельности; приемами анализа и оценки собственных сил и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования;</p>
--	--	--	--	--	--

	<p>умением определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долгосредне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов; инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей</p>				<p>умением определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долгосредне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов; инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей</p>
--	--	--	--	--	--

**7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

**7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:**

1. Жизнестойкость личности как психологический феномен.
2. Жизнестойкость и совладающее поведение личности
3. Психологические проблемы жизнестойкости малых и больших групп.
4. Приёмы и техники обеспечения жизнестойкости.
5. Побеждают сильные духом.
6. Формирование жизнестойкости.
7. Жизнестойкость студентов и качество их успеваемости.
8. Особенности жизнестойкости.
9. Жизнестойкость и её взаимосвязь с личностными ценностями студентов.
10. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности

**Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:**

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;

- доклад длинный, не вполне четкий;

- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;

- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;

- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;

- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;

- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

### **7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)**

1. Феномен жизнестойкости и факторы формирования.
2. Условия формирования жизнестойкости детей и подростков.
3. Психолого-педагогическая диагностика жизнестойкости обучающихся.
4. Организация профилактической работы с родителями обучающихся.
5. Основные положения теории психологических систем.
6. Анализ профилактических программ по формированию жизнестойкости.
7. Возможности профилактических программ в формировании жизнестойкости.
8. Профилактическая программа «Ладья».
9. Проективные методики в индивидуальной и групповой работе.
10. Пути повышения мотивации к учебе.
11. Упражнения для снятия эмоционального стресса.
12. Характеристики жизнестойкой личности.
13. Жизненные навыки жизнестойкой личности.
14. Возрастные особенности реагирования детей на кризисную ситуацию.
15. Факторы рисков антивиталяного поведения в подростковой и молодежной среде.
16. Формирование критического мышления.
17. Феномен клипового мышления современных детей и подростков.
18. Признаки депрессии у детей и подростков.
19. Коррекция межличностных отношений в классе.
20. Педагогическое наблюдения и его организация.
21. Взаимодействие педагога с другими специалистами по формированию жизнестойкости обучающихся.
22. Методы активизации родителей.
23. Тренинг нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях.
24. Развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию.
25. Компоненты психологического здоровья.
26. Факторы семейного риска, влияющие на психологическое здоровье детей.
27. Современные технологии профилактической работы.
28. Нормативно-организационные основы профилактической работы.

29. Стратегии и характеристика несовершеннолетними на разных этапах школьного обучения.
30. Технология волонтерства (добровольчества).
31. Технология обучения «равный – равному».
32. Технология «Форсайт» – формирование временной перспективы.
33. Тренинговая технология работы.
34. Технология проектной деятельности.
35. Технология портфолио.
36. Технология дискуссии.
37. Технология ролевых и деловых игр.
38. Информационная безопасность детей.
39. Понятие «стресс». Общий адаптационный синдром и его стадии. Виды стресса.
40. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Психологические защиты и копинг-стратегии.
41. Профессиональный стресс. Негативные последствия профессионального стресса: в профессиональной, личностной и семейной сферах.
42. Синдром профессионального выгорания: объективные, социально-психологические и личностные факторы риска развития.
43. Фазы развития и симптомы профессионального выгорания.
44. Травматический стресс и динамика переживания травматической ситуации, симптомы посттравматических стрессовых нарушений.
45. Система методов и приемов психологической саморегуляции.
46. Понятие конфликта, виды конфликтов и уровни проявления.
47. Стратегии разрешения конфликтных ситуаций.
48. Приемы бесконфликтного общения. Способы профилактики и предотвращения межличностных конфликтов.
49. Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций.
50. Острые реакции на стресс: определение, динамика, формы и типы.
51. Основные принципы оказания самопомощи и помощи при острых реакциях на стресс.
52. Техники работы с различными острыми стрессовыми реакциями.
53. Роль жизнестойкости в формировании эффективных механизмов саморегуляции.
54. 4 Приемы профилактики стресса.
55. 15 Профилактика профессионального выгорания.

**Критерии оценки устного ответа на вопросы по дисциплине  
«Психология жизнестойкости»:**

✓ 5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓ 4 - балла - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓ 3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной

литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

✓ 2 балла – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

### 7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов

1. Предметом психологии являются:

- а) развитие эмоций и чувств
- б) развитие и проявления психических явлений
- в) закономерности развития и проявлений психических явлений и их механизмов**

2. «Познание»: — это:

- а) отражения в мозге человека отдельных свойств предметов и явлений объективного мира в результате их непосредственного воздействия на органы чувств
- б) система идей, принципов, законов, норм оценок, регулирующих отношения между людьми
- в) процесс целенаправленного отражения объективной реальности в сознании людей**

3. «Умение» — это:

- а) сознательная активность, проявляющаяся в системе действий, направленных на достижение поставленной цели
- б) готовность человека успешно выполнять определенную деятельность, основанная на знаниях и навыках**
- в) частичная автоматизация выполнения и регулирования целесообразных движений

4. «Творчество» — это:

- а) продуктивная человеческая деятельность, способная порождать качественно новые материальные и духовные ценности общественного значения**
- б) уровень развития способностей, который проявляется в деятельности человека, направленной на воспроизводство уже известных образцов материальной и духовной культуры
- в) стремление достичь цели того уровня сложности, на которую человек считает себя способным

5. Состояние чрезмерного и длительного психического напряжения, которое возникает у человека, если его нервная система получает значительное эмоциональное перенапряжение — это ...

- а) скука
- б) стресс**
- в) депрессия
- г) горе

6. Современная психология — наука о:

- а) душе
- б) состояния сознания
- в) закономерности развития и функционирования психики**

7. Ускоренное физическое и психическое развитие личности в детском и подростковом возрасте:

- а) одаренность
- б) акселерация**
- в) мутация
- г) социализация

8. Концепция о рефлекторной природе психики человека представлена в трудах:

- а) Ч. Дарвина
- б) И.П. Павлова**

9. Эмоции – это переживания человеком чего-либо как:

- а) непосредственное;**
- б) опосредованное;
- в) сознательное;
- г) рациональное.

10. Чувствами называются:

- а) непосредственные переживания чего-либо;
- б) устойчивые эмоциональные отношения к кому-либо или к чему-либо;**
- в) стойкие, сильные, длительные эмоциональные состояния;
- г) индифферентные отношения к действительности.

11. Чувства, связанные с познавательной деятельностью, называются:

- а) моральными;
- б) гностические;**
- в) эстетическими;
- г) практическими.

4. Постигание эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания и сочувствия называется:

- а) рефлексией;
- б) индентификацией;
- в) эмпатией;**
- г) симпатией.

5. Сильное эмоциональное состояние взрывного характера, с коротким периодом протекания, влияющее на всю личность и характеризующееся временной дезорганизацией сознания, нарушением волевого контроля – это:

- а) стресс;
- б) фрустрация;
- в) аффект;**
- г) страсть.

6. Для волевого регулирования присущи действия:

- а) сознательные;**
- б) неосознанные;
- в) интуитивные;
- г) произвольные.

7. Способность человека к длительному и неослабному напряжению энергии, неуклонное движение к намеченной цели называется:

- а) сознательностью;
- б) оптимизмом;
- в) трудолюбием;
- г) настойчивостью.**

8. Какое психическое состояние человека не относится к стеническим:

- а) бодрость;

- б) воодушевление;
- в) радость;
- г) **апатия.**

9. Личность – это человек как:

- а) индивид;
- б) индивидуальность;
- в) **субъект деятельности;**
- г) а, б, в.

10. Суть процесса социализации человека заключается в:

- а) **овладении многочисленными отношениями между людьми;**
- б) развитии его врожденных свойств;
- в) усвоении жаргона определенного слоя общества;
- г) овладении знаниями, нужными для профессиональной деятельности.

12. Совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении - это:

- а) темперамент;
- б) характер;
- в) способности;
- г) **направленность личности.**

13. Импульсивность, инициативность, гибкость поведения, общительность, социальная адаптированность свойственны людям типа:

- а) интровертированного;
- б) **экстравертированного;**

14. Согласно концепции Г. Айзенка, эмоционально неустойчивый интроверт:

- а) холерик;
- б) **меланхолик;**
- в) сангвиник;
- г) флегматик.

15. Какой тип темперамента имеет преимущества в некоторых видах монотонной работы:

- а) холерик;
- б) сангвиник;
- в) меланхолик;
- г) **флегматик.**

16. Высший регулятор поведения, - это:

- а) убеждения;
- б) **мировоззрение;**
- в) установки;
- г) мотивация.

24. Быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного вида деятельности на другой, но не любит однообразной работы:

- а) **сангвиник;**
- б) флегматик;
- в) холерик;
- г) меланхолик.



25. Ровен в поведении, не принимает скоропалительных решений, медленно переключается в одного вида работы на другой, малоактивен:

- а) сангвиник;
- б) флегматик;**
- в) холерик;
- г) меланхолик.

26. Слишком впечатлителен, отзывчив и легкораним, медленно осваивается и привыкает к переменам, стеснителен, боязлив, нерешителен:

- а) сангвиник;
- б) флегматик;
- в) холерик;
- г) меланхолик.**

27. В характере личность проявляется в большей степени со стороны:

- а) содержательной;**
- б) динамической;
- в) процессуальной

28. Самокритичность, скромность, гордость характеризуют:

- а) отношение личности к вещам;
- б) отношение к другим людям;
- в) систему отношений человека к самому себе;**
- г) особенности выполнения им какой-либо деятельности.

29. Под темпераментом понимают характеристики психической деятельности:

- а) статические;
- б) содержательные;
- в) динамические;**
- г) приобретенные.

30. По И.П.Павлову, классификация типов темперамента необходимо строить с учетом:

- а) соотношения жидкостей в организме человека;
- б) особенностей функционирования нервной системы;**
- в) строения тела;

31. Ситуация, в которой вследствие внешних воздействий или внутренних изменений происходит нарушение адаптации человека к жизни, в результате чего он не в состоянии удовлетворять свои основные жизненные потребности, используя привычные модели и способы поведения – это

- а) трудная жизненная ситуация;**
- б) повседневные стрессы;
- в) проблемная ситуация.

32. Понятие .... в широком смысле связывается с конфликтом культур и резкими социальными переменами, в узком – это дезориентация духовных, нравственных норм и соответствующих им ценностей той или иной общественной системы, смещение всей системы духовно-нравственных ориентации личности, групп, общества.  
(аномии.)

32. . Само понятие ..... было введено в 1865 г. Р. Клаузиусом в физику и понималось как мера вероятности пребывания системы в неупорядоченном состоянии («энтропия»)

33. Повседневное явление, которое в последнее время все чаще заявляет о себе и вызывает массу дискуссий в науке (стресс)
34. Такая ситуация, в основе которой лежат ежедневные противоречия, решение одного из которых может стать основой для возникновения следующего; характеризуется определенным психологическим состоянием субъекта, направленным на поиск способов решения, как стандартных, так и нестандартных (Проблемная ситуация повседневной жизни)
35. Не ограничивается лишь физическими пространственно-временными границами. (. Катастрофа)
36. Перечислите критерии, по которым можно диагностировать переживание осложненного горя. (Страдания, когнитивные, эмоциональные и поведенческие симптомы, . сроки, обесценивание, взаимосвязь с другими психическими расстройствами: депрессивными, генерализованным тревожным расстройством, посттравматическим стрессовым расстройством )
37. Неизбежное, закономерное поворотное событие жизненного пути человека, характеризующееся острыми противоречивыми переживаниями в силу невозможности реализации своего жизненного замысла, способствующее отказу от устаревшего в пользу нового, более прогрессивного. (Кризис)
38. Психологическая ситуация, в которой система отношений личности и окружающего мира характеризуется несоответствием между стремлениями, ценностями, целями, жизненными предназначениями человека и возможностями их реализации (Кризисная ситуация)
39. Сложная субъективно-объективная реальность, в которой объективным компонентом становятся воздействия окружающего мира, несущие реальную или возможную угрозу личности; субъективным – символически-образное ее отражение в психике человека (оценка, типизация, классификация угрожающих стимулов), результатом чего выступает интерпретация ситуации как критической и формирование соответствующего отношения к ней в форме осознания нескольких невозможностей: 1) невозможности реализации внутренних потребностей (потребностей, мотивов, стремлений, ценностей, и т. д.) своей жизни; 2) невозможности прежнего, изжившего себя способа жизнедеятельности. (Критическая ситуация)
40. Системное амбивалентное явление, включающее эустресс и дистресс. (Стресс)
41. Психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания (фрустрация)

#### **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний**

**Шкала оценивания** (за правильный ответ дается 1 балл)

«неудовлетворительно» – 50% и менее

«удовлетворительно» – 51-80%

«хорошо» – 81-90%

«отлично» – 91-100%

### **Критерии оценки тестового материала по дисциплине**

#### **«Введение в профессию»:**

✓ 5 баллов - выставляется студенту, если выполнены все задания варианта, продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).

✓ 4 балла - работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объеме; имеются незначительные методические недочёты и дидактические ошибки. Продемонстрировано умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения

✓ 3 балла – продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;

✓ 2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объеме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

#### **7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров**

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

#### **Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания**

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса**

### **8.1. Основная литература:**

1. Михальчи, Е. В. Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в системе высшего образования : методическое пособие / Е.В. Михальчи. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 152 с. — (Практическая педагогика). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b4a8aacb22.47000857. - ISBN 978-5-16-014746-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1172180> (дата обращения: 29.05.2021). – Режим доступа: по подписке.
2. Мицкевич, А. Н. Первая и превентивная психологическая помощь в повседневной жизнедеятельности : памятка для педагогов, родителей, студентов, волонтеров, вожаков, работников социальных организаций : практическое руководство / А. Н. Мицкевич, С. В. Петров ; под. ред. Ю. В. Полищука. - Москва : МПГУ, 2018. - 60 с. - ISBN 978-5-4263-0627-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340978> (дата обращения: 29.05.2021). – Режим доступа: по подписке.
3. Глазунов, Я. 8½ шагов : жить, любить, работать на полной мощности / Я. Глазунов, Т. А. Митрова. - Москва : Интеллектуальная Литература, 2020. - 224 с. - ISBN 978-5-907274-08-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1220193> (дата обращения: 29.05.2021). – Режим доступа: по подписке.

4. Психология личности: пребывание в изменении : монография / под ред. Н. В. Гришиной. - Санкт-Петербург : СПбГУ, 2019. - 576 с. - ISBN 978-5-288-05970-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1245427> (дата обращения: 29.05.2021). – Режим доступа: по подписке.

### 8.2 Дополнительная литература

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб., 2001. – 304 с.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В.Гришина. – СПб., 2001. – С.309 – 334.
2. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техники» ее бытия // Психология социальных ситуаций / Сост. Н.В.Гришина. – СПб., 2001. – С.285 – 309.
3. Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь/ под ред. О.В. Красновой. М. - 2001
4. Арсеньев А.С. Подросток глазами философа // Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия: учебн. пособие для студ. пед. вузов / сост.и науч. ред. В.С.Мухина, А.А.Хвостов. – М.: Издательство центр «Академия». 2003. 6. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.: Речь, 2002.
1. 7. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение // Электронный журнал «Психологическая наука и образование» Доступ: [www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru)
2. 8. Басин М., Попов А. Формирование навыков волевой регуляции у девиантных подростков// Социальная педагогика – 2004-№ 3-С.75-77.
3. 9. Бобренко О.С. Помощь педагогу-психологу в работе с критическим инцидентом/ Методическое пособие. – Ставрополь, 2013. – 120 с.
4. 10. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
5. 11. Вроно Е.М., Ратинова, Н.А. О возрастном своеобразии аутоагрессивного поведения у психически здоровых подростков в) Ресурсы ЭБС 1. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей психологии теории функциональных систем [Электронный ресурс]. Изд. Директ-Медиа. 2008.
6. 12.Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений [Электронный ресурс]. Изд. Директ-Медиа. 2008.
7. 13. Маслоу А.Х. Новые рубежи человеческой природы [Электронный ресурс]. Изд. Альпина нон-фикшн. 2016.
8. 14.Голдсмит Г. Клинические и исторические аспекты психоанализа: Избранные работы [Электронный ресурс]. Изд. Когито-Центр.2015.

### 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## 10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

### 10.1. Общесистемные требования

*Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»*

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета

<https://do.kchgu.ru> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

*Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)*

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2019/ 2020 учебный год	ЭБС ООО «Знаниум» №3686 от 20.03.2019г.	24.03.2019 по 24.03.2020г.
2020-2021 учебный год	ЭБС ООО «Знаниум» № 4438 от 24.03.2020г.	24.03.20 по 30.03.21
2021-2022 учебный год	ЭБС ООО «Знаниум» договор № 5184 от 25 марта 2021г.	с 30.03.2021 г по 30.03.2022 г.
2022-2023 учебный год	ЭБС ООО «Знаниум» договор № 179 от 25 марта 2022г.	с 30.03.2022 г по 30.03.2023 г.
2023-2024 учебный год	ЭБС ООО «Знаниум» договор № 915 от 12.05.2023	12.05.2023 по 15.05.24
2020 / 2021 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 1 декабря 2020 года.	Бессрочный
2023 /2024 учебный год	Электронная библиотека КЧГУ (Э.Б.).Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1). Электронный адрес: <a href="https://do.kchgu.ru">https://do.kchgu.ru</a>	Бессрочный

	kchgu.ru/biblioteka - kchgu/	
2023 / 2024 Учебный год	<p>Электронно-библиотечные системы:          Научная электронная библиотека          «ELIBRARY.RU» - <a href="https://www.elibrary.ru">https://www.elibrary.ru</a>. Лицензионное соглашение №15646 от 01.08.2014г. Бесплатно.</p> <p>Национальная электронная библиотека (НЭБ) – <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>. Договор №101/НЭБ/1391 от 22.03.2016г. Бесплатно.</p> <p>Электронный ресурс «Polred.com Обзор СМИ» – <a href="https://polpred.com">https://polpred.com</a>. Соглашение. Бесплатно.</p>	Бессрочно

## 10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

1. Учебная аудитория № 84 (3 этаж 1 учебного корпуса) для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), практической подготовки, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

*Специализированная мебель:*

стол преподавателя, столы ученические, стулья, доска меловая.

*Технические средства обучения:*

ноутбук, проектор, экран для проектора, видеомагнитофон, телевизор, колонки.

*Лицензионное программное обеспечение:*

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY Fine Reader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 0E26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.

Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 03.03.2021 по 04.03.2023г

KasperskyEndpointSecurity. Действует до 03.03.2025г. (Договор № 56/2023 от 25 января 2023г.)

.2.Общеуниверситетский компьютерный центр обучения и тестирования: 24 компьютеризированных мест (210 аудитория, 2 этаж 4 учебного корпуса)

3.Студенческий читальный зал на 65 мест (18 компьютеризированы с подключением к сети Интернет);

4.Научный зал, каб.101 (учебно-лабораторный корпус), 20 мест, 10 компьютеров  
*Специализированная мебель:* столы ученические, стулья.

*Технические средства обучения:*

персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows (Лицензия № 60290784, бессрочная),

Microsoft Office (Лицензия № 60127446, бессрочная),

KasperskyEndpointSecurity (Лицензия № 0E2619021414342391082),

Срок действия: с 14.02.2019 по 02.03.2021г.

KasperskyEndpointSecurity (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061),

Срок действия: с 03.03.2021 по 04.03.2023г.

KasperskyEndpointSecurity. Действует до 03.03.2025г. (Договор № 56/2023 от 25 января 2023г.)

5. Читальный зал, каб. 102а (учебно-лабораторный корпус) 80 мест, 10 компьютеров.

Специализированная мебель: столы ученические, стулья.

Технические средства обучения:

Дисплей Брайля ALVA с программой экранного увеличителя MAGic Pro;

стационарный видеозумитель Clear View с монитором;

2 компьютерных роллера USB&PS/2; клавиатура с накладкой (ДЦП);

акустическая система свободного звукового поля Front Row to Go/\$;

персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows (Лицензия № 60290784, бессрочная),

Microsoft Office (Лицензия № 60127446, бессрочная),

KasperskyEndpointSecurity (Лицензия № 0E2619021414342391082),

Срок действия: с 14.02.2019 по 02.03.2021г.

KasperskyEndpointSecurity (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061),

Срок действия: с 03.03.2021 по 04.03.2023г.

KasperskyEndpointSecurity. Действует до 03.03.2025г. (Договор № 56/2023 от 25 января 2023г.)

### **10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения**

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.

2. Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.

3. GNU Image Manipulation Program (GIMP) (лицензия: №GNU GPLv3), бессрочная.

4. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.

5. Kaspersky Endpoint Security (лицензия №280E2102100934034202061), с 03.03.2021 по 04.03.2023 г.

6. Kaspersky Endpoint Security (0E26-190214-143423-910-82), с 14.02.2019 по 02.03.2021г.

7. KasperskyEndpointSecurity. Действует до 03.03.2025г. (Договор № 56/2023 от 25 января 2023г.);

8. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.

9. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

### **10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

#### **Современные профессиональные базы данных**

1. Федеральный портал «Российское образование»- <https://edu.ru/documents/>

2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>



3. Базы данных Scopus издательства Elsevir  
<http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

#### ***Информационные справочные системы***

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.

2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.

3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window/edu.ru>.

5. Информационная система «Информо».

### **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий создается гибкая, вариативная организационно-методическая система обучения, адекватная образовательным потребностям данной категории обучающихся, которая позволяет не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и высшего образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебной дисциплины создается на каждом занятии толерантная социокультурная среда, необходимая для формирования у всех обучающихся гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для обучающихся с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы формируется у всех обучающихся активная жизненная позиция и развитие способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечивается соблюдение обучающимися их прав и свобод и признание права другого человека, в том числе и обучающихся с ОВЗ на такие же права.

В процессе овладения обучающимися с ОВЗ компетенциями, предусмотренными рабочей программой дисциплины преподаватель руководствуется следующими принципами построения инклюзивного образовательного пространства:

– **Принцип индивидуального подхода**, предполагающий выбор форм, технологий, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого из обучающихся с ОВЗ, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

– **Принцип вариативной развивающей среды**, который предполагает наличие в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, а также организацию безбарьерной среды, с учетом структуры нарушения в развитии (нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и др.).

– **Принцип вариативной методической базы**, предполагающий возможность и способность использования преподавателем в процессе овладения обучающимися с ОВЗ данной учебной дисциплиной, технологий, методов и средств работы из смежных областей, применение методик и приемов тифло-, сурдо-, логопедии.

– **Принцип самостоятельной активности обучающихся с ОВЗ**, предполагающий обеспечение самостоятельной познавательной активности данной категории обучающихся посредством дополнения раздела РПД «Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине» заданиями, учитывающими раз-

личные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий осуществляется учет наиболее типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих особенностей, свойственных обучающимся с ОВЗ: повышенной утомляемости, инертности эмоциональных реакций, нарушений психомоторной сферы, недостаточное развитие вербальных и невербальных форм коммуникации. В отдельных случаях учитывается их склонность к перепадам настроения, аффективность поведения, повышенный уровень тревожности, склонность к проявлениям агрессии, негативизма.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе учебных занятий используются технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления обучающихся с ОВЗ, а также технологии мониторинга степени успешности формирования у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО при изучении данной учебной дисциплины, используя с этой целью специальные оценочные материалы и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации, специальные технические средства, предоставляя обучающимся с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьютеров).

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Мультимедийные средства:

- интерактивные доски «Smart Board», «Toshiba»;
- экраны проекционные на штативе 280\*120;
- мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;

2. Презентационное оборудование:

- радиосистемы AKG, Shure, Quik;
- видеоконфликты Microsoft, Logitech;
- микрофоны беспроводные;
- класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
- ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;

Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, видеоувеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером Распределение специализированного оборудования

## 12. Лист регистрации изменений

*В рабочей программе внесены следующие изменения:*

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения	Дата введения изменений
Обновлен договор на предоставление доступа к ЭБС «Лань». Договор № СЭБ НВ-294 от 01.12.2020г. Бессрочный.	26.11.2020 г., протокол № 2	Решение Ученого совета от 03.12.2020г.	03.12.2020г.
Обновлены договоры: -на использование комплектов лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы; -на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (срок действия с 30.03.2021г. по 30.03.2022г.)	26.03.2021 г., протокол № 6	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол №6	31.03.2021г.

**Методические материалы по дисциплине «Психология жизнестойкости»**

**1. Планы практических занятий и методические рекомендации**

*Тема 1. Основные понятия. Психологии жизнестойкости и методы её изучения*

*Вопросы:*

1. Феномен жизнестойкости: содержание, условия формирования
2. Три сравнительно автономных компонента жизнестойкости: включённость, контроль, принятие риска.
3. Способы реагирования человека на стресс.
4. Навыками, как комплекс поведенческих навыков, обеспечивающих способность к социально-адекватному поведению.

*Тема 2. Жизнестойкость личности как психологический феномен*

*Вопросы:*

1. Феномен жизнестойкости: основные понятия, структура, содержание, условия формирования.
2. Определение и операционализация феномена жизнестойкости в работах отечественных психологов.
3. Условия формирования антисуицидального (жизнестойкого) поведения.

*Тема 3. Философские подходы к исследованию жизнестойкости. Анализ феномена «жизнестойкость» в психологической литературе*

*Вопросы:*

1. Теоретический анализ феномена жизнестойкости.
2. Этнопсихологические особенности и условия развития жизнестойкости студентов
3. Тест жизнестойкости

Бланк Теста жизнестойкости

Здравствуйте! Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

№	Вопросы	нет	скорее нет, чем да	скорее да, чем нет	да
1	Я часто не уверен в собственных решениях.				
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.				
3	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.				
4	Я постоянно занят, и мне это нравится.				
5	Часто я предпочитаю «плыть по течению».				
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.				
7	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.				

10	Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.				
11	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.				
12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.				
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе.				
14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.				
15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.				
16	Иногда меня пугают мысли о будущем.				
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.				
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.				
19	Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.				
20	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.				
21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.				
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми.				
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит он просто не умеет видеть интересное.				
24	Мне всегда есть чем заняться.				
25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.				
26	Я часто сожалею о том, что уже сделано.				
27	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.				
28	Мне трудно сблизиться с другими людьми.				
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно.				
30	Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.				
31	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно сделать сейчас, или то, в чем я не уверен.				
32	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.				
33	Мои мечты редко сбываются.				
34	Неожиданности дарят мне интерес к жизни.				
35	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.				
36	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.				
37	Мне не хватает упорства закончить начатое.				
38	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.				
39	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.				
40	Окружающие меня недооценивают.				
41	Как правило, я работаю с удовольствием.				
42	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.				
43	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что руки опускаются.				
44	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.				
45	Я охотно берусь воплощать новые идеи.				

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе.

Вместо имени в поле ФИО можно использовать любой псевдоним (пожалуйста, используйте один и тот же псевдоним для всех опросников).

Конфиденциальность личной информации гарантируется.

ФИО (или псевдоним):

Пол: муж/жен

Возраст: \_\_\_\_\_

Образование: \_\_\_\_\_

Ключи шкал Теста жизнестойкости (Леонтьев Д.А., Расказова Е.И.;

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» — 0 баллов, «скорее нет, чем да» — 1 балл, «скорее да, чем нет» — 2 балла, «да» — 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» — 3 балла, «да» — 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения

*Тема 4. Представить сравнительный анализ не менее пяти понятий жизнестойкости,*

*предложенных в работах различных авторов.*

*Вопросы:*

1. Сьюзен Кобейса, Сальваторе Мадди, Ананьев Б.Г., Рубинштейн С.Л., Леонтьев А.Н и др, Чудновский В.Э., Леонтьев Д.А., Маклаков А.Г., Б.Г. Ананьев.
2. Провести сравнительный анализ компонентов жизнестойкости у студентов различной профессиональной направленности.

*Тема 5 Урок – тренинг: Формирование жизнестойкости. Проведение психологической игры: «Что делать, если...»*

1. Инструкция: предлагаются карточки с проблемными ситуациями и решением для этой ситуации.

Затем предлагаем придумать еще способы действий в данных ситуациях.

СИТУАЦИЯ	РЕШЕНИЕ
<b>Что делать, если...</b> Малознакомый тебе человек, с которым ты общаешься по интернету, приглашает тебя к себе в гости поиграть в приставку	ОБСУДИ СИТУАЦИЮ С КЕМ-ТО ИЗ ВЗРОСЛЫХ, КОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ  НЕ ДОВЕРЯЙ НЕЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ
<b>Что делать, если...</b> Твои одноклассники постоянно шутят над тобой и делают пакости	ПОГОВОРИ С КЛАССНЫМ РУКОВОДИТЕЛЕМ И ШКОЛЬНЫМ ПСИХОЛОГОМ
<b>Что делать, если...</b> Ты зашел один в подъезд и вдруг заметил, что за тобой следует незнакомый человек	ГРОМКО КРИЧИ И ЗОВИ НА ПОМОЩЬ
<b>Что делать, если...</b> С тобой никто не разговаривает в классе	НАСТРОЙСЯ НА ПОЗИТИВ И ПОГОВОРИ СО ШКОЛЬНЫМ ПСИХОЛОГОМ
<b>Что делать, если...</b> Твои одноклассники постоянно делают пакости твоей однокласснице	РАССКАЖИ ОБ ЭТОЙ СИТУАЦИИ ВЗРОСЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ
<b>Что делать, если...</b> Мне нравится одноклассник (одноклассница), но я боюсь ему (ей) об этом сказать...	ТАНЦУЙ

<b>Что делать, если...</b> Завтра контрольная, а я не успел подготовиться	ПОСТАРАЙСЯ УСПОКОИТЬСЯ И ВСПОМНИТЬ ВСЕ, ЧТО ТЫ ЗНАЕШЬ ПО ТЕМЕ КОНТРОЛЬНОЙ. ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ, ЭТО ТОЖЕ РЕЗУЛЬТАТ. ОБЪЯСНИ УЧИТЕЛЮ СИТУАЦИЮ И ДОГОВОРИСЬ О СРОКАХ ИСПРАВЛЕНИЯ.
<b>Что делать, если...</b> В школу вызвали родителей из-за твоей плохой успеваемости	СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ И СОСТАВИТЬ ПЛАН ПО ИСПРАВЛЕНИЮ ОЦЕНОК
<b>Что делать, если...</b> Тебе кто-то угрожает	НАЧНИ УГРОЖАТЬ В ОТВЕТ И РАССКАЖИ ОБ ЭТОМ РОДИТЕЛЯМ
<b>Что делать, если...</b> Твой друг уговаривает тебя прогулять уроки	СКАЖИ «НЕТ»
<b>Что делать, если...</b> Твой друг не хочет идти в школу и не объясняет причины	ПОСОВЕТУЙ ЕМУ ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ 8 800 2000 122
<b>Что делать, если...</b> Поссорился с родителями	ПОПРОБОВАТЬ С НИМИ ДОГОВОРИТЬСЯ, СХОДИ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ К ПСИХОЛОГУ
<b>Что делать, если...</b> Поссорился с лучшим другом	БУДЬ ВЕЖЛИВ И ВСПОМНИ ТЕХНИКИ ПО РЕЛАКСАЦИИ, АКТИВНО ДВИГАЙСЯ И ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ
<b>Что делать, если...</b> Не получается учиться так хорошо, как этого хотят родители.	НА ВСЕ ОТВЕЧАЙ «ПРЕКРАСНО! ПРЕКРАСНО!»

## 2. Заключительная часть (РЕФЛЕКСИЯ)

### Упражнение «Чемодан»

Необходимо прикрепить к доске ватман с рисунком чемодана.

Инструкция для учащихся:

Собираясь в дальнюю дорогу, человек берет с собой необходимые вещи, собирает чемодан.

На жизненном пути у каждого человека возникают какие-то свои сложные ситуации, и каждому может потребоваться какое-то свое решение, свой уникальный выход и способ для решения такой ситуации.

На листочках напишите, как вы будете действовать, какой свой уникальный способ будете применять для выхода из трудной жизненной ситуации, и прикрепите на наш чемодан.

### *Тема 6. Проявление жизнестойкости на психофизиологическом уровне психики.*

Проявление жизнестойкости на социально - психологическом уровне психики. Представление о саморегуляции как компоненте жизнестойкости.

*Вопросы:*

1. Характеристики жизнестойкости личности.
2. Понятие саморегуляции и её влияние на формирование жизнестойкости личности.

*Тема 7. Роль копинг-стратегий как деятельностной компоненты феномена жизнестойкости.*

*Вопросы:*

1. Понятие «самоэффективность» и его роль в структуре жизнестойкости.
2. Роль личностно-смыслового уровня психики в развитии и проявлении жизнестойкости.
3. Смысл как устойчивая основополагающая категория в жизни человека.
4. Отношения как значимая категория феномена жизнестойкости.

*Тема 8 «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» (С.С.Бубнова).*

*Вопросы:*

1. «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» (С.С.Бубнова).
2. Обработайте полученные данные.
3. Заключение по результатам диагностики.

*Тема 9. Социокультурная среда как фактор развития личности человека.*

*Вопросы:*

1. Удовлетворенность жизнью и эмоциональное состояние и их влияние на проявление жизнестойкости.
2. Специфика развития жизнестойкости в детском возрасте.
3. Противоречивые аспекты развития жизнестойкости в подростковом и юношеском возрасте.
4. Особенности жизнестойкости взрослого человека.
5. Проявление жизнестойкости в периоде поздней зрелости.

*Тема 10. Особенности проявления жизнестойкости на разных этапах онтогенеза*

*Вопросы:*

1. Составьте сравнительную таблицу, характеризующую (детский возраст, подростковый, юношеский, зрелость, пожилой возраст).
2. Структура жизнестойкости как интегральная характеристика индивидуальности заполнить таблицу
- 3.

Уровень	Психологическая составляющая	Результат проявления жизнестойкости на данном уровне
Личностно-смысловой		
Социально-психологический		
Психофизиологический		

*Тема 11. Психологическая травма и ее последствия.*

*Вопросы:*

1. Понятие жертвы в научной литературе и житейских представлениях.
2. Проявление феномена «жертва» при анализе поведения человека (позиция, роль, статус, комплекс, установка).
3. Характеристики социальных и игровых ролей жертвы.

*Тема 12. «Диагностика склонности к виктимному поведению» (О.О. Андронникова)*

*Вопросы:*

1. Пройдите личную диагностику с использованием методики «Диагностика склонности к виктимному поведению» (О.О. Андронникова).
2. Обработайте полученные данные.
3. Подготовьте заключение по результатам диагностики.



*Тема 13. Копинг-поведение человека в трудных жизненных ситуациях (ТЖС).*

*Вопросы:*

1. Понятие, виды, особенности.
2. Механизмы психологической защиты. Виды, особенности.
3. Обобщающая характеристика преодолевающего поведения личности.
4. Жизнестойкий и виктимный стили преодоления.

*Тема 14. Понятие аномии.*

*Вопросы:*

1. Типы аномии.
2. Особенности аномии российского общества.
3. Понятие энтропии и неопределенности в науке.

*Тема 15. Понятие стресса в психологии.*

*Вопросы:*

1. Энтропийная модель неопределенности.
2. Ситуации социальной энтропии.
3. Стрессы повседневной жизни.
4. Анализ стресс- факторов в повседневной жизни.
5. Формирование стрессоустойчивого поведения.

*Тема 16. Подготовьтесь к обсуждению*

Задание. Посмотрите художественный фильм «1+1» (Франция, 2011). Подготовьтесь к обсуждению на практическом занятии.

**Методические рекомендации  
к практическим занятиям**

Материал, выносимый на практические/лабораторные занятия, должен быть приближен к реальной профессиональной деятельности студентов; подобран с опорой на знания и умения уже сформированные у студентов на предшествующих занятиях по данной или предшествующей дисциплине, сочетает в себе элементы теоретического и практического обучения; стимулирует интерес к изучению дисциплины.

При проведении практических занятий могут использоваться такие формы работы как индивидуальная работа студента, работа в группах, ролевые и деловые игры, дискуссия, проектные работы, кейс-метод, «мозговой штурм» и т.п.

**Индивидуальная работа студента**

Цель: формирование у студентов самостоятельности в познавательной деятельности, учебных и практических навыков и умений.

**Методика проведения занятия**

Студенты изучают теоретический материал, самостоятельно выполняют задания, описывают ход выполнения заданий и отвечают на контрольные вопросы (при наличии).

**Работа в группах**

Цель: повышение активности работы студентов, отработка навыков работы в команде, определение социальной роли каждого студента в коллективе, оптимизация данной социальной роли.

**Методика проведения занятия**

Студенты делятся на группы из 2-5 человек. Получаемые во время практической/лабораторной работы задания обсуждаются и выполняются в группах. После выполнения задания группа делегирует представителя для выступления перед всей аудиторией.

В случае недостаточно полного и точного выступления своего представителя члены группы имеют возможность поправлять и дополнять его.

Состав заданий планируется с таким расчетом, чтобы за отведенное время они могли быть выполнены большинством студентов.

В процессе выполнения практической работы студентам следует придерживаться принципа максимальной самостоятельности. Они должны самостоятельно выполнить работу, оформить отчет и дать интерпретацию результатов. При возникновении существенных трудностей в процессе работы студенты могут консультироваться у преподавателя.

Защита проделанной работы осуществляется в индивидуальном порядке даже тогда, когда задание было выполнено коллективно.

#### Обобщенная структура работы

1. Организационный момент: мотивация учебной деятельности, сообщение темы, постановка целей.
2. Определение и повторение теоретических знаний, необходимых для выполнения работы.
3. Выдача заданий и определение алгоритма работы.
4. Выполнение работы.
5. Подготовка и оформление отчета по работе.
6. Защита работы.

### Планы коллоквиумов и методические рекомендации

#### Раздел «Психология жизнестойкости»

1. Дайте определение психологии жизнестойкости.
2. Дайте определения понятию трудной жизненной ситуации (ТЖС).
3. Каким типам ТЖС вам известны, перечислите их.
4. Что является предметом социальной психологии?
5. Перечислите типы аномии.
6. Дайте определение ситуации социальной энтропии.
7. Перечислите четыре компонента энтропийной модели неопределенности.
8. Понятие стресса в психологии.
9. Виды проблемных ситуаций.
10. Структура катастрофического сознания
11. Понятие кризиса и кризисной ситуации
12. Понятие критической ситуации.
13. Психологическая травма, последствия ее переживания

#### Методические рекомендации по подготовке к коллоквиуму

При аудиторном занятии в форме коллоквиума на рассмотрение и обсуждение выносятся уже пройденный материал. Иногда контроль знаний при этом может проходить не только устно, но и письменно. В последнем случае проверяются работы студентов в виде проектов, рефератов и других письменных работ. Встречаются случаи проведения комплексных коллоквиумов, охватывающих темы из разных направлений и учебных дисциплин по данной специальности. Раскрывая во время коллоквиума заданную тему, студенты проявляют собственные мысли, показывая, как они освоили материал. Это дает возможность преподавателю выяснить уровень знаний студентов и дифференцированной их оценить, выставив тот или иной балл.

Для проведения этой формы контроля используют определенную методику, предполагающую несколько этапов или стадий коллоквиума.

*Как проходит коллоквиум: этапы и стадии*

*Выделяют пять стадий коллоквиума:*

1. Первая стадия (подготовительная), на которой формируются темы. Руководитель продумывает проблематику и составляет список вопросов. Разрабатывается система проведения занятия, ставится его цель.
2. На второй стадии преподаватель выносит на совместное обсуждение проблематику коллоквиума.
3. Время на подготовку характеризует третий этап. Перед непосредственным обсуждением вопросов коллоквиума студентам может быть выделено время на их осмысление и подготовку аргументированных, развернутых ответов.
4. Четвертая стадия (основная) – студенты отвечают на заданные вопросы. Преподаватель контролирует ответы присутствующих. Если вопрос аудитория уже обсудила, можно переходить к другому.
5. На пятом этапе (заключительном) обращается внимание на итоговые результаты, соотносятся результаты проведенной практической дискуссии с целями коллоквиума, выделяются правильные и уместные ответы, а также характеризуется работа студентов. Эта стадия определяет достигнутый студентами уровень понимания темы, выносившейся на обсуждение во время коллоквиума, а также стимулирует студентов и в дальнейшем изучать, находить решения и обсуждать заявленные проблемы.

#### *Как подготовиться к коллоквиуму*

Для успешной сдачи коллоквиума, получения по его итогам высокой оценки к нему необходимо правильно подготовиться. Прежде всего, необходимо заранее ознакомиться с темами коллоквиума, вопросами, которые будут обсуждаться на нем. Затем подбирается литература по этой тематике, ищутся ответы на вопросы.

Когда студент ищет ответ на заданный вопрос, он может пользоваться такими основными источниками информации как: библиотечный материал и Интернет. Можно обращаться к научным работам и трудам известных ученых. При наличии, стоит посмотреть и труды преподавателя, который проводит коллоквиум. Каждый университет имеет свою собственную, наполненную научной информацией, библиотеку, в которой могут представляться работы его преподавателей. Студент также может обращаться и к данному материалу при подготовке к коллоквиуму.

Каждый студент, работая с литературой по определенной теме, независимо от того, какая тема задана, должен уметь выделять главные моменты в материале. Также при поиске информации студент может использовать один или сразу несколько источников, ссылаясь на них при своем ответе. При подготовке студента-гуманитария важно научиться работать с литературой, чтобы в дальнейшей работе было легче ориентироваться в информационном потоке.

### **Методические рекомендации по выполнению контрольной работы**

*Контрольные работы по дисциплине представлены в Приложении 2.* Контрольная работа - это форма проверки знаний по отдельным вопросам изучаемой дисциплины, своего рода письменный экзамен.

Контрольная работа - это средство общения с преподавателем и своеобразный отчет о проделанной работе. Подготовка и представление (оформление) контрольной работы дают возможность не только проявить приобретенные знания по избранной теме, но и показать умение самостоятельно работать с учебной и методической литературой, правильно формулировать и обосновывать теоретические положения, раскрыть глубокую убежденность в огромном значении теории, ее выводов, принципов, законов и категорий для практической деятельности.

Контрольная работа должна быть выполнена самостоятельно, на основе глубокого и всестороннего изучения рекомендованной литературы. К сожалению, некоторая часть студентов вместо самостоятельного изучения и изложения темы копирует контрольные работы, выполненные другими студентами, или механически переписывает определенные разделы учебников и брошюр.

В контрольной работе студент должен показать глубокое знание и понимание основных вопросов темы, умение отбирать наиболее важный материал, относящийся к теме. Существенные положения темы должны быть убедительно обоснованы, доказаны, подтвержденные конкретным материалом.

### 3. Задания для самостоятельной работы

1. Проявление жизнестойкости на психофизиологическом уровне психики.
2. Проявление жизнестойкости на социально-психологическом уровне психики.
3. Представление о саморегуляции как компоненте жизнестойкости.
4. Роль копинг-стратегий как деятельностной компоненты феномена жизнестойкости.
5. Понятий «самоэффективность» и его роль в структуре жизнестойкости.
6. Роль личностно-смыслового уровня психики в развитии и проявлении жизнестойкости.
7. Смысл как устойчивая основополагающая категория в жизни человека.
8. Отношения как значимая категория феномена жизнестойкости.
9. Социокультурная среда как фактор развития личности человека.
10. Культура как ресурс развития жизнестойкости личности.
11. Социальная среда как ресурс развития жизнестойкости.
12. Удовлетворенность жизнью и эмоциональное состояние и их влияние на проявление жизнестойкости.
13. Специфика развития жизнестойкости в детском возрасте.
14. Противоречивые аспекты развития жизнестойкости в подростковом и юношеском возрасте.
15. Особенности жизнестойкости взрослого человека.
16. Проявление жизнестойкости в периоде поздней зрелости.
17. Понятия «ситуация» и «событие» в психологии.
18. Классификация ситуаций.
19. Психологическая травма и ее последствия.
20. Понятие жертвы в научной литературе и житейских представлениях.
21. Проявление феномена «жертва» при анализе поведения человека (позиция, роль, статус, комплекс, установка).
22. Характеристики социальных и игровых ролей жертвы.
23. Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях.
24. Классификация и характеристика защитных механизмов и копинг-стратегий поведения.
25. Разновидности психологической помощи клиентам в трудных жизненных ситуациях.
26. Жизненное творчество –основа психологического сопровождения клиентов с установкой «жертва».
27. Возможность использования проективных методик для выявления и изменения установки жертвы у клиентов.
28. Понятие аномии. Типы аномии.
29. Особенности аномии российского общества.
30. Понятие энтропии и неопределенности в науке.
31. Понятие стресса в психологии. Стрессы повседневной жизни.
32. Формирование стрессоустойчивого поведения.

#### ТЕМЫ ЭССЕ

1. Понятие психологической ситуации.

2. Жизненная ситуация и жизненное событие: особенности.
3. Роль ситуаций повседневной жизни в развитии преодолевающего поведения личности
4. Типы жизненных ситуаций в зависимости от уровня сложности.
5. Понятие «трудная жизненная ситуация (ТЖС) и ТЖС повседневности
6. Содержательные признаки ТЖС.
7. Виды повседневных ТЖС.
8. Субъективность и личностная значимость трудной жизненной ситуации. Понятие кризиса и кризисной ситуации.
9. Содержание кризисной ситуации.
10. Виды кризисов.
11. Зона бифуркации в кризисе.
12. Вероятностные, закономерные, психодуховные и экзистенциальные личностные кризисы.
13. Понятие критической ситуации.
14. Типы критических ситуаций.
15. Психологическая травма, последствия ее переживания.
16. Способы организации жизни в результате переживания психологической травмы.
17. Копинг-поведение человека в трудных жизненных ситуациях (ТЖС), понятие, виды, особенности.
18. Механизмы психологической защиты. Виды, особенности.
19. Жизнестойкий и виктимный стили преодоления.
20. Особенности поведения жертвы.
21. Дуальная природа поведения жертвы
22. Понятие жизнестойкости личности.
23. Жизнеспособность и жизнетворчество.
24. Личностная зрелость. Критерии зрелости личности.
25. Резильентность как основа жизнестойкости личности

### **Методические рекомендации по написанию эссе**

*Эссе* – это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой сочинение небольшого объема и свободной композиции, выражающее индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендующее на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета.

При подготовке эссе важно учитывать следующие ведущие признаки *соответствия* сочинения жанру эссе:

– Наличие конкретной темы или вопроса. Произведение, посвященное анализу широкого круга проблем, по определению не может быть выполнено в жанре эссе. Поэтому тема эссе всегда конкретна, некоторые исследователи говорят о том, что она имеет частный характер. При этом заголовок эссе может не находиться в прямой зависимости от темы: кроме отражения содержания работы он может являться отправной точкой в размышлениях автора, выразить отношение части и целого.

– Личностный характер восприятия проблемы и ее осмысления. Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Т.е. в эссе всегда ярко выражена авторская позиция. Эссе - жанр субъективный, оно интересно и ценно именно тем, что дает возможность увидеть личность автора, его мировоззрение, чувства, отношение к миру, своеобразие позиции, стиля мышления.

– Небольшой объем. Каких-либо жестких границ не существует, но даже самый красноречивый эссеист, как правило, ограничивает свое сочинение двумя-тремя десятками страниц (при этом бывает достаточно и одного листа, нескольких емких, побуждающих к размышлению фраз).

– Свободная композиция. Свободная композиция эссе подчинена своей внутренней логике, а основную мысль эссе следует искать в «пестром кружеве» размышлений автора. В этом случае затронутая проблема будет рассмотрена с разных сторон. Исследователи отмечают, что эссе по своей природе устроено так, что не терпит никаких формальных рамок. Оно нередко строится вопреки законам логики, подчиняется произвольным ассоциациям, руководствуется принципом «Все – наоборот!».

– Непринужденность повествования. Автору эссе важно установить доверительный стиль общения с читателем; чтобы быть понятым, целесообразно избегать намеренно усложненных, неясных, излишне «строгих» построений. Специалисты отмечают, что хорошее эссе получается у тех, кто свободно владеет темой, видит ее с различных сторон и готов предъявить читателю не исчерпывающий, но многоаспектный взгляд на явление, ставшее отправной точкой его размышлений.

– Парадоксальность. Эссе призвано удивить читателя – это, по мнению многих специалистов, его обязательное качество. Более того, эссе рождается из удивления, которое возникает у автора при чтении книги, просмотре кинофильма, в разговоре с другом. Отправной точкой для размышлений, воплощенных в эссе, нередко являются афористическое, яркое высказывание или парадоксальное определение, буквально сталкивающее, на первый взгляд, бесспорные, но взаимно исключаящие друг друга утверждения, характеристики, тезисы. Такова, например, тема эссе «Похвала скуке» Иосифа Бродского. Для передачи личностного восприятия, освоения мира автор эссе привлекает многочисленные примеры; проводит параллели; подбирает аналогии; использует всевозможные ассоциации.

– Внутреннее смысловое единство. Возможно, это один из парадоксов жанра. Свободное по композиции, ориентированное на субъективность, эссе вместе с тем обладает внутренним смысловым единством, т.е. согласованностью ключевых тезисов и утверждений, внутренней гармонией аргументов и ассоциаций, непротиворечивостью тех суждений, в которых выражена личностная позиция автора.

– Открытость. Эссе при этом остается принципиально незавершенным – не в том смысле, что автор останавливается на полуслове и намеренно не высказывает своего мнения до конца, а в том, что он не претендует на исчерпывающее ее раскрытие, на полный, законченный анализ.

– Особый язык. Для эссе характерно использование многочисленных средств художественной выразительности: метафоры, аллегорические и притчевые образы, символы, сравнения. По речевому построению эссе – это динамичное чередование полемичных высказываний, вопросов, установка на разговорную интонацию и лексику.

Следующее, что надо учитывать, это правила *структурного и композиционного построения* эссе. Здесь важны следующие моменты

1. Вступление и заключение должны фокусировать внимание на проблеме (во вступлении она ставится, в заключении – резюмируется итоговое мнение автора).

2. Основная часть – ответ на поставленный вопрос. Мысли по проблеме излагаются в форме кратких, но ёмких тезисов. Каждая мысль должна быть подкреплена доказательствами – поэтому за тезисом следуют аргументы. Таким образом, основная часть эссе представляет цепочку взаимосвязанных рассуждений: тезис, аргументированное его рассмотрение с опорой на собственную точку зрения, доказательство правомерности своей позиции, иллюстрации, подвывод, являющийся частично ответом на поставленный вопрос; следующий тезис, ...).

3. Необходимо выделение абзацев, красных строк, установление логической связи абзацев, что определяет целостность работы.

4. Стиль изложения: эссе присущи эмоциональность, экспрессивность, художественность. Должный эффект обеспечивают короткие, простые, разнообразные по интонации предложения, умелое использование «самого современного» знака препинания – тире. Стиль отражает особенности личности.

## ТЕМЫ ГРУППОВЫХ И /ИЛИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ /ПРОЕКТОВ

### Групповые творческие задания/ проекты

Создать презентации по следующим темам:

1. Жизнестойкость личности как психологический феномен
2. Представление о саморегуляции как компоненте жизнестойкости.
3. Противоречивые аспекты развития жизнестойкости в подростковом и юношеском возрасте.
4. Стрессы повседневной жизни.

Задание выполняют студенты по 4 человека в группе. Презентация должна содержать не менее 15 многослойных слайдов с использованием анимации и различного оформления. Приветствуется наличие в презентации звукового сопровождения (комментариев) и реальных примеров (картинок).

### Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если презентация полностью отражает тему задания, в конце презентации приведены либо тест, либо кроссворда по данной теме, и она выполнена технически правильно, с соблюдением всех требований;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если презентация полностью отражает тему задания, но отсутствуют задания для закрепления изученного материала, есть нарушения в требованиях;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если презентация не полностью отражает тему задания, отсутствуют задания для закрепления изученного материала, есть нарушения в требованиях;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если презентация не выполнена.

### Индивидуальные творческие задания /проекты

Используя таблицы, проведите сравнение критериев периодизации возрастного развития в отечественной и зарубежной психологии.

### Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если задание выполнено правильно на 100% или есть неточности в 10% работы;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если задание выполнено правильно на 60-80%;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если задание выполнено правильно на 50%;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если задание выполнено правильно менее чем на 50%.

### Методические рекомендации по подготовке презентации

*Презентация* – это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой медиароботу, сопровождающую устное выступление и обеспечивающую эффективность восприятия излагаемого в ходе выступления материала.

Тематика и наполняемость подготавливаемых студентами презентаций определяется тематикой докладов, сообщений и выступлений, которые готовятся по соответствующим вопросам изучаемых тем.

Презентация – это практика комплексного выступления, показа и объяснения материала для аудитории или учащегося с использованием медиароботы. Медиаробота в структуре презентации (далее – презентация) может представлять собой сочетание текста,

иллюстраций к нему, гипертекстовых ссылок, компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда (но не обязательно всё вместе), которые организованы в единую среду, выдержаны в едином графическом стиле. Кроме того, презентация имеет сюжет, сценарий и структуру, организованную для удобного восприятия информации. Отличительной особенностью презентации является её интерактивность, то есть создаваемая для пользователя возможность взаимодействия через элементы управления. Вне зависимости от исполнения презентация должна четко выполнять поставленную цель: помочь донести требуемую информацию об объекте презентации.

Чаще всего презентация представляет собой совокупность слайдов. Но презентация – это не просто слайды с текстом и картинками, сопровождающие выступление. Слайды – всего лишь иллюстративный материал к выступлению, элемент презентации. Презентация – это, по сути, базовые тезисы выступления, акцентирующие внимание слушателей на самом главном. При помощи различных аудиовизуальных способов презентация призвана выступающему сохранять, а слушателям – «видеть» и в необходимых контекстах оперативно воспроизводить единую смысловую линию в выступлении.

Презентация состоит из слайдов. Целесообразно придерживаться следующего правила: один слайд – одна мысль. Убедительными бывают презентации, когда на одном слайде дается тезис и несколько его доказательств. Чтобы учесть психологические закономерности восприятия информации, при разработке презентаций полезно использовать на слайде не более тридцати слов и пяти пунктов списка. Если на слайде идет список, его необходимо делать параллельным, имеется в виду, что первые слова в начале каждой строки должны стоять в одной и той же форме (падеже, роде, спряжении и т.д.). Обязательно необходимо осмысление целевых заголовков, размер шрифта – не менее 18 пт.

Структурно содержание презентации может выглядеть следующим образом:

1. Титульный лист. Первый слайд содержит название презентации, ее автора, контактную информацию автора.

2. Содержание. Здесь расписывается план презентации, основные её разделы или вопросы, которые будут рассмотрены.

3. Заголовок раздела.

4. Краткая информация, отражающая ведущие идеи выступления. Пункты 3 и 4 повторяются столько, сколько необходимо. Главное тут придерживаться концепции: тезис – аргументы – вывод.

5. Резюме, выводы. Выводы должны быть выражены ясно и лаконично на отдельном слайде.

6. Финальный слайд «Спасибо за внимание».

Требования к грамотно составленным слайдам.

Не должно быть *никаких лишних деталей!* Оставляется только главное. Другими словами, следует обобщать материал, чтобы всё было коротко и ясно.

*Единый стиль.* Должны быть одинаковые шрифты в логических блоках, единое цветовое решение, одинаковый фон. Это нужно для того, чтобы создавалось впечатление единой работы.

*Читаемые шрифты.* Они должны быть хорошо различимыми и легко читаемыми.

*Адекватные цвета.* При подборе цветов следует помнить, что на экране монитора все будет выглядеть гораздо лучше, чем на доске через проектор. Поэтому следует использовать контрастные цвета для фона и текста.

Наиболее распространенные ошибки при создании презентации:

К каждому новому слайду ставится другой эффект перемены слайда. Это хорошо тогда, когда мы показываем знакомым большое количество фотографий. Но при пояснении материала это лишь отвлекает внимание от содержимого, в итоге доклад расфокусируется», теряет единую линию восприятия, интерес с содержания переключается на визуальные эффекты



Наличие чрезмерной анимации, что отвлекает внимание слушателей, так как постоянно движущиеся объекты не позволяют сосредоточиться на мысли выступающего и удерживать её в оперативной памяти.

Применяются разные фоны у каждого слайда. Это следует делать только в редких случаях, когда это действительно оправдано. В целом рекомендуется использовать другой фон только на первом (титальном) слайде.

Ошибкой является так же безудержная разноцветность и пестрота в структуре одного слайда.

Каждый слайд содержит в полном объеме ту текстовую информацию, которая устно воспроизводится выступающим.

Слайд содержит подробную текстовую или табличную информацию большого объема, что трудно воспринять одним взглядом и затруднительно прочитать.

### **Методические рекомендации по подготовке творческих заданий**

Подготовка творческого задания (как правило, данный вид работы вводится со второго курса) является промежуточным звеном учебно-исследовательской работы студентов между написанием рефератов и подготовкой курсовой работы.

В ходе работы над индивидуально-творческим заданием решается ряд учебных и личностно-развивающих задач: достигается более углубленное изучение теоретического материала по отдельным вопросам; осуществляется соединение теоретической подготовки студентов с анализом соответствующего опыта работы; формируется и углубляется интерес к проведению самостоятельной исследовательской работы; осваиваются наиболее доступные методы исследования; развиваются умения и навыки самостоятельной работы; стимулируется деятельность студентов по изучению заинтересовавших их учебных дисциплин.

Имеется практика, что студенты, приступившие к выполнению индивидуально-творческого задания, получают право на частичную замену экзамена. В том случае, когда студент успешно работает над индивидуально-творческим заданием, глубоко изучил данную проблему, собрал интересный практический материал с помощью разнообразных методов исследования, изучил и систематизировал тот или иной опыт работы, выступал с сообщениями на научных студенческих конференциях по теме своей работы, он может претендовать на полную замену соответствующего экзамена защитой индивидуально-творческого задания. Решение о форме сдачи экзамена преподаватель-руководитель принимает в конце семестра, по представлению студентом выполненного индивидуально-творческого задания.

По содержанию индивидуально-творческое задание предусматривает: изучение и анализ специальной литературы, опыта работы по избранной теме микроисследования, проведение констатирующего эксперимента с использованием разнообразных методик.

При выполнении индивидуально-творческого задания по сравнению с рефератом значительно расширяется перечень и характер изучаемой литературы: кроме учебников, учебных пособий, отдельных книг и монографий, в список изучаемой литературы включаются статьи из специальных педагогических и психологических журналов «Русский язык в школе», «Вопросы языкознания» предметных журналов.

Работа над литературным источником складывается, как минимум, из двух этапов: предварительное ознакомление и тщательная проработка первоисточника.

Предварительное ознакомление дает общее представление о книге, ее структуре, имеющейся в книге библиографии, степени соответствия избранной теме. На этапе предварительного ознакомления с источником необходимо определить целесообразность его подробного изучения и форму записи.

Тщательная проработка литературного источника предполагает осмысление, понимание прочитанного, соотнесение текста с ранее изученным, включение нового материала в складывающуюся систему знаний.

**Оценочные материалы по дисциплине «Психологии жизнестойкости»  
ВОПРОСЫ К ЗАЧЁТУ (8 СЕМЕСТР)**

1. Феномен жизнестойкости и факторы формирования.
2. Условия формирования жизнестойкости детей и подростков.
3. Психолого-педагогическая диагностика жизнестойкости обучающихся.
4. Организация профилактической работы с родителями обучающихся.
5. Основные положения теории психологических систем.
6. Анализ профилактических программ по формированию жизнестойкости
7. Возможности профилактических программ в формировании жизнестойкости.
8. Профилактическая программа «Ладья».
9. Проективные методики в индивидуальной и групповой работе.
10. Пути повышения мотивации к учебе.
11. Упражнения для снятия эмоционального стресса.
12. Характеристики жизнестойкой личности.
13. Жизненные навыки жизнестойкой личности.
14. Возрастные особенности реагирования детей на кризисную ситуацию.
15. Факторы рисков антивиталяного поведения в подростковой и молодежной среде.
16. Формирование критического мышления.
17. Феномен клипового мышления современных детей и подростков.
18. Признаки депрессии у детей и подростков.
19. Коррекция межличностных отношений в классе.
20. Педагогическое наблюдения и его организация.
21. Взаимодействие педагога с другими специалистами по формированию жизнестойкости
22. обучающихся.
23. Методы активизации родителей.
24. Тренинг нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях.
25. Развитие рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию.
26. Компоненты психологического здоровья.
27. Факторы семейного риска, влияющие на психологическое здоровье детей.
28. Современные технологии профилактической работы.
29. Нормативно-организационные основы профилактической работы.
30. Стратегии и характеристика несовершеннолетними на разных этапах школьного обучения.
31. Технология волонтерства (добровольчества).
32. Технология обучения «равный – равному».
33. Технология «Форсайт» – формирование временной перспективы.
34. Тренинговая технология работы.
35. Технология проектной деятельности.
36. Технология портфолио.
37. Технология дискуссии.
38. Технология ролевых и деловых игр.
39. Информационная безопасность детей.
40. Понятие «стресс». Общий адаптационный синдром и его стадии. Виды стресса.
41. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Психологические защиты и копинг-стратегии.

42. Профессиональный стресс. Негативные последствия профессионального стресса: в профессиональной, личной и семейной сферах.
43. Синдром профессионального выгорания: объективные, социально-психологические и личностные факторы риска развития.
44. Фазы развития и симптомы профессионального выгорания.
45. Травматический стресс и динамика переживания травматической ситуации, симптомы посттравматических стрессовых нарушений.
46. Система методов и приемов психологической саморегуляции.
47. Понятие конфликта, виды конфликтов и уровни проявления.
48. Стратегии разрешения конфликтных ситуаций.
49. Приемы бесконфликтного общения. Способы профилактики и предотвращения межличностных конфликтов.
50. Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций.
51. Острые реакции на стресс: определение, динамика, формы и типы.
52. Основные принципы оказания самопомощи и помощи при острых реакциях на стресс.
53. Техники работы с различными острыми стрессовыми реакциями.
54. Роль жизнестойкости в формировании эффективных механизмов саморегуляции.
55. Приемы профилактики стресса.
56. Профилактика профессионального выгорания.

## 12. Лист регистрации изменений

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения	Дата введения изменений
Обновлен Договор с электронно-библиотечной системой «Лань» № СЭБ НВ -294 от 01.12.2020г. Бессрочный.	26.11.2020 г., протокол № 2	Решение Ученого совета от 03.12.2020г., протокол № 2	03.12.2020г.
Обновлены договоры: - на использование лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы; - на предоставление доступа к ЭБС ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (с 30.03.2021 по 30.03.2022г.).	26.03.2021 г., протокол № 6	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол №6	31.03.2021г.
Обновлены договоры: - на использование лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г. - на предоставление доступа к ЭБС ООО «Знаниум». договор № 915 от 12.05.2023	27.06.23г. , протокол № 10	Решение ученого совета КЧГУ от 29.06.23г., протокол № 10	