

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.11.2025 13:58:59
Уникальный программный ключ:
8d665791f4049370b679b22cf26583a2f741522e

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

ДОЧУ ВО «МУТ ПИ»

**УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
ИННОВАЦИЙ**

В.В. Борисова

подпись

11 » апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Психология жизнестойкости

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки:

Информационные технологии в образовании

Квалификация выпускника – *магистр*

Форма обучения

заочная

Москва 2024 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Психология жизнестойкости»:

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИУК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания. ИУК-6.2. Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям. ИУК-6.3. Выстраивает собственную профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина ФТД.02 «Психология жизнестойкости» относится к факультативным дисциплинам.

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Психология жизнестойкости» составляет 2 зачетные единицы.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		4	-
Аудиторные занятия (всего)	6	6	-
В том числе:	-	-	-
Лекции	4	4	-
Практические занятия (ПЗ)	2	2	-
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	62	62	-
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	8	8	-
Подготовка к практическим занятиям	46	46	-
Тестирование	8	8	-
Вид промежуточной аттестации – зачет	4	4	

Общая трудоемкость час / зач. ед.	72/2	72/2	-
-----------------------------------	------	------	---

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

Заочная форма

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятельная работа обучающихся
		Всего	лекции	практические занятия	
1.	Тема 1. Основные понятия и история психологии жизнестойкости	8	1	-	7
2.	Тема 2. Повседневные и трудные жизненные ситуации	8	1	-	7
3.	Тема 3. Психологические стрессы и проблемные ситуации	10	1	-	9
4.	Тема 4. Кризисные и критические ситуации	10	1	-	9
5.	Тема 5. Преодолевающее поведение: жизнестойкий тип поведения личности	10	-	1	9
6.	Тема 6. Виктимология. Игровые и социальные роли жертвы.	10	-	1	9
7.	Тема 7. Жизнестойкость и жизнеспособность личности	12	-	-	12
Всего		68	4	2	62
Зачет		4	-	-	-
Итого		72	4	2	62

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Основные понятия и история психологии жизнестойкости. Определение жизнестойкости как психологического качества личности.

Понятия «жизнетворчества» и «жизнеспособности». Подходы к изучению жизнестойкости личности С. Мадди и Д.А Леонтьева. Вовлеченность, контроль и принятие рисков – как факторы жизнестойкости личности. Факторы жизнестойкости личности.

Тема 2. Повседневные и трудные жизненные ситуации.

Понятие «ситуации» в психологии. Характеристика и уровни повседневных ситуаций. Трудные жизненные ситуации и их виды. Ситуации аномии и социальной энтропии.

Тема 3. Психологические стрессы и проблемные ситуации.

Понятие «стресса» в психологии. Концепция стресса Г. Селье. Стресс и дистресс. Изучение стресс-факторов повседневной жизни. Понятие проблемных ситуаций и их виды. Поиск путей решения проблем. Поведение человека в стрессовых и проблемных ситуациях.

Тема 4. Кризисные и критические ситуации. Катастрофы и экстремальные жизненные ситуации. Переживание человеком горя. Понятие кризиса и кризисной ситуации в

психологии. Виды кризисов. Понятие и типы критических жизненных ситуаций. Психологическая травма и ее влияние на личность. Конфликтные ситуации.

Тема 5. Преодолевающее поведение: жизнестойкий тип поведения личности.

Копинг-поведение личности в трудных жизненных ситуациях: понятие и виды. Психологическая защита: ее механизмы, виды и особенности. Преодолевающее поведение личности.

Тема 6. Виктимология.

Игровые и социальные роли жертвы. Определение и основные понятия социально-психологическая виктимологии. Виды и характеристики жертв. Поведение жертвы. Игровая роль жертвы. Социальная роль жертвы. Стигматизация и виктимизация личности. Аутовиктимные, виктимные и гипервиктимные типы личности.

Тема 7. Жизнестойкость и жизнеспособность личности.

Жизнестойкость, жизнеспособность и жизнотворчество личности. Применение методик арт-психологии и сказкотерапии для повышения жизнестойкости личности.

4.3. Практические занятия / лабораторные занятия

Занятие 1. Преодолевающее поведение: жизнестойкий тип поведения личности. Виктимология. Игровые и социальные роли жертвы.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

1. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости : учебное пособие : [16+] / М. А. Одинцова. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2020. – 292 с. : схем., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=564906>

2. Зимарева, Т. Т. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие : [16+] / Т. Т. Зимарева. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 156 с. : схем., табл. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=564958>

5.2. Дополнительная литература

1. Семенов, А. К. Психология и этика менеджмента и бизнеса : учебное пособие : [16+] / А. К. Семенов, Е. Л. Маслова. – 10-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2020. – 276 с. : ил. – (Учебные издания для бакалавров). –

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573387>

2. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е. В. Зинченко. — Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2017. — 91 с. — ISBN 978-5-9275-2316-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/114495>

5.3. Лицензионное программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» <http://www.consultant.ru/>, «Гарант» <http://www.garant.ru/>

2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/index.php/>

3. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>

4. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

5. Университетская информационная система Россия <https://uisrussia.msu.ru/>

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Федеральный портал <http://window.edu.ru/>

7. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>

8. Сайт журнала «Молодой ученый» <https://moluch.ru/>

9. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>

10. Образовательная платформа «Юрайт» <https://urait.ru/library/svobodnyy-dostup>
11. Сайт журнала «Magister» https://magister-spb.ru/#o_nas
12. Научные мероприятия: конференции, журналы, конкурсы, монографии, сборники научных трудов <https://kon-ferenc.ru/>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.
2. Аудитория для проведения практических и семинарских занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.
3. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Психология жизнестойкости» формирует у обучающихся компетенцию УК-6. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентностного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Психология жизнестойкости».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Психология жизнестойкости» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 44.04.01 Педагогическое образование.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Психология жизнестойкости» рассматривается в п.4.2 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Психология жизнестойкости» представлена в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Примерные темы рефератов и варианты тестовых заданий для текущего контроля и перечень вопросов к зачету по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Психология жизнестойкости», приведен в п.5 настоящей рабочей программы. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, подготовка реферата, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Психология жизнестойкости» осуществляется в следующих формах:

- анализ правовой базы;
- опрос по материалам, рассмотренным на лекциях и изученным самостоятельно по рекомендованной литературе;
- анализ и обсуждение практических ситуаций по темам.

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.7 рабочей программы рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Психология жизнестойкости». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в п.5 настоящей рабочей программы. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психология жизнестойкости» проходит в форме зачета. Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине «Психология жизнестойкости» и критерии оценки ответа обучающегося на зачете для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенции приведены в составе ФОС по дисциплине в п.8 настоящей рабочей программы.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
---------------------------------------	--	-----------------------	--

УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИУК-6.1. Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания. ИУК-6.2. Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям. ИУК-6.3. Выстраивает собственную профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда.	Промежуточный контроль: зачет Текущий контроль: опрос на практических занятиях; реферат; тестирование	Темы 1-7
---	---	--	----------

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

8.2.1 Критерии оценки ответа на зачете

(формирование компетенции УК-6, индикатор ИУК-6.1, ИУК-6.2, ИУК-6.3)

«зачтено»:

обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает недостаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«не зачтено»

обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

8.2.2 Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях

(формирование компетенции УК-6, индикатор ИУК-6.1, ИУК-6.2, ИУК-6.3)

«5» (отлично): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

«4» (хорошо): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

«3» (удовлетворительно): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

8.2.3 Критерии оценки реферата

(формирование компетенции УК-6, индикатор ИУК-6.1, ИУК-6.2, ИУК-6.3)

«5» (отлично): тема реферата актуальна и раскрыта полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый без использования опорного конспекта.

«4» (хорошо): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен в установленный срок; оформление, структура и стиль изложения реферата соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«3» (удовлетворительно): тема реферата актуальна, но раскрыта не полностью; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не в полной мере соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в целом реферат выполнен самостоятельно, однако очевидно наличие заимствований без ссылок на источники; подготовлен доклад, излагаемый с использованием опорного конспекта.

«2» (неудовлетворительно): тема реферата актуальна, но не раскрыта; реферат подготовлен с нарушением установленного срока представления; оформление, структура и стиль изложения реферата не соответствуют предъявляемым требованиям к оформлению документа; в реферате очевидно наличие значительных объемов заимствований без ссылок на источники; доклад не подготовлен.

8.2.4 Критерии оценки тестирования

(формирование компетенции УК-6, индикатор ИУК-6.1, ИУК-6.2, ИУК-6.3)

Компьютерное тестирование оценивается в соответствии с процентом правильных ответов, данных студентом на вопросы теста.

Стандартная шкала соответствия результатов компьютерного тестирования выставяемой балльной оценке:

- «отлично» - свыше 85% правильных ответов;
- «хорошо» - от 70,1% до 85% правильных ответов;
- «удовлетворительно» - от 50,1% до 70% правильных ответов;
- от 0 до 50% правильных ответов – «неудовлетворительно»

Стандартный регламент тестирования включает:

- количество вопросов – 30;
- продолжительность тестирования – 60 минут.

«5» (отлично): тестируемый демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминами и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста. Обучающийся:

«4» (хорошо): тестируемый в целом демонстрирует системные теоретические знания, владеет большинством терминов и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

«3» (удовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, он владеет некоторыми терминами и на вопросы теста реагирует достаточно медленно.

«2» (неудовлетворительно): системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, терминологией он не владеет и на вопросы теста реагирует медленно.

8.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	Зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	Не зачтено	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (работа на практических занятиях)

(формирование компетенции УК-6, индикатор ИУК-6.1, ИУК-6.2, ИУК-6.3)

Вопросы для обсуждения на практических занятиях

1. Какое значение имеет профессиональная ориентация для лиц с ОВЗ и инвалидностью?
2. Как вы понимаете значение понятия «социальный вывих»?

3. Какие примеры стигматизации лиц с ОВЗ и инвалидностью вы можете привести?
4. С какими психологическими барьерами сталкиваются студенты с ОВЗ и инвалидностью при поступлении в вуз?
5. Что оказывает влияние на ощущение своей малоценности лицом с ОВЗ и инвалидностью в обществе?

Задание 1. Подготовьте эссе на 1—2 и более листов о жизненном пути великого человека с ОВЗ и инвалидностью (ученого, художника, музыканта, политика, спортсмена и т.п.). Отрадите в нем автобиографические сведения, вклад этого лица в область его деятельности, опишите имеющееся отклонение в здоровье. Свое выступление можно провести в форме викторины (не называть имени великого человека при чтении доклада и предложить угадать его слушателям) и дополнить его мультимедийной презентацией.

Задание 2. Изучите и опишите основные психологические барьеры, возникающие у лиц с ОВЗ и инвалидностью в процессах коммуникации и взаимодействия с окружающими. Предложите свои варианты коррекции психологических барьеров у лиц с ОВЗ и инвалидностью и изменения психологических установок у представителей общества.

Задание 3. Приведите примеры типов преодолевающего поведения. Проведите тестирование типов преодолевающего поведения у пяти респондентов.

Задание 4. Изучите типы ролевых и социальных ролей при виктимизации. Проанализируйте, какие роли, когда и для достижения каких целей вы использовали.

8.3.2. Текущий контроль (подготовка реферата)

(формирование компетенции УК-6, индикатор ИУК-6.1, ИУК-6.2, ИУК-6.3)

Примерные темы рефератов

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. Приемы профилактики стресса.
55. Профилактика профессионального выгорания.

8.3.3. Текущий контроль (тестирование)

(формирование компетенции УК-6, индикатор ИУК-6.1, ИУК-6.2, ИУК-6.3)

Примерные варианты тестовых заданий

Вопрос 1. В чем суть процесса виктимизации личности:

А) человек ощущает себя униженным и отвергнутым обществом;

В) человек воспринимает себя как жертву;

С) человек страдает от излишнего внимания к себе со стороны окружающих.

Вопрос 2. Студенческая среда является факторов виктимизации личности, в связи с тем, что:

А) с возрастом учащихся, способами свободного времяпрепровождения, свободным общением, возможностью не работать;

В) с перегруженностью заданиями, необходимостью сдавать зачеты и экзамены, напряженными отношениями и возможными конфликтами с преподавателями;

С) с отсутствием любимого человека, непониманием со стороны родителей, неприятием одноклассниками.

Вопрос 3. Концептуальные основы «гуманистического воспитания», повлиявшие на развитие образования лиц с ОВЗ и инвалидностью, были отражены в следующем философском течении:

- А) экзистенциализме;**
- В) постмодернизме;
- С) психоанализе.

Вопрос 4. Какому понятию для обозначения группы лиц с психофизическими отклонениями дано определение в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»:

- А) инвалид;
- В) лицо с умственными отклонениями;
- С) лицо с ограниченными возможностями здоровья.**

Вопрос 5. Какие термины, обозначающие лицо с психофизическими дефектами, можно отнести к социальной модели инвалидности:

- А) лицо с ОВЗ;**
- В) человек с особыми образовательными потребностями;**
- С) лицо с нарушением здоровья.

Вопрос 6: Основные понятия жизнестойкости

- А) Способность избегать стресса
- В) Способность адаптироваться и справляться с трудностями**
- С) Способность быть счастливым в любой ситуации
- Д) Способность контролировать других людей

Вопрос 7. Какой из следующих факторов не является компонентом жизнестойкости

- А) Вовлеченность
- В) Контроль
- С) Изоляция**
- Д) Принятие риска

Вопрос 8. Когнитивные аспекты жизнестойкости

- А) Игнорирование проблемы
- В) Позитивное восприятие трудной ситуации**
- С) Упрощение ситуации
- Д) Сравнение себя с другими

Вопрос 9. Какой из следующих подходов помогает развивать жизнестойкость

- А) Пессимизм
- В) Оптимизм**
- С) Изоляция
- Д) Негативное мышление

Вопрос 10. Что такое эмоциональная устойчивость

- А) Способность избегать эмоций
- В) Способность сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях**
- С) Способность подавлять эмоции
- Д) Способность быть эмоциональным

Вопрос 11. Какой из следующих методов помогает развивать эмоциональную устойчивость

- А) Медитация**
- В) Изоляция от других
- С) Негативное саморазмышление

D) Игнорирование своих чувств

Вопрос 12. Почему социальная поддержка важна для жизнестойкости

A) Она уменьшает стресс и помогает справляться с трудностями.

B) Она делает человека зависимым от других.

C) Она не имеет значения для жизнестойкости.

D) Она мешает развитию независимости.

Вопрос 13. Какой из следующих видов поддержки считается наиболее эффективным

A) Эмоциональная поддержка

B) Финансовая поддержка

C) Информационная поддержка

D) Все вышеперечисленное

Вопрос 14. Копинг-стратегии

A) Способы, которыми люди справляются со стрессом и трудностями.

B) Избегание проблем.

C) Подавление эмоций.

D) Негативное мышление.

Вопрос 15. Какой из следующих методов является активной копинг-стратегией

A) Избегание проблемы

B) Поиск информации о проблеме

C) Подавление эмоций

D) Негативное саморазмышление

Вопрос 16. Почему принятие риска важно для жизнестойкости

A) Оно позволяет избежать трудностей.

B) Оно способствует личностному росту и развитию.

C) Оно всегда приводит к неудачам.

D) Оно не имеет значения для жизнестойкости.

Вопрос 17. Какой из следующих примеров иллюстрирует принятие риска

A) Отказ от новых возможностей из страха неудачи.

B) Попытка нового хобби, несмотря на страх перед неудачей.

C) Избегание общения с новыми людьми.

D) Оставление старой работы без плана на будущее.

Вопрос 18. Что подразумевает личностный рост в контексте жизнестойкости

A) Устойчивость к изменениям

B) Способность учиться на ошибках и развиваться через трудности

C) Отказ от изменений в жизни

D) Игнорирование своих слабостей

Вопрос 19. Какой из следующих подходов способствует личностному росту

A) Самокритика без конструктивной оценки

B) Открытость к новым опытам и обучению на ошибках

C) Сравнение себя с другими людьми в негативном ключе

D) Изоляция от окружающих

Вопрос 20. Какие факторы способствуют повышению жизнестойкости личности

A) Социальная поддержка, оптимизм, активные копинг-стратегии

- В) Изоляция, пессимизм, избегание проблем
- С) Негативное мышление, отсутствие целей
- Д) Все вышеперечисленное

8.3.4. Промежуточный контроль (вопросы к зачету)

(формирование компетенции УК-6, индикатор ИУК-6.1, ИУК-6.2, ИУК-6.3)

Примерные вопросы к зачету

1. Дайте определение понятию трудной жизненной ситуации
2. Перечислите факторы детерминантов поведения человека в трудной жизненной ситуации
3. Назовите психологические теории поведения человека в трудных жизненных ситуациях
4. Охарактеризуйте теорию жизнестойкости
5. Опишите необходимость изучения теории жизнестойкости
6. Охарактеризуйте психотехнологии развития жизнестойкости личности
7. Перечислите психотехнологии развития жизнестойкости личности
8. Опишите методику «Привычка жить»
9. Опишите программы развития жизнестойкости
10. Охарактеризуйте программу психологического сопровождения личности
11. Определите суть когнитивно-поведенческой терапии
12. Охарактеризуйте развитие смысловых жизненных ориентаций
13. Перечислите стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях
14. Опишите когнитивные стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях
15. Опишите социальные стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях