

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Факультет социальных наук

УТВЕРЖДЕНО
решением Ученого совета ННГУ
протокол № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Психология жизнестойкости

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
44.03.02 - Психолого-педагогическое образование

Направленность образовательной программы
Психолого-педагогическое консультирование и развитие жизнестойкости
субъектов образования

Форма обучения
очная

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.35 Психология жизнестойкости относится к обязательной части образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ОПК ОС -10: Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на формирование культуры здорового образа жизни	ИОПК ОС -10.1: Знает теоретические аспекты здорового образа жизни. ИОПК ОС -10.2: Умеет организовывать профессиональную деятельность с учетом факторов, определяющих здоровый образ жизни. ИОПК ОС -10.3: Владеет технологиями профессиональной педагогической деятельности, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.	ИОПК ОС -10.1: Знает сущность и понятие здорового образа жизни, основы формирования здорового образа жизни ИОПК ОС -10.2: Владеет методами и способами организации профессиональной деятельности с учетом факторов, определяющих здоровый образ жизни ИОПК ОС -10.3: Владеет способами реализации взаимодействия по формированию стремления к здоровому образу жизни, технологиями, ориентированными на сохранение и укрепление здоровья	Дискуссия	Экзамен: Контрольные вопросы
ПКД-6: Способен осуществлять психолого-педагогическое консультирование субъектов образования	ИПКД-6.1: Знает теорию и методы психологического консультирования, практику психолого-педагогического консультирования субъектов образования, принципы консультативной работы с педагогами, семьями, детьми и их родителями, способы	ИПКД-6.1: Знает основные действия консультанта, навыки и качества, необходимые для эффективного консультирования; психологические особенности и позиции участников консультативного процесса;	Реферат	Экзамен: Контрольные вопросы

	<p>оказания психологической помощи.</p> <p>ИПКД-6.2: Умеет проводить психологическое консультирование субъектов образования, оказывать психологическую помощь.</p> <p>ИПКД-6.3: Владеет методами и алгоритмами психологического консультирования субъектов образования.</p>	<p>этические принципы психологического консультирования</p> <p>ИПКД-6.2: Умеет разрабатывать и реализовывать индивидуальноориентированные программы, направленные на устранение трудностей и адаптации к социальной среде; анализировать теоретические позиции различных подходов к психологическому консультированию</p> <p>ИПКД-6.3: Умеет оценить проблемы и потребности субъектов образования, сформулировать задачи и выбрать методы консультирования</p>		
<p>ПКД-7: Способен развивать жизнестойкость и осуществлять психолого-педагогическую профилактику нарушений психического здоровья субъектов образования</p>	<p>ИПКД-7.1: Знает теоретические основы жизнестойкости и психологи здоровья, методы поддержки психологической устойчивости, профилактики нарушений психического здоровья субъектов образования.</p> <p>ИПКД-7.2: Умеет анализировать жизнестойкость и психическое здоровье субъектов образования, проводить профилактику нарушений психического здоровья.</p> <p>ИПКД-7.3: Владеет методами и способами поддержки жизнестойкости и психической устойчивости субъектов образования.</p>	<p>ИПКД-7.1: Ориентируется в существующих подходах к изучению жизнестойкости и психологического здоровья. Знает основные контексты, в которых изучается качество жизни в науках о человеке. Знает критерии психического здоровья в различных моделях позитивной психологии</p> <p>ИПКД-7.2: Имеет представление об основных инструментах диагностики жизнестойкости и психологического здоровья в профессиональной деятельности. Знает основные психологические модели изменения поведения, связанного с психическим здоровьем и жизнестойкостью.</p> <p>ИПКД-7.3: Умеет конструировать и</p>	<p>Практическое задание</p>	<p>Экзамен: Контрольные вопросы</p>

		проводить интервенции, направленные на повышение уровня психологического здоровья и жизнестойкости		
--	--	---	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	3
Часов по учебному плану	108
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	16
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	16
- КСР	2
самостоятельная работа	38
Промежуточная аттестация	36 Экзамен

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	00	00	00	00	00
Тема 1. Психологическое понимание термина «ситуация» в жизненном пространстве личности. Трудная жизненная ситуация и способы поведения в ней.	8	4		4	4
Тема 2. Ресурсы преодоления жизненных трудностей	8	4		4	4
Тема 3. Научные подходы к пониманию феномена жизнестойкости	10	4		4	6
Тема 4. Жизнестойкость личности как психологический феномен	14	4	4	8	6
Тема 5. Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности человека	10		4	4	6
Тема 6. Особенности преодолевающего поведения личности в трудных жизненных ситуациях	10		4	4	6
Тема 7. Подходы к диагностике жизнестойкости личности	10		4	4	6

Аттестация	36				
КСР	2			2	
Итого	108	16	16	34	38

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Психологическое понимание термина «ситуация» в жизненном пространстве личности. Трудная жизненная ситуация и способы поведения в ней.

Ситуационный подход в психологии. Понятие трудной жизненной ситуации, ее структура и особенности. Человек в трудной жизненной ситуации. Интерпретация жизненных трудностей. Способы преодоления трудных ситуаций: психологические защиты, их виды и характеристика с позиций преодоления; преобразующее поведение; концепция переживания трудностей. Характеристика способов поведения в трудных ситуациях с позиций конструктивности и результативности.

Тема 2. Ресурсы преодоления жизненных трудностей

Современные концепции поведения человека в трудной ситуации: адаптационный потенциал, конструктивное преодоление, копинг-поведение, совладающий интеллект, жизнестойкость. Ресурсы преодоления жизненных трудностей: социальные и личностные. Возможности использования ресурсов. Социальная компетентность как способность интегрировать социальные и личностные ресурсы преодоления. Структура и показатели социальной компетентности. Факторы проявления социальной компетентности в трудных жизненных ситуациях.

Тема 3. Научные подходы к пониманию феномена жизнестойкости

Исследование жизнестойкости в работах Д.А. Леонтьева. Исследование жизнестойкости в работах Е.И. Рассказовой. Исследование жизнестойкости в работах Р.И. Стецишина и Т.В. Наливайко. Исследование жизнестойкости в работах М.В. Логиновой. Исследование жизнестойкости в контексте индивидуальности человека (А. С. Выготский, В. М. Бехтерев, С. А. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев, Б. М. Ломов, А. Н. Леонтьев, В. С. Мерлин). Структура жизнестойкости как интегральной характеристики индивидуальности

Тема 4. Жизнестойкость личности как психологический феномен

Понятие жизнестойкости как личностного ресурса преодоления трудностей. Концепция жизнестойкости С. Мадди. Составляющие жизнестойкости: вовлеченность, контроль, вызов. Возрастные модели жизнестойкости.

Тема 5. Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности человека

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

Тема 6. Особенности преодолевающего поведения личности в трудных жизненных ситуациях

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. Рубежный контроль.

Тема 7. Подходы к диагностике жизнестойкости личности

Измерения уровня развития компонентов жизнестойкости и уровня тревожности с помощью «Теста жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева), методика «Шкала тревожности» (15-17 лет), Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности Т.В. МАТОЛИНА. Тест-опросник Кеттелла для подростков. Диагностика «Самооценка силы воли», «Самооценка волевых качеств». Опросник «САН». Методика предельных смыслов Д.А. Леонтьева.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

1. Рекомендации для работы с основной и дополнительной литературой:

Работа с литературой должна сопровождаться записями в формах (конспект, план, тезисы, аннотация). При этом важно не только привлечь более широкий круг литературы, но и суметь на ее основе разобраться в степени изученности темы. Стоит выявить дискуссионные вопросы, нерешенные проблемы, попытаться высказать свое отношение к ним. Привести и аргументировать свою точку зрения или отметить, какой из имеющихся в литературе точек зрения по данной проблематике придерживаетесь и почему. По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки. Необходимо вести систематическую работу над литературными источниками. Необходимо изучать не только литературу, рекомендуемую в данных учебно-методических материалах, но и новые, важные издания по курсу, вышедшие в свет после публикации. При этом следует выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю.

2. Рекомендации по подготовке к дискуссии

Для формирования компетенций предусмотрено подготовка и участие в дискуссии. Дискуссионное обсуждение оценивается преподавателем в рамках текущего контроля успеваемости.

Требования к участию в дискуссии:

1. Дискуссионное обсуждение проводится в рамках практических занятий. По теме дискуссии студентами самостоятельно изучается материал, рекомендованный преподавателям, творчески анализируются обозначенные вопросы, рассматриваются кейсы для обсуждения, обсуждаются проблемы персонала в организации и соответствующие задачи консультирования.

Дискуссионное обсуждение должно показать осведомлённость студентов в формах и методах консультирования, их способность разобраться в вопросе решения проблем персонала, сформировать собственную позицию, выдвигать, обсуждать и анализировать в диалоге различные мнения. В дискуссионном обсуждении студентом излагается собственная точка зрения по обсуждаемому вопросу, приводятся аргументы, анализируются позиции «за» и «против», формулируются выводы.

2. Подготовка к дискуссии ведётся самостоятельно, но строго по обозначенному вопросу. Студентом самостоятельно определяется содержание своей позиции и аргументы. При этом содержание должно соответствовать обсуждаемому вопросу, который обозначен преподавателем.

3. Позиция студента при подготовке и во время дискуссии должна сопоставляться с данными, представленными в специальной литературе.

4. Для участия в дискуссии должны быть проработаны и написаны тезисы к дискуссии. В тезисах должны быть изложены основные данные, авторская позиция, аргументы по вопросу, выводы.

5. Тезисы должны быть представлены в виде аналитического текста, включающем разделы: введение, суть и содержание вопроса, авторская позиция, выводы.

6. Тезисы к дискуссии должны быть написаны в соответствии с нормами русского языка, без ошибок.

7. Список литературы в конце тезисов должен включать источники, на которые были даны ссылки в тексте. Оформление списка литературы должно быть в соответствии с современными правилами библиографии.
8. В тексте тезисов, при упоминании авторов тех или иных работ, должны быть ссылки на соответствующие литературные источники. Ссылки в тексте должны быть оформлены в соответствии с современными правилами цитирования.
9. Объем тезисов должен быть не менее 5 страниц, шрифт 14, межстрочный интервал 1,0.
10. Тезисы к дискуссии в письменном виде рассылаются предварительно участникам дискуссии строго к указанному преподавателем сроку. Дискуссии проводятся строго по графику. Оценка за участие в дискуссии зависит от учебной активности на занятиях в целом, общего уровня знаний и умений, проработанности авторской позиции, весомости аргументов, понимания практической стороны вопроса, умения вести дискуссию, этики поведения в дискуссии. Оценка за участие в дискуссии может быть учтена на промежуточной аттестации при анализе сформированности компетенций у студента и определении общей оценки по дисциплине.

3. Рекомендации по подготовке реферата

Требования к содержанию:

- в реферате должен содержаться только материал, относящийся к выбранной теме;
- необходимо грамотно и логично изложить основные идеи по заданной теме, содержащиеся в рассмотренных источниках;
- сгруппировать изложенные идеи по точкам зрения или научным школам;
- реферат содержит краткий анализ материала с обоснованием преимуществ выбранной точки зрения по рассматриваемому вопросу.

Структура реферата:

1. Титульный лист.
2. Оглавление.
3. Текст реферата. Он делится на три части: введение, основная часть и заключение.
 - а) Введение - раздел реферата, посвященный важности (актуальности) данной темы для изучения и постановке проблемы, которая будет рассматриваться. Здесь также нужно сформулировать объект, предмет изучения и 2-3 задачи. Объем введения – 1 страница.
 - б) Основная часть - это часть работы, в которой последовательно раскрывается выбранная тема. Основную часть следует представить разделенной на 2-3 главы. Текст реферата может дополняться таблицами, схемами и графиками. Ссылки оформляются строго по стандартам. Пример оформления ссылки: "[15, с.241]". Сведения об использованных источниках приводятся в разделе СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ. Объем основной части – в среднем 6-8 страниц (две главы по 3-4 страницы).
 - в) Заключение - данный раздел реферата должен быть представлен в виде выводов, которые готовятся на основе подготовленного текста. Выводы должны быть краткими и четкими. Также в заключении можно перечислить проблемы, которые обозначились в ходе работы над рефератом, но не были раскрыты в работе. Объем заключения – 1 страница.
 - г) Список использованных источников. В данном списке называются источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата. Оформление Списка источников должно соответствовать требованиям библиографических стандартов (См. методические рекомендации по выполнению курсовых и дипломных работ)

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Дискуссия) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС -10:

Темы и вопросы дискуссий

Тема: Трудная жизненная ситуация и способы поведения в ней

Вопросы для обсуждения:

1. Ситуационный подход в психологии.
2. Понятие трудной жизненной ситуации, ее структура и особенности.
3. Человек в трудной жизненной ситуации.
4. Интерпретация жизненных трудностей.
5. Способы преодоления трудных ситуаций: психологические защиты, их виды и характеристика с позиций преодоления; преобразующее поведение; концепция переживания трудностей.
6. Характеристика способов поведения в трудных ситуациях с позиций конструктивности и результативности.

Тема: Ресурсы преодоления жизненных трудностей.

Вопросы для обсуждения:

1. Современные концепции поведения человека в трудной ситуации: адаптационный потенциал, конструктивное преодоление, копинг-поведение, совладающий интеллект, жизнестойкость.
2. Ресурсы преодоления жизненных трудностей: социальные и личностные. Возможности использования ресурсов.
3. Социальная компетентность как способность интегрировать социальные и личностные ресурсы преодоления. Структура и показатели социальной компетентности. Факторы проявления социальной компетентности в трудных жизненных ситуациях.

Тема: Понятие и составляющие жизнестойкости.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие жизнестойкости как личностного ресурса преодоления трудностей.
2. Концепция жизнестойкости С. Мадди.
3. Составляющие жизнестойкости: вовлеченность, контроль, вызов.
4. Возрастные модели жизнестойкости.

Критерии оценивания (оценочное средство - Дискуссия)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Студентом самостоятельно изучены все вопросы к занятиям. Уровень знаний значительно выше среднего. Анализ самостоятельный, оригинальный. Учебная и творческая активности на занятиях очень высокие. При

Оценка	Критерии оценивания
	обсуждении в группе даны верные ответы все вопросы, без ошибок и неточностей.
отлично	Студентом самостоятельно изучено большинство вопросов к занятиям. Уровень знаний выше среднего. Анализ самостоятельный и творческий. Учебная и творческая активности на занятиях высокие. При обсуждении в группе даны верные ответы на 90-99% вопросов, без ошибок и неточностей.
очень хорошо	Студентом самостоятельно изучено большинство вопросов к занятиям. Уровень знаний средний. Анализ преимущественно самостоятельный. Учебная активность на занятиях высокая. При обсуждении в группе даны верные ответы на 80-89% вопросов. Имеют место неточности.
хорошо	Студентом самостоятельно изучено большинство вопросов к занятиям. Уровень знаний средний. Анализ преимущественно самостоятельный. Учебная активность на занятиях средняя. При обсуждении в группе даны верные ответы на 66-79% вопросов. Имеют место ошибки.
удовлетворительно	Студентом самостоятельно изучены некоторые вопросы к занятиям. Минимально допустимый уровень знаний. Анализ преимущественно стереотипный. Учебная активность на занятиях невысокая. При обсуждении в группе даны верные ответы на 50-65% вопросов. Имеют место существенные ошибки.
неудовлетворительно	Студентом самостоятельно вопросы к занятиям не изучены. Уровень знаний низкий. Анализ вопросов фрагментарный, неполный, либо отсутствует. Учебная активность на занятиях низкая. Ответы на большинство вопросов неверные.
плохо	Студентом самостоятельно вопросы к занятиям не изучены. Уровень знаний очень низкий. Анализ вопросов отсутствует. Учебная активность на занятиях не проявляется. Ответы на вопросы не прозвучали.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПКД-6:

Темы рефератов:

1. Жизнестойкость – характеристика личности или поведения?
2. Биологические и психофизиологические детерминанты жизнестойкости.
3. Жизнестойкость – врожденное или приобретенное качество?
4. Жизнестойкие дети – «Индиго»
5. Соотношение жизнестойкости и стрессоустойчивости.
6. Феноменология жизнестойкости
7. Счастье и жизнестойкость
8. Жизнестойкость и оптимизм

9. Жизнестойкость и социальная компетентность
10. Жизнестойкости и социальная успешность личности

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, может привести практические примеры, в докладе отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов.
не зачтено	В реферативной работе отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении и логические нарушения в представлении материала; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; присутствуют случаи фактов плагиата. Студент не может дать пояснений относительно изложенных фактов, не отвечает на наводящие вопросы.

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПКД-7:

Задание:

Пройдите личную диагностику с использованием методик

1. «Тест жизнестойкости» (методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева)
2. Методика экспресс-диагностики характерологических особенностей личности Т.В. МАТОЛИНА
3. Методика «Самооценка силы воли»
4. Методика предельных смыслов Д.А. Леонтьева.

Обработайте полученные данные. Подготовьте заключение по результатам диагностики.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объёме без недочётов. Уровень знаний в объёме, превышающем программу подготовки. Продемонстрированы все основные умения. Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач
отлично	Выполнены все задания, в полном объёме, без недочётов. Решены все основные задачи без ошибок. Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Продемонстрированы все основные умения.

Оценка	Критерии оценивания
	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач.
очень хорошо	Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые – с недочётами. Допущено несколько ошибок. Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Продemonстрированы все основные умения. Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач.
хорошо	Выполнены все задания, в полном объеме, но с существенными недочётами. Решены все основные задачи, но некоторые – с ошибками. Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Продemonстрированы все основные умения. Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач.
удовлетворительно	Выполнены все задания, но не в полном объеме. Допущено много негрубых ошибок. Минимально допустимый уровень знаний. Продemonстрированы основные умения. Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач.
неудовлетворительно	Выполнены только отдельные задания. Имели место грубые ошибки. Уровень знаний ниже минимальных требований. При решении стандартных задач не продemonстрированы основные умения. Отсутствуют базовые навыки.
плохо	Большинство заданий не выполнено. Отсутствие знаний теоретического материала. Отсутствие минимальных умений.

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатор достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.

					ошибок		
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК ОС -10

Перечень вопросов для подготовки к экзамену:

- 1.Философские подходы к исследованию жизнестойкости (краткий обзор).
- 2.Анализ феномена «жизнестойкость» в психологической литературе (краткий обзор).
- 3.Исследование жизнестойкости в работах С. Мадди и С. Кобейса.
- 4.Исследование жизнестойкости в работах Д.А. Леонтьева.
- 5.Исследование жизнестойкости в работах Е.И. Рассказовой.
- 6.Исследование жизнестойкости в работах Р.И. Стецишина и Т.В. Наливайко.
- 7.Исследование жизнестойкости в работах М.В. Логиновой.
- 8.Исследование жизнестойкости в контексте индивидуальности человека (А. С. Выготский, В. М. Бехтерев, С. А. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев, Б. М. Ломов, А. Н. Леонтьев, В. С. Мерлин).
- 9.Структура жизнестойкости как интегральной характеристики индивидуальности
- 10.Проявление жизнестойкости на психофизиологическом уровне психики.
- 11.Проявление жизнестойкости на социально-психологическом уровне психики.

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПКД-6

Перечень вопросов для подготовки к экзамену:

1. Роль копинг-стратегий как деятельностной компоненты феномена жизнестойкости.
2. Понятий «самоэффективность» и его роль в структуре жизнестойкости.
3. Роль личностно-смыслового уровня психики в развитии и проявлении жизнестойкости.
4. Смысл как устойчивая основополагающая категория в жизни человека.
5. Отношения как значимая категория феномена жизнестойкости.
6. Социокультурная среда как фактор развития личности человека.
7. Культура как ресурс развития жизнестойкости личности.
8. Социальная среда как ресурс развития жизнестойкости.
9. Удовлетворенность жизнью и эмоциональное состояние и их влияние на проявление жизнестойкости.
10. Специфика развития жизнестойкости в детском возрасте.
- 11.Противоречивые аспекты развития жизнестойкости в подростковом и юношеском возрасте.
12. Особенности жизнестойкости взрослого человека.
- 13.Проявление жизнестойкости в периоде поздней взрослости. 26.Понятия «ситуация» и «событие» в психологии.

- 14.Классификация ситуаций.
- 15.Характеристика ситуаций повседневной жизни.
- 16.Сущность понятия «трудная жизненная ситуация».
- 17.Психологическая травма и ее последствия.

5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПКД-7

Перечень вопросов для подготовки к экзамену:

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.
4. Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях.
5. Классификация и характеристика защитных механизмов и копинг-стратегий поведения.
6. Разновидности психологической помощи клиентам в трудных жизненных ситуациях
7. Жизненное творчество –основа психологического сопровождения клиентов с установкой «жертва».
8. Требования, предъявляемые психологу по работе с клиентами с установкой жертвы.
9. Возможность использования проективных методик для выявления и изменения установки жертвы у клиентов.
- 10.Понятие аномии. Типы аномии.
- 11.Особенности аномии российского общества.
- 12.Понятие энтропии и неопределенности в науке.
- 13.Энтропийная модель неопределенности.
- 14.Ситуации социальной энтропии.
- 15.Понятие стресса в психологии. Стрессы повседневной жизни.
- 16.Анализ стресс-факторов повседневной жизни. 4
- 17.Формирование стрессоустойчивого поведения.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Вопросы к экзамену изучены полностью. Уровень знаний в объёме, превышающем программу подготовки. Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи без недочётов. Продемонстрированы навыки и владения при решении нестандартных задач. Выполнены все задания без недочётов.
отлично	Вопросы к экзамену изучены полностью. Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки, без ошибок и недочётов. Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи без недочётов. Продемонстрированы навыки и владения при решении стандартных задач. Выполнены все задания без недочётов.
очень хорошо	Вопросы к экзамену изучены полностью. Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок. Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи, но с недочётами. Продемонстрированы базовые навыки и владения при решении стандартных задач. Выполнены все задания,

Оценка	Критерии оценивания
	в полном объёме, но с недочётами.
хорошо	Вопросы к экзамену изучены полностью, но с недочётами. Уровень знаний в объёме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок. Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Продемонстрированы базовые навыки и владения при решении стандартных задач. Выполнены все задания, в полном объёме, но некоторые с недочётами.
удовлетворительно	Вопросы к экзамену изучены не полностью. Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок. Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объёме. Имеется минимальный набор навыков и владений для решения стандартных задач, но они демонстрируются с недочётами.
неудовлетворительно	Вопросы к экзамену изучены плохо. Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, базовые навыки и владения.
плохо	Вопросы к экзамену не изучены, либо невозможность оценить компетенции вследствие отказа от ответа.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Одинцова Мария Антоновна. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. - Москва : Юрайт, 2024. - 291 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/537070> (дата обращения: 15.08.2024). - ISBN 978-5-534-16913-3 : 1279.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=905760&idb=0>.
2. Водопьянова Наталия Евгеньевна. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 283 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/539007> (дата обращения: 15.08.2024). - ISBN 978-5-534-06475-9 : 1249.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=910298&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла / Волынская Л.Б. - Москва : Флинта, 2017., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=636721&idb=0>.
2. Жизнестойкость личности / Фоминова А.Н. - Москва : Прометей, 2012.,

<https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=641471&idb=0>.

3. Психическое здоровье в современных реалиях: сборник статей заочной Всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, 25 декабря 2020 г.). - Уфа : БашГУ, 2020. - 142 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции БашГУ - Психология. Педагогика. - ISBN 978-5-7477-5271-9., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=779765&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

1. ЭБС «Юрайт» www.biblio-online.ru/ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru/ООО «НексМедиа»
3. ЭБС «Издательство Лань» <http://e.lanbook.com/ООО «Издательство Лань»>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU/ООО «РУНЭБ» «Библиотека» <http://elibrary.ru/>
5. Портал психологических изданий. Издатель: Московский государственный психолого-педагогический университет <http://psyjournals.ru/>
6. .Официальный сайт мультидисциплинарного научного психологического интернет-журнала "Психологические исследования".<http://www.psystudy.com/>
7. «Психологическая газета» – профессиональное периодическое интернет-издание для психологов <http://www.psy-gazeta.ru/> -
8. «Вопросы психологии». Полнотекстовая электронная библиотека журнала за 20 лет (1980–1999) <http://www.voppsy.ru/frame25.htm>
9. Научная открытая электронная библиотека <https://cyberleninka.ru/> -
10. Электронная библиотека диссертаций РГБ. Текстовые доступы к авторефератам и диссертациям <http://diss.rsl.ru/> -

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки/специальности 44.03.02 - Психолого-педагогическое образование.

Автор(ы): Бадулина Жанна Викторовна, кандидат психологических наук.

Заведующий кафедрой: Захарова Людмила Николаевна, доктор психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 20.05.2024, протокол № 12.