

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Тюлегенова Раиса Амиржановна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 14.07.2022 16:16:46  
Уникальный программный ключ:  
125b8acc44c5368c45bd8abf3dc3ced4a4eed767e8486e18dc8ae80889439a47



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Психология жизнестойкости» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1	стр. 1 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____
----------------------	--------------	------------------------	---------------



/ Р.А. Тюлегенова

**Методические рекомендации  
для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к  
самостоятельной работе студентов**

по дисциплине (модулю)  
**Психология жизнестойкости**

Направление подготовки (специальность)  
**45.03.01 Филология**

Направленность (профиль)  
**Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого  
языков и литератур)**

Присваиваемая квалификация (степень)  
**Бакалавр**

Форма обучения  
**Очная**

Год набора 2019, 2020

Костанай 2021 г.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Психология жизнестойкости» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 2 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

## Методические рекомендации приняты

Учёным советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 11 от 26 августа 2021 г.

Председатель учёного совета  
филиала

Р.А. Тюлегенова

Секретарь учёного совета  
филиала

Н.А. Кравченко

## Методические рекомендации рекомендованы

Учебно-методическим советом Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ»

Протокол заседания № 10 от 25 августа 2021 г.

Председатель  
Учебно-методического совета

Н.А. Нализко

## Методические рекомендации разработаны и рекомендованы кафедрой социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол заседания № 12 от 29 июня 2021 г.

Заведующий кафедрой

Т.К. Нуртаzenов

Автор (составитель) \_\_\_\_\_

Дубинин С.Н., профессор

кафедры социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, доктор психологических наук

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Психология жизнестойкости» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология			
Версия документа - 1	стр. 3 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

## **1. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЛЕКЦИОННЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) «ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ».**

Работа студента на лекции является важным видом учебной деятельности для изучения дисциплины. Лектор ориентирует внимание студентов на основные понятия, межпредметные связи, проблемы, практическое применение знаний и значимость дисциплины.

Краткие записи лекций (конспектирование) помогают студентам лучше усвоить материал. Написание конспекта лекций основывается на таких правилах, как краткость, схематичность, последовательность фиксации основных формулировок, положений, выводов, резюме. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, следует сопровождать замечаниями: «важно», «особо важно», «хорошо запомнить». Помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины можно цветными маркерами. Целесообразно разработать собственную символику, сокращения слов, что позволит сконцентрировать внимание студента на важных сведениях. Прослушивание и запись лекции можно производить при помощи современных устройств (диктофон, ноутбук, нетбук и т.п.).

Работая над конспектом лекций, необходимо использовать не только учебник, но и дополнительную литературу, которую рекомендует лектор. По результатам работы с конспектом лекции следует обозначить вопросы, термины, материал, который вызывают трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе.

Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Лекционный материал является базовым для подготовки к практическим занятиям для освоения раздела или темы дисциплины. Для самоконтроля и приобретения теоретических знаний при изучении дисциплины студентам рекомендуется по итогам лекции ответить на вопросы самостоятельной работы, прилагаемые к каждой теме курса.

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) «ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ».**

### **Общие требования.**

1. Не опаздывать на практические занятия, в противном случае вы теряете баллы в связи с тем, что освоили не весь учебный материал.
2. Не пропускать занятия, в случае болезни предоставить справку. Пропущенное занятие можно отработать с письменного разрешения учебного отдела в часы индивидуальных консультаций.
3. Активно участвовать в учебном процессе.
4. В случае невыполнения всех практических заданий на занятии итоговый балл снижается.

Для подготовки к практическим занятиям требуется работа над важными терминами и понятиями к теме, работа с источниками, рекомендуемой литературой. В качестве дополнительной информации возможно прослушивание аудио- и видеозаписи по заданной

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Психология жизнестойкости» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология			
Версия документа - 1	стр. 4 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

теме. На практических занятиях более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и навыков и усвоения тем.

### **3. ТЕМАТИКА, ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) «ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ».**

#### **Тема 1. Жизнестойкость личности как психологический феномен.**

**Цель занятия:** раскрыть содержание дискуссий о предмете психологии, определить отношение психологии к другим гуманитарным и социальным наукам – истории, философии, физиологии и т.д.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, феномен.

#### **План занятия:**

1. Исследование жизнестойкости в работах С. Мадди и С. Кобейса.
2. Исследование жизнестойкости в работах Д.А. Леонтьева.
3. Исследование жизнестойкости в работах Е.И. Рассказовой.
4. Исследование жизнестойкости в работах Р.И. Стецишина и Т.В. Наливайко.
5. Исследование жизнестойкости в работах М.В. Логиновой.
6. 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).
7. Структура жизнестойкости как интегральной характеристики индивидуальности

#### **Контрольные вопросы по теме**

1. Философские подходы к исследованию жизнестойкости.
2. Анализ феномена «жизнестойкость» в психологической литературе.

#### **Литература:**

1. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости ([http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=63027](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63027)) Москва: ФЛИНТА, 2015
2. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости: учеб. пособие (<https://e.lanbook.com/book/125368>) Москва: ФЛИНТА, 2015

#### **Тема 2. Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности человека.**

**Цель занятия:** дать определение и раскрыть природу человеческого сознания, возникновение и развитие сознания, сознание и бессознательное, структуру сознания и т.д.

**Ключевые слова:** психика, жизнестойкость.

#### **План занятия:**

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

#### **Контрольные вопросы по теме:**

1. Роль копинг-стратегий как деятельностной компоненты феномена жизнестойкости.
2. Понятий «самоэффективность» и его роль в структуре жизнестойкости.

 <p>МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин</p>			
<p>Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Психология жизнестойкости» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология</p>			
Версия документа - 1	стр. 5 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

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.

**Литература:**

1. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости  
([http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=63027](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63027)) Москва: ФЛИНТА, 2015
2. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости: учеб. пособие  
(<https://e.lanbook.com/book/125368>) Москва: ФЛИНТА, 2015

**Тема 3. Социально-культурный аспект феномена жизнестойкости**

**Цель занятия:** дать определение и раскрыть функционирование и свойства центральной нервной системы, развитие высших психических функций у человека и т.д.

**Ключевые слова:** нервная система.

**План занятия:**

1. Социокультурная среда как фактор развития личности человека.
2. Культура как ресурс развития жизнестойкости личности.
3. Социальная среда как ресурс развития жизнестойкости.

**Контрольные вопросы по теме:**

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 взрослости.

**Литература:**

1. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости  
([http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=63027](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63027)) Москва: ФЛИНТА, 2015
2. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости: учеб. пособие  
(<https://e.lanbook.com/book/125368>) Москва: ФЛИНТА, 2015

**Тема 4. Понятие «ситуация» в психологии**

**Цель занятия:** раскрыть восприятие, его виды и свойства, законы восприятия, индивидуальные особенности восприятия т.д.

**Ключевые слова:** развитие, ощущения, восприятия.

**План занятия:**

1. Понятия «ситуация» и «событие» в психологии.
2. Классификация ситуаций.
3. Характеристика ситуаций повседневной жизни.
4. Сущность понятия «трудная жизненная ситуация».

**Контрольные вопросы по теме:**



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)  
Костанайский филиал  
Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Психология жизнестойкости» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология

Версия документа - 1

стр. 6 из 12

Первый экземпляр \_\_\_\_\_

КОПИЯ № \_\_\_\_\_

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

#### **Литература:**

1. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости  
([http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=63027](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63027)) Москва: ФЛИНТА, 2015
2. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости: учеб. пособие  
(<https://e.lanbook.com/book/125368>) Москва: ФЛИНТА, 2015

### **Тема 5. Стратегии преодоления и варианты помощи людям в трудной жизненной ситуации**

**Цель занятия:** дать определение памяти, индивидуальные особенности и типы памяти.

**Ключевые слова:** памяти, механизмы памяти, запоминание, сохранение, воспроизведение.

#### **План занятия:**

1. Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях.
2. Классификация и характеристика защитных механизмов и копинг- стратегий поведения.

#### **Контрольные вопросы по теме:**

1. Копинг-поведение человека в трудных жизненных ситуациях (ТЖС).
2. Понятие, виды, особенности.
3. Механизмы психологической защиты.
4. Виды, особенности.
5. Обобщающая характеристика пре-одолевающего поведения личности.
6. Жизнестойкий и виктимный стили преодоления.

#### **Литература:**

1. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости  
([http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=63027](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63027)) Москва: ФЛИНТА, 2015
2. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости: учеб. пособие  
(<https://e.lanbook.com/book/125368>) Москва: ФЛИНТА, 2015

### **Тема 6. Ситуации социальной аномии и энтропии. Формирование стрессоустойчивости**

**Цель занятия:** дать определение мышления, интеллекта, речи.

**Ключевые слова:** мышление, интеллект, речь.

#### **План занятия:**

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

#### **Контрольные вопросы по теме:**

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Психология жизнестойкости» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология			
Версия документа - 1	стр. 7 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

1. Энтروпийная модель неопределенности.
2. Ситуации социальной энтропии.
3. Понятие стресса в психологии.
4. Стрессы повседневной жизни.
5. Анализ стрессфакторов повседневной жизни.
6. Формирование стрессоустойчивого поведения.

#### Литература:

1. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости ([http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=63027](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63027)) Москва: ФЛИНТА, 2015
2. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости: учеб. пособие (<https://e.lanbook.com/book/125368>) Москва: ФЛИНТА, 2015

#### **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) «ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ».**

Самостоятельная работа студентов (СРС) оформляется по указанным требованиям и сдается в срок, указанный в графике сдачи, в противном случае СРС не учитывается. Приступая к изучению дисциплины, продумайте последовательность выполнения заданий.

Самостоятельная работа – это планируемая работа обучающихся, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Роль преподавателя при этом заключается в планировании, организации и контроле самостоятельной работы обучающихся.

При выполнении СРС обучающимся необходимо обратить внимание на следующие моменты:

1. Четко уяснить смысл задания, что предполагает хорошее владение материалом по данной теме.
2. Работа должна быть выполнена самостоятельно, т.е. её качество будет зависеть от того, насколько обучающийся владеет материалом и может свободно передать его «своими словами». Недопустимы плагиат и списывание, что говорит о полной неподготовленности обучающегося, о не усвоении данной темы, в этом случае обучающийся получает оценку «неудовлетворительно».
3. Своевременная сдача СРС является показателем успешного освоения материала по изучаемому предмету.
4. В случае неудачного выполнения СРС по какой-либо теме обучающий имеет возможность выполнить в установленный срок второй вариант СРС по этой же теме, но оценивание данного варианта будет с понижающим коэффициентом.

В качестве заданий для СРС предлагаются такие вопросы по курсу психология переводчика, которые, во-первых, конкретизируют некоторые общие важные положения теории; во-вторых, обладают особой актуальностью; в-третьих, доступны по содержанию для самостоятельного осмысления и изложения. Для самостоятельной работы используются помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Психология жизнестойкости» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология			
Версия документа - 1	стр. 8 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

подключением к сети «Интернет» и обеспеченные доступом в электронную информационно-образовательную среду.

### **Письменная работа**

Если результаты выполнения задания СРС оформляются студентами в виде письменной работы (рукопись или компьютерная печать), как указано в пункте 3.4 «Самостоятельная работа студентов», то рекомендуемый объем работы в пределах 3-4 страниц формата А4. Содержание СРС по теме должно быть изложено в логической последовательности в тезисной форме с нумерацией следующих друг за другом формулировок тезисов (1,2,3... и т.д.). Самостоятельный характер работы обеспечивается именно тем, что студент после изучения рекомендованной по теме литературы должен выделить то, что относится к содержанию СРС, осмыслить данный материал, а затем последовательно и лаконично, в тезисной форме, изложить его в установленных пределах объема работы. При этом в работе должны обязательно приводиться определения психологических терминов, относящихся к содержанию данной темы.

Соответственно вышеуказанным рекомендациям качество письменной работы по заданию СРС оценивается по следующим критериям:

1. Соответствие содержания работы сущности вопроса, вынесенного на СРС.
2. Полнота раскрытия содержания СРС. При этом имеется в виду не объем работы (рекомендуется не выходить за пределы 3-4 страниц), а степень охвата сформулированными тезисами основанных аспектов (сторон) вопроса (проблемы).
3. Правильность определений соответствующих заданию психологических терминов с точки зрения их содержания (перечисления, существенных признаков) и формы (ясность, четкость, соразмерность, отсутствие тавтологии и т.д.).
4. Самостоятельность в изложении материала. Это означает, во-первых, что письменная работа студента по заданию СРС не должна быть простым конспектом литературных источников, во-вторых, категорически не допускается элементарное «списывание» работы друг у друга. При обнаружении подобного плагиата работа оценивается «неудовлетворительно» и должна быть выполнена заново.
5. Грамотность изложения материала. Если работа выполнена в рукописи, то текст должен быть записан аккуратным, разборчивым почерком.

Оформление работы: в правом верхнем углу указывается фамилия и инициалы студента, номер учебной группы. Далее по всему полю листа указывается: «Самостоятельная работа по психологии. Тема .... Содержание СРС...».

### **Эссе**

Одним из видов письменных работ является эссе. Эссе – свободное рассуждение студента по заданной теме; главным критерием оценки эссе является как степень отражения в нем изученного материала, так и оригинальность подхода. Содержание эссе должно полностью соответствовать теме, отличаться аргументированностью, логичностью и последовательностью, носить проблемный характер, содержать выводы и самостоятельные умозаключения. Авторский текст (при проверке через систему «Антиплагиат») должен

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Психология жизнестойкости» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология			
Версия документа - 1	стр. 9 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

составлять не менее 70%.

### **Коллоквиум**

При подготовке к коллоквиуму важно проработать конспекты лекций, практических занятий и подготовить ответы к контрольным вопросам. В ходе коллоквиума обучающийся должен продемонстрировать глубокое усвоение рассматриваемой темы, сделать полные, последовательные и логически излагаемые ответы, свободно ориентироваться по теме коллоквиума, делать самостоятельные выводы, активно участвовать в дискуссии, знать содержание основной и дополнительной литературы по теме.

### **Мультимедийная презентация**

При подготовке мультимедийной презентации следует определить удачную электронную форму подачи материала, найти иллюстративный материал, составить список литературы по теме, изложить мнения авторов и свои суждения по выбранному вопросу, основные аспекты проблемы.

Мультимедийные задания помогают решить следующие дидактические задачи:

- Усвоить базовые знания по предмету
- Систематизировать усвоенные знания
- Сформировать навыки самоконтроля
- Сформировать мотивацию к обучению
- Оказать учебно-методическую помощь учащимся в самостоятельной работе над учебным материалом.

Мультимедийная презентация представляет собой сочетание компьютерной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда, которые организованы в единую среду. Содержательная сторона презентации изложена в темах СРС и вопросах к ним. Как правило, мультимедийная презентация имеет сюжет, сценарий и структуру, организованную для удобного восприятия информации. Динамичный визуальный и звуковой ряд позволяют донести информацию об исследуемом объекте в наглядной, легко воспринимаемой форме. Отличительной особенностью мультимедийной презентации является ее интерактивность, т.е. создаваемая для пользователя современными компьютерными средствами возможность взаимодействия с мультимедиа изображением.

Презентация, созданная для самостоятельного изучения, может содержать все присущие ей элементы, иметь разветвленную структуру и рассматривать объект презентации со всех сторон. Реализуется, как правило, с использованием элементов гипертекста.

Конструкторы мультимедийных презентаций: Microsoft PowerPoint, SoftMaker Presentations и др. Количество слайдов в презентации должно составлять не менее 25-30 слайдов, которые необходимо записать на диск.

### **Сравнительная таблица**

При составлении сравнительной таблицы может использоваться как самостоятельный, так и заранее подготовленный формат таблицы. При работе над таблицей необходимо использование источников и исследовательской литературы, особенно, при сравнении

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Психология жизнестойкости» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология			
Версия документа - 1	стр. 10 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

данных, материалов, концепций и т.д. При заполнении пунктов таблицы важно делать исчерпывающие характеристики.

Основные этапы составления таблицы:

- определение темы;
- выделение смысловых частей;
- определение ключевых слов и понятий;
- самостоятельные выводы.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) «ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ».

### Тема 1. Жизнестойкость личности как психологический феномен

**Содержание СРС:** «Подготовка к занятиям лекционного и практического типа; подготовка к текущему контролю, к рубежному контролю и к промежуточной аттестации.

Представить сравнительный анализ не менее пяти понятий жизнестойкости, предложенных в работах различных авторов».

В письменной работе «Жизнестойкость личности как психологический феномен» должно быть, во-первых, раскрыто содержание дискуссий о предмете психологии, во-вторых, с той или иной позиции (изоляционистской или интегративистской) определено отношение психологии к другим гуманитарным и социальным наукам – истории, философии и т.д. Обязательно должно быть дано и разъяснено определение возрастной психологии как науки.

#### Литература:

1. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости ([http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=63027](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63027)) Москва: ФЛИНТА, 2015
2. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости: учеб. пособие (<https://e.lanbook.com/book/125368>) Москва: ФЛИНТА, 2015

### Тема 2. Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности человека

**Содержание СРС:** «Подготовка к занятиям лекционного и практического типа; подготовка к текущему контролю, к рубежному контролю и к промежуточной аттестации.

Пройдите личную диагностику с использованием методики «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» (С.С.Бубнова). Обработайте полученные данные. Подготовьте заключение по результатам диагностики.».

При подготовке к коллоквиуму по теме «Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности человека» необходимо, Рассмотреть основные этапы развития психологической науки.

#### Литература:

1. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости ([http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=63027](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63027)) Москва: ФЛИНТА, 2015
2. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости: учеб. пособие

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Психология жизнестойкости» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология			
Версия документа - 1	стр. 11 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

(<https://e.lanbook.com/book/125368>) Москва: ФЛИНТА, 2015

### **Тема 3. Социально-культурный аспект феномена жизнестойкости**

**Содержание СРС:** «Подготовка к занятиям лекционного и практического типа; подготовка к текущему контролю, к рубежному контролю и к промежуточной аттестации.

Составьте сравнительную таблицу, характеризующую особенности проявления жизнестойкости на разных этапах онтогенеза (детский возраст, подростковый, юношеский, зрелость, пожилой возраст).».

В письменной работе «Социально-культурный аспект феномена жизнестойкости» должны быть раскрыты следующие вопросы: Нейрофизиологические основы психики человека. Строение мозга. Психология конституциональных развитий.

#### **Литература:**

1. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости  
([http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=63027](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63027)) Москва: ФЛИНТА, 2015
2. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости: учеб. пособие  
(<https://e.lanbook.com/book/125368>) Москва: ФЛИНТА, 2015

### **Тема 4. Понятие «ситуация» в психологии**

**Содержание СРС:** «Подготовка к занятиям лекционного и практического типа; подготовка к текущему контролю, к рубежному контролю и к промежуточной аттестации.

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

При подготовке мультимедийной презентации «Понятие «ситуация» в психологии» необходимо, раскрыть подходы к нарушению восприятия. Видов ощущения. Восприятия и понимания людьми друг друга.

#### **Литература:**

1. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости  
([http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=63027](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63027)) Москва: ФЛИНТА, 2015
2. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости: учеб. пособие  
(<https://e.lanbook.com/book/125368>) Москва: ФЛИНТА, 2015

### **Тема 5. Стратегии преодоления и варианты помощи людям в трудной жизненной ситуации.**

**Содержание СРС:** «Подготовка к занятиям лекционного и практического типа; подготовка к текущему контролю, к рубежному контролю и к промежуточной аттестации.

Подготовьте эссе по теме «Роль творчества в проявлении жизнестойкости личности».

 МИНОБРНАУКИ РОССИИ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ») Костанайский филиал Кафедра социально-гуманитарных и естественнонаучных дисциплин			
Методические рекомендации для подготовки к занятиям лекционного, семинарского типа и к самостоятельной работе студентов по дисциплине (модулю) «Психология жизнестойкости» по основной профессиональной образовательной программе высшего образования – программе бакалавриата «Преподавание филологических дисциплин (английского и немецкого языков и литератур)» по направлению подготовки 45.03.01 Филология			
Версия документа - 1	стр. 12 из 12	Первый экземпляр _____	КОПИЯ № _____

В письменной работе «Стратегии преодоления и варианты помощи людям в трудной жизненной ситуации» необходимо, знать теории и законы памяти. Нарушения памяти. Виды памяти.

#### **Литература:**

1. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости  
([http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=63027](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63027)) Москва: ФЛИНТА, 2015
2. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости: учеб. пособие  
(<https://e.lanbook.com/book/125368>) Москва: ФЛИНТА, 2015

#### **Тема 6. Ситуации социальной аномии и энтропии. Формирование стрессоустойчивости**

**Содержание СРС:** «Подготовка к занятиям лекционного и практического типа; подготовка к текущему контролю, к рубежному контролю и к промежуточной аттестации.

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

В письменной работе «Ситуации социальной аномии и энтропии. Формирование стрессоустойчивости» необходимо, знать виды мышления. Нарушения мышления. Развитие интеллекта. Виды речи.

#### **Литература:**

1. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости  
([http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=63027](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=63027)) Москва: ФЛИНТА, 2015
2. Одинцова М. А. Психология жизнестойкости: учеб. пособие  
(<https://e.lanbook.com/book/125368>) Москва: ФЛИНТА, 2015

## Отметки о продлении срока действия

Методические рекомендации пролонгированы на 2022 / 2023 учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «26» 05 2022 г. Протокол №12

Методические рекомендации пролонгированы на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г. Протокол № \_\_\_\_

Методические рекомендации пролонгированы на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год решением учёного совета Костанайского филиала ФГБОУ ВО «ЧелГУ» от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г. Протокол № \_\_\_\_