Министерство образования и науки Челябинской области
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся

«Внутренний компас»

Составители:
Белоногова Ольга Михайловна,заведующий
социально-психологической службой
Марьина Надежда Викторовна,
Зарипова Альмира Хаккиевна,
педагоги- психологи

г. Магнитогорск
2023 год

Пояснительная записка

Актуальность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) составлена на основе программы по развитию личностного потенциала «Я справлюсь!», авторов А.Е. Гервиц, О.О. Сотниковой, А.А. Лебедевой и т.д. и направлена на первичную профилактику употребления психоактиактивных веществ и формирования установки на здоровый образ жизни посредством развития личностного потенциала обучающихся.

Способность личности справляться с трудными обстоятельствами, не нарушая ритма жизни, сохраняя внутренний баланс и оставаясь в силах продолжать успешную деятельность, подразумевает развитие стрессоустойчивости и жизнестойкости. Именно стрессоустойчивость и жизнестойкость является тем ключевым ресурсом личности, который помогает ей преобразовать разные трудности в новые возможности вопреки внешнему давлению и угрозам.

Цель программы: развитие у подростков стрессоустойчивости, жизнестойкости и установки на здоровый образ жизни.

Задачи программы:

1. Способствовать освоению подростками разных способов конструктивного поведения в ситуации стресса, расширению репертуара копинг-стратегий.
2. Обучить подростков методам решения жизненных проблем и конфликтных ситуаций.
3. Сформировать навык эффективного общения, преодоления стресса и снятия психологического напряжения без применения ПАВ.

Целевая группа: обучающиеся 15-17 лет.

Ожидаемые результаты программы:

Личностные результаты:

Обучающийся:

-проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя и своё развитие;

- имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы;

- способен осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия, опираясь на жизненный опыт;

- оценивает ситуацию стресса, корректирует принимаемые решения и действия;

- формулирует и оценивает риски и последствия;

- умеет находить позитивное в произошедшей ситуации.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся:

- прогнозирует возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия, понимает и способен описать последствия своих решений и действий,

управляет рисками;
- замечает у себя проявление стрессового состояния;
- понимает, что такое триггер, и замечает его воздействие на своё состояние;
- определяет собственное эмоциональное состояние, описывает его, понимает, когда оно ресурсное;
- идентифицирует свои реакции на стресс и умеет управлять ими;
- умеет регулировать собственные эмоции и настроение.

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся:
- анализирует проблемы и предлагает варианты решения;
- связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит её в новый, в том числе непривычный, контекст, может выстроить связи между идеями, явлениями из разных сфер;
- рассматривает ситуацию с разных сторон;
- видит возможности в новых и изменившихся обстоятельствах.

Коммуникативные УУД

Обучающийся: - учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых;
- умеет слышать, смотреть на ситуацию со стороны других людей;
- понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии;
- готов и способен вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- владеет стратегиями поведения в конфликтной ситуации.

Форма работы: фронтальная, групповая, парная.

Методы:
- наглядные (показ, демонстрация, наблюдения);
- словесные (рассказ, беседа, анализ ситуации морального выбора, дискуссия);
- практические (сюжетные и психотехнические игры, упражнения, тренинги, театрализованная деятельность);
- активные методы (метод-кейс, мозговой штурм, проективное рисование).

Периодичность занятий:

Программа ориентирована на 10 занятии для обучающихся подросткового возраста. Программа включает в себя: игровую, театрализованную деятельность, беседы, обыгрывание ситуаций и т.д.

Материально-техническое оборудование: просторное помещения для проведения занятий, стулья по количеству участников занятий, бумага, карандаши, фломастеры, ручки, карандаши, музыкальное сопровождение, раздаточные материалы.

Объем часов: 22 часа.

Сроки проведения: 2 месяца.

Тематическое планировани

№ п\п	Тема занятия	Количество часов
1.	Управлять собой- важное для человека умение.	2
2.	Управление своим вниманием	2
3.	Способы управления своим вниманием	2
4.	Что такое стресс. Способы преодоления стресса	2
5.	Учимся регулировать свое состояние.	2
6.	Умение управлять своими эмоциями: способы и приемы.	2
7.	Стресс и как я с ним справляюсь	2
8.	Влияние мозга на общее состояние человека.	2
9.	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	2
10.	Что во мне изменилось?	2
11.	Итоговое занятие	2

Содержание занятий

Занятие 1. Управлять собой - важное для человека умение.

Цели занятия:

- Создать у подростков настрой и мотивацию на работу в данной группе.
- Способствовать пониманию необходимости умения управлять собой.

Планируемые результаты:

- Подросток осознаёт необходимость умения управлять собой и понимает, какими компетенциями для этого надо овладеть.
- Понимает, что он способен сам управлять собой и готов учиться этому, мотивирован на освоение компетенций управления собой.

Оборудование и материалы: доска или флипчарт для записей, маркеры, фломастеры, листы бумаги формата А2 и А3, малярный скотч, разноцветные стикеры, папки с пустыми файлами, распечатанные по количеству участников бланки самооценивания и Приложение 3, видеофрагменты фильма «Парный удар»1, действующее в группе «Соглашение» (при наличии).

План занятия

№ п/п	Продолжительность, мин.	Задание/ активность	Задачи
1.	7	Введение в модуль	Познакомить участников группы с особенностями модуля, дать возможность подросткам выразить своё отношение к его задачам
2.	10	Разминка	Включить подростков в активную деятельность и способствовать поддержанию позитивного настроя в группе

3.	8	Уточнение группового соглашения	Способствовать поддержанию безопасной рабочей атмосферы в группе
4.	15	Что значит управлять собой?	Презентовать смысл курса, актуализировать индивидуальные запросы и задачи участников
5.	5	Завершение	Помочь подросткам осмыслить полученный на занятии опыт, сформулировать индивидуальное отношение к занятию
6.	10	Задание для самостоятельной работы	Мотивировать подростков на подготовку к следующему занятию

Занятие 2. Управление своим вниманием

Цель занятия:

Создать условия для формирования у подростков желания осознанно управлять своим вниманием.

Планируемые результаты:

- Подросток понимает, что способен сам управлять своим вниманием и регулировать его объём.
- Знакомится с некоторыми способами управления вниманием.

Оборудование и материалы: доска или флипчарт для записей, ноутбук, проектор, экран; маркеры, фломастеры, разноцветные стикеры, Соглашение, распечатанные по количеству участников материалы, видеоматериал «Тест на внимательность».

План занятия

№ п/п	Продолжи-тельность, мин.	Задание/ активность	Задачи
1	3	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Способствовать поддержанию безопасной и доверительной атмосферы на занятиях
2	3	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3	10	Разминка	Включить подростков в активную деятельность на занятии. Дать возможность участникам в процессе игровой деятельности увидеть и почувствовать моменты управления своим вниманием

4	7	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Проанализировать полученный опыт. Поддерживать включённость участников в работу
5	17	Просмотр и обсуждение видео «Тест на внимательность»	Показать участникам, как предварительные инструкции влияют на восприятие и внимание. Помочь участникам почувствовать влияние задачи, которую они ставят перед собой, на организацию и качество деятельности. Создать условия для присвоения опыта, полученного во время просмотра видео и его обсуждения. Организовать обсуждение полученного опыта. Дать участникам возможность самостоятельно определить и сформулировать принципы управления вниманием
6	5	Завершение	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и выражения индивидуального отношения к занятию
7	10	Задание для самостоятельной работы	Способствовать развитию у подростков навыка осознанного наблюдения за своим вниманием

Занятие 3. Способы управления своим вниманием.

Цель занятия:

Познакомить подростков с конкретными способами управления вниманием и дать возможность попробовать их на собственном опыте.

Планируемые результаты:

- Подросток знает, на что он отвлекается; знает способы организации внимания.
- Умеет применять инструктирование для организации внимания.

Оборудование и материалы:

Доска или флипчарт для записей, маркеры, проектор (большой экран), ноутбук, разноцветные стикеры, презентация, распечатанные по количеству участников материалы.

План занятия

№ п/п	Продолжи-тельность, мин.	Задание/ активность	Задачи
1.	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Способствовать поддержанию

			безопасной и доверительной атмосферы на занятиях
2.	3	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3.	10	Разминка	Включить подростков в активную деятельность на занятии. Дать возможность участникам в процессе игровой деятельности увидеть и почувствовать моменты управления своим вниманием
4.	5	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Актуализировать тему и цель занятия. Организовать рефлексию полученного опыта
5.	13	Ролевая игра	Дать участникам возможность потренироваться в противостоянии отвлекающим факторам. Создать мотивацию на поиск собственных работающих способов управления вниманием, организовать обсуждение и рефлексию
6.	7	Упражнение «Управление вниманием»	Способствовать развитию навыка управления своим вниманием
7.	5	Завершение	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и выражения индивидуального отношения к занятию
8.	10	Задание для самостоятельной работы	Способствовать закреплению у подростков навыка управления своим вниманием

Занятие 4. Что такое стресс. Способы преодоления стресса

Цель занятия:

Познакомить с понятием «стресс» и некоторыми способами управления им.

Планируемые результаты:

- Подросток различает произвольные и непроизвольные формы саморегуляции; понимает, что такое стресс или стрессовое состояние и как они возникают; знает, что такое триггеры и характер их влияния.
- Осознаёт, что способен сам управлять своими внутренними состояниями.

Оборудование и материалы:

Доска или флипчарт, маркеры, распечатанные по количеству участников материалы Приложения 6, разноцветные стикеры, презентация.

План занятия

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/ активность	Задачи
1.	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятиях
2.	2	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3.	8	Разминка	Включить подростков в активную деятельность, настроить на работу и свободное общение. Обратить внимание участников на изменение своего эмоционального состояния при стрессе
4.	5	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Организовать рефлексию полученного опыта, успехов и сложностей, связанных с развитием навыков регуляции своего внимания. Поддержать мотивацию подростков к самостоятельной работе
5.	7	Упражнение «Самурайские ладушки» (раунд 1)	Создать условия для получения опыта распознавания стрессовых состояний, произвольных и непроизвольных стрессовых реакций, триггеров и использования способов управления своими состояниями в стрессовых ситуациях
6.	5	Информационный блок	Познакомить подростков с реакциями на стресс
7.	5	Практика центрирования	Создать условия для использования инструмента регулирования своего состояния
8.	8	Упражнение «Самурайские ладушки» (раунд 2)	Создать условия для получения опыта распознавания стрессовых состояний, произвольных и непроизвольных стрессовых реакций, триггеров и использования способов управления своими состояниями в стрессовых ситуациях
9.	3	Завершение	Создать условия для осмысления подростками полученного опыта. Сформулировать индивидуальное отношение к

			занятию
10.	10	Задание для самостоятельной работы	Закреплять и поддерживать процесс формирования навыка распознавания стрессовых состояний и навыка саморегуляции в ситуации стресса

Занятие 5. Учимся регулировать свое состояние

Цель занятия:

Продолжить тренировку техники центрирования и мотивировать подростков на поиск собственных способов преодоления стрессовых состояний.

Планируемые результаты:

- Подросток умеет управлять своими телесно-эмоциональными состояниями, используя технику центрирования.
- Понимает собственные тактики управления телесно-эмоциональным состоянием.

Понимает, что способен сам управлять своими внутренними состояниями и мотивирован тренировать эту способность.

Оборудование и материалы:

Доска или флипчарт, ноутбук, проектор, экран, распечатанные по количеству участников материалы, разноцветные стикеры, маркеры, видеоматериалы по технике «Четыре стихии».

План занятия

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/ активность	Задачи
1.	3	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддержать навыки выражения своих эмоций. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2.	3	Планирование занятия с участниками	Актуализировать тему и цель занятия. Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3.	6	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Способствовать формированию навыка наблюдения за своими реакциями на триггеры и осознанного реагирования на них

4.	18	Техника «Четыре стихии»	Познакомить участников с практикой регуляции своего состояния при стрессе. Создать условия для использования конкретного инструмента саморегуляции и выработки своих индивидуальных тактик совладения со стрессовым состоянием
5.	10	Упражнение «Самурайские ладушки» с техникой «Четыре стихии»	Создать условия для интеграции новой техники саморегуляции в индивидуальный способ совладения со стрессом
6.	5	Завершение	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и формулирования индивидуального отношения к занятию
7.	10	Задание для самостоятельной работы	Организовать самостоятельную работу подростков по освоению практики центрирования и техники «Четыре стихии»

Занятие 6. Умение управлять своими эмоциями: способы и приемы.

Цель занятия:

Способствовать формированию мотивации совершенствовать индивидуальные способы саморегуляции.

Планируемые результаты:

- Подросток расширяет диапазон возможных способов влияния на своё телесно эмоциональное состояние.
- Выбирает и совершенствует индивидуальные тактики управления своим телесно-эмоциональным состоянием.

Оборудование и материалы:

Доска или флипчарт, маркеры, распечатанные по количеству участников материалы, разноцветные стикеры.

План занятия

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/ активность	Задачи
1.	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддержать навыки выражения своих эмоций.

			Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2.	3	Планирование занятия с участниками	Актуализировать тему и цель занятия. Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3.	7	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Проанализировать самостоятельную работу подростков по развитию навыков центрирования. Поддержать мотивацию развития навыков саморегуляции
4.	8	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Актуализировать знания о технике центрирования
5.	20	Упражнение «Самурайские ладушки» с техникой «Четыре стихии»	Помочь интеграции новой техники саморегуляции в индивидуальный способ совладания со стрессом
6.	5	Завершение	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта и формулирования индивидуального отношения к занятию
7.	10	Задание для самостоятельной работы	Поддерживать мотивацию подростков к совершенствованию навыков управления собой в стрессовой ситуации

Занятие 7. Стресс и как я с ним справляюсь

Цель занятия:

Провести рефлексию темы «Стресс» и познакомить участников с некоторыми способами совладения со стрессом.

Планируемые результаты:

- Подросток имеет представление о разных способах совладания со стрессом;
- умеет использовать 2–3 способа для регулирования своего состояния;
- умеет ориентироваться на собственные особенности при выборе способа управления собой в стрессовой ситуации.

Оборудование и материалы

Доска или флипчарт, проектор или экран, ноутбук, маркеры, цветные стикеры, бумага формата А2 для коллажа, разные журналы, ножницы, клей, фломастеры, рас печатанные по количеству участников материалы, видеофрагмент мультфильма «Головоломка».

План занятия

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/ активность	Задачи
1.	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддержать навыки выражения своих эмоций. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2.	4	Планирование занятия с участниками	Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3.	6	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Способствовать формированию свободной атмосферы на занятии. Помочь участникам объединиться в группы для дальнейшей работы
4.	5	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Создать условия для формирования мотивации к работе над развитием навыков центрирования. Организовать рефлексию полученного опыта
5.	3	Просмотр видеофрагмента	Создать условия для актуализации темы обсуждения
6.	20	Коллаж рисунок	Провести рефлексию собственного опыта. Обсудить новые способы совладания со стрессом
7.	5	Завершение	Создать условия для осмысления полученного на занятии опыта
8.	10	Задание для самостоятельной работы	Поддерживать мотивацию участников к совершенствованию навыков управления собой в стрессовой ситуации. Закреплять навык регуляции своего состояния

Занятие 8. Влияние мозга на общее состояние человека.

Цель занятия:

Познакомить участников с основными нейромедиаторами и гормонами, влияющими на наше состояние.

Планируемые результаты:

- Подросток знает, что психическое и физическое состояние человека имеет нейрохимическую основу.

Имеет представление о негативном влиянии внешних факторов на нейрохимический баланс в организме.

Оборудование и материалы:

Доска или флипчарт, проектор или экран, ноутбук, маркеры, цветные стикеры, распечатанные по количеству участников материалы.

План занятия

№ п/п	Продолжительность, мин	Задание/ активность	Задачи
1.	1	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2.	3	Планирование занятия с участниками	Актуализировать тему и цель занятия. Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3.	6	Разминка	Повысить уровень энергии в группе, способствовать созданию творческой и непринуждённой атмосферы на занятии
4.	7	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Организовать рефлексию полученного опыта использования конкретных инструментов и техник совладания со стрессом
5.	10	Информационный блок (просмотр видеофрагмента)	Познакомить подростков с естественными нейрохимическими механизмами, регулирующими эмоциональное состояние
6.	10	Зона согласия и несогласия	Организовать дискуссию. Проверить понимание полученной информации. Создать условия для практического применения информации о нейромедиаторах и их влиянии на состояние человека
7.	5	Завершение	Способствовать осмыслению полученного на занятии опыта

8.	10	Задание для самостоятельной работы	Мотивировать участников на дальнейшее закрепление навыков совладания со стрессом

Занятие 9. Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?

Цель занятия:

Способствовать формированию индивидуальной стратегии подростков по повышению собственной стрессоустойчивости.

Планируемые результаты:

- Подросток знает о влиянии физической активности, режима сна и питания на самочувствие.
- Сформирована установка на здоровый образ жизни.
-Разработаны индивидуальные стратегии самопомощи, повышающие стрессоустойчивость.

Оборудование и материалы: доска или флипчарт, маркеры, цветные стикеры, карточки, конверты, маленькие листы бумаги (стикеры), распечатанные по количеству участников материалы.

План занятия

№ п/п	Продолжительность, мин.	Задание/ активность	Задачи
1.	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2.	3	Планирование занятия с участниками	Мотивировать подростков на работу с индивидуальными стратегиями. Способствовать формированию у подростков ответственной позиции по отношению к занятию
3.	5	Разминка	Включить подростков в активную деятельность. Поддерживать творческую и непринуждённую атмосферу в группе
4.	5	Обсуждение задания для самостоятельной работы	Организовать рефлексию полученного опыта использования индивидуальных способов совладания со стрессом. Поддерживать мотивацию развития навыков саморегуляции
5.	15	Упражнение «Нейропазл»	Закрепить полученные участниками знания о химических процессах в головном мозге, о

			действии химических веществ на состояние организма
6.	10	Конверт «Забота о себе»	Поддерживать мотивацию участников к дальнейшей работе по формированию навыков использования инструментов совладания со стрессом
7.	5	Завершение	Помочь подросткам осмыслить полученный на занятии опыт, сформулировать индивидуальное отношение к занятию
8.	10	Задание для самостоятельной работы	Закреплять у подростков навык поддержки своего состояния для повышения стрессоустойчивости организма

Занятие 10. Что во мне изменилось.

Цель занятия:

Провести рефлексию индивидуальных результатов, оценить знания и умения подростков, полученные во время прохождения модуля.

Планируемые результаты:

- Подросток может обозначить и оценить степень своей способности, умения и готовности управлять собой.
- Планирует свою дальнейшую работу по развитию компетенции управления собой.
- Берёт на себя ответственность за развитие своей компетенции по управлению собой.

Оборудование и материалы: доска или флипчарт, маркеры, листы бумаги формата А2, фломастеры, разноцветные стикеры, дипломы, распечатанные по количеству участников бланк самооценивания.

План занятия

№ п/п	Продолжительность, мин.	Задание/ активность	Задачи
1.	2	Приветствие и включение	Включить участников в процесс занятия. Привлечь внимание каждого участника к своему состоянию. Поддерживать безопасную и доверительную атмосферу на занятии
2.	10	Обсуждение задания для самостоятельн	Организовать рефлексию полученного опыта построения индивидуальной стратегии развития способности совладания со стрессом, стрессоустойчивости.

		ойработы	Мотивировать участников на планирование дальнейшей работы по развитию компетенции управления собой
3.	10	Разминка	Включить подростков в активную деятельность, настроить на работу и свободное общение
4.	12	Упражнение «Чемодан в дорогу»	Обсудить с подростками индивидуальные и групповые итоги работы в рамках модуля. Организовать рефлексию и присвоение полученного индивидуального опыта. Зафиксировать достигнутые результаты
5.	3	Самооценивание	Организовать процедуру самооценивания результатов по итогам модуля
6.	8	Завершение	Помочь подросткам осмыслить полученный на занятиях опыт, сформулировать индивидуальное отношение к занятию

Условия реализации программы

Для проведения занятий необходима учебная аудитория со столами и стульями по количеству участников. Требуется наличие флипчарта, ноутбука, экрана, проектора для демонстрации презентации и видео материалов.

Требования к преподавателю: наличие психологического, педагогического образования.

Программу могут применять в работе педагоги-психологи, социальные педагоги и классные руководители.

Контрольно-измерительные, диагностические материалы

На начало занятий проводится первичная диагностика, которая позволяет участникам осознать актуальный уровень навыков и знаний. Итоговая диагностика дает возможность отрефлексировать изменения, произошедшие за время прохождения программы, определить уровень достижения планируемых результатов.

Используются методики:

- «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности (автор Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханина);

- «Самооценка психологической адаптивности» (автор Н.Н. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов);

-Вопросы самооценивая для подростков;

-Вопросы для наблюдения за изменениями для педагогов (составляет специалист, работающий по данной программе, исходя из особенностей группы).

Анализ полученных результатов поможет специалисту выявить подростков, которые нуждаются в дополнительной поддержке и дальнейшем психолого-педагогическом сопровождении.

Список литературы

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л.: Из-во ЛГУ, 1969.
2. Выготский Л. С. Собрание сочинений. Т. 4. Детская психология / под ред. Д. Б. Эльконина. М., 1984.
3. Выготский Л. С. Орудие и знак в развитии ребёнка. Психология. М.: Эксмо-Пресс, 2000.
4. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: КГУ имени Н. А. Некрасова: Авантитул, 2010.
5. Леонтьев Д. А. Развиваем личностный потенциал в школе: видеолекция. URL: https://youtu.be/nCQeT3A0V_Q (дата обращения: 17.02.2023).
6. Махнач А. В. Теоретические основания методов оценки жизнеспособности профессионала // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. 2017. Т. 2. № 1. С. 23–53. URL: http://work-org-psychology.ru/engine/documents/document239.pdf (дата обращения: 17.02.2023).
7. Набиуллина Р. Р., Тухтарова И. В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учебное пособие. Казань, 2003. С. 23–29.
8. Рассказова Е. И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2005. Т. 51 (7). С. 124–126.