



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности

А.А. Лукьянова
2025 г.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

«Эффективные копинг-стратегии в кризисных ситуациях»

(наименование проекта)

I. Общая информация о проекте:

1. Инициатор проекта (ФИО, должность)	Богданов Вячеслав Владимирович, директор Психологического центра ООО «Управление качеством жизни»
2. Описание проблемы, на решение которой направлен проект	Современные условия жизнедеятельности актуализированы высоким уровнем неопределённости, нестабильности, тревожности, что вызывает у людей стресс как на рабочем месте, так и в личной жизни. Стресса является чрезвычайно актуальном в современном обществе, особенно учитывая быстрый темп жизни, повышенные требования в профессиональной и личной сферах, а также постоянное воздействие информационного потока.
3. Цель проекта	Разработка образовательного комплекса развития эффективных копинг- стратегий, необходимых для обеспечения социальной безопасности
4. Задачи проекта	1. Изучение специфических форм копинг-стратегий в условиях стресса и кризиса. 2. Подборка методического материала и разработка образовательного комплекса развития эффективных копинг-стратегий. 3. Защита проекта в форме проведения интерактивного занятия.
5. Результаты реализации проекта:	Способен управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла (УК-2) Способен осуществлять информационную и проектно-аналитическую деятельность по обеспечению социальной безопасности (ПК-4)
• Образовательный результат	
• Проектный результат	Разработан образовательный комплекс развития эффективных копинг- стратегий, необходимых для обеспечения социальной безопасности
• Личностный результат	Развитие навыков проектной деятельности, умения работать в команде, стрессоустойчивости, использование эффективных копинг-стратегий в ситуациях кризиса
6. Краткое содержание проекта	В условиях стресса важными становятся копинг-стратегии личности, осознанное поведение в трудных жизненных ситуациях. Эффективные копинг-стратегии как целенаправленное социальное поведение, позволяет субъекту справиться с трудной жизненной ситуацией через осознанные стратегии действий. Главная задача копинг-стратегий заключается в обеспечении и поддержании благополучия человека, физического и психического здоровья и удовлетворенности социальными отношениями. Команда проекта посредством проведения аналитического исследования, подбирает наиболее эффективные инструменты развития эффективных копинг-стратегий. Проводится входная психодиагностика ведущих копинг- стратегий, уровня стрессоустойчивости. Разрабатывается и оформляется образовательный комплекс (рабочая тетрадь с практическим инструментарием). Проводит образовательный интенсив в форме интерактивного занятия. Проводится исходящая психодиагностика изменения копинг-стратегий, уровня стрессоустойчивости, отслеживается динамика изменений, эффективность разработанного комплекса.
7. Сроки реализации проекта	февраль 2025г. – июнь 2025г.
8.	
9. Календарный план / этапы реализации	Первая аттестация 10.02.2025-22.03.2025. 25 баллов 1. Изучение специфических форм копинг-стратегий в условиях стресса и

проекта	кризиса. Вторая аттестация 23.03.2025-26.04.2025. 25 баллов 2. Подборка методического материала и разработка образовательного комплекса развития эффективных копинг-стратегий. Третья аттестация 27.04.2025-14.06.2025. 25 баллов 3. Защита проекта в форме проведения интерактивного занятия.
10. Ресурсное обеспечение	– мультимедийная аудитория для проведения проектного обучения, а также для проведения практических занятий; – учебно-наглядные пособия: учебные пособия по стресс-менеджменту; учебные фильмы по копинг-стратегиям; наглядные пособия (слайды, плакаты); – технические средства обучения: персональный компьютер (ноутбук), мультимедийный проектор, экран, доска металлическая (флипчарт).
11. Затраты на выполнение проекта, источник финансирования	Не требуется
12. Критерии оценки результатов проекта	1. Образовательный результат. Осуществляется в соответствии с ФОС рабочей программы дисциплины: Управление проектами 2. Проектный результат: образовательный комплекс развития эффективных копинг-стратегий в форме рабочей тетради: уникальный дизайн; формат А5 не менее 20 страниц; 2 психодиагностики (ведущая копинг-стратегия, уровень стрессоустойчивости); не менее 10 технологий развития конструктивных копинг-стратегий. 3. Личностный результат: развиты навыки проектной деятельности, умения работать в команде и реализация личной командной роли, повышен уровень стрессоустойчивости, применение эффективных копинг-стратегий в ситуациях кризиса
13. Форма представления проектного результата	Образовательный комплекс развития эффективных копинг-стратегий в форме рабочей тетради.
14. Наименование дисциплин(ы), в рамках которой перезачитывается образовательный результат	Управление проектами (Экзамен, курсовой проект)

II. Участники проекта:

Роль в проекте	Количество вакантных мест	Функции участника проекта	ОПОП, на которых обучаются, группа	Трудоемкость проекта для участника (з.е.)
Лидер проекта	1	Устанавливает и поддерживает контакты, обеспечивающие эффективную работу в команде. Применяет основные методы и приемы социального взаимодействия для реализации своей роли внутри команды. Использует элементарные методы и приемы социального взаимодействия для работы в команде. Координирует и осуществляет контроль	44.04.04 Профессиональное обучение (по отраслям) МПО24-01	4
Аналитик	2	Анализирует виды ресурсов и ограничений для решения профессиональных задач. Использует основные методы оценки разных способов решения задач. Формулирует задачи, которые		4

		необходимо решить для достижения поставленной цели	
Исследователь	2	Исследует окружающую среду, поиск информации и ресурсов; развитие контактов, координацию и проведение переговоров с другими группами и людьми; обнаруживает и сообщает о новых идеях, разработках и ресурсах, имеющихся за пределами проектной группы	4
Реализатор	8	Понимает и осознает планирование собственного времени. Применяет различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями Демонстрирует знания психолого-педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями Участствует в развитии у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, здорового и безопасного образа жизни	4

Инициатор проекта _____

(Богданов В.В.,
директор ООО «Управление качеством жизни»)

Руководитель проекта _____

(Н.С. Ливак, ППСР, доцент)

СОГЛАСОВАНО:

Директор ИСИ _____

(С.Ю. Пискорская)

Ответственный за проектную деятельность ИСИ _____

(С.А. Столярова)

Заместитель проректора по образовательной деятельности _____

(Е.В. Маймага)