

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 31.08.2024

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

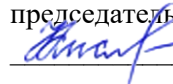
высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра психологии и социальной педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ



Н.Н. Кислова

Психология жизнестойкости

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Психологии и социальной педагогики**

Учебный план ФПСО-626ПСв(4г6м)
Направление подготовки: 37.03.01 Психология
Направленность (профиль): "Социальная психология"

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очно-заочная**

Общая трудоемкость **1 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	36
в том числе:	
аудиторные занятия	26
самостоятельная работа	10

Виды контроля в семестрах:
зачет с оценкой 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	7(4.1)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	10	10	10	10
Семинарские занятия	16	16	16	16
В том числе инт.	10	10	10	10
Итого ауд.	26	26	26	26
Контактная работа	26	26	26	26
Сам. работа	10	10	10	10
Итого	36	36	36	36

Программу составил(и):

Рощупкина Екатерина Игоревна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Психология жизнестойкости

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 839)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Направленность (профиль): "Социальная психология"

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 25.03.2026 протокол № 8

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Психологии и социальной педагогики

Протокол от 30.06.2026 г. №11

Зав. кафедрой С.А. Севенюк

Начальник УОП



Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Цель изучения дисциплины: ознакомить обучающихся с технологиями формирования жизнестойкости и совладания с трудными стрессовыми и жизненными ситуациями обучающихся в образовательных организациях и будущей профессиональной деятельности.	
Задачи изучения дисциплины:	
1. Повысить компетентность студентов в организации работы по формированию жизнестойкости в условиях разрешения трудных ситуаций.	
2. Сформировать умения использовать диагностический инструментарий для выявления рисков нарушения психологической безопасности; умения конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций; умения работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные различия.	
3. Обучить студентов приемам и методам устойчивости в стрессовой ситуации и снятия нервно-психического напряжения в стадии возбуждения	
Область профессиональной деятельности:	
01 Образование и наука;	
03 Социальное обслуживание	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.01
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Содержание дисциплины базируется на материале:	
Психология здоровья и субъективного благополучия	
Психология личности	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
Психология суицидального риска	

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	
УК-6.1 Применяет знание о своих ресурсах и их пределах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных) для успешного выполнения порученных работ	
Знает: различные методы самоорганизации с учетом собственных пределов и ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных).	
Умеет: осуществлять профессиональную деятельность в границах собственных ресурсов.	
Владет: навыком рефлексии, идентификации, самооценки, самоконтроля, самопознания и саморазвития.	
ПК-2 Способностью к участию в проведении психологических исследований на основе применения общепрофессиональных знаний и умений в различных научных и научно-прикладных областях психологии	
ПК-2.1 Знает место психологии среди других наук, основные научные принципы и методы психологии, отличающие ее от других наук; основные парадигмы психологии – теоретические конструкты, лежащие в основе различных направлений психологии	
Знает: основные теоретические положения психологии жизнестойкости в рамках трудов как отечественных, так и зарубежных ученых.	
ПК-2.2 Умеет использовать основные категории психологии для решения конкретных прикладных задач в различных сферах профессиональной деятельности; осуществлять организацию и проведение методологически обоснованных психологических исследований самостоятельно и в составе научной группы	
Умеет: применять базовые психологические знания в практической коррекционной работе с различными (возрастными, социальными, профессиональными, нозологическими) группами населения, пропагандировать знания в области психогигиены, здорового образа жизни и профилактики состояний нервно-психической дезадаптации.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Жизнестойкость личности как психологический феномен			
1.1	Научные подходы к пониманию феномена жизнестойкости /Лек/	7	2	0
1.2	Научные подходы к пониманию феномена жизнестойкости /Сем зан/	7	4	1
1.3	Научные подходы к пониманию феномена жизнестойкости /Ср/	7	2	0
1.4	Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности человека /Лек/	7	2	0
1.5	Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности /Сем.зан/	7	4	1
1.6	Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности /Ср/	7	2	0

	Раздел 2. Стратегии преодоления и варианты помощи людям в трудной жизненной ситуации			
2.1	Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях/Лек/	7	2	0
2.2	Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях/Сем. зан./	7	4	4
2.3	Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях/Ср/	7	2	0
2.4	Формирование стрессоустойчивости личности/Лек/	7	4	0
2.5	Формирование стрессоустойчивости личности/Сем.зан./	7	4	4
2.6	Формирование стрессоустойчивости личности/Ср/	7	4	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)	
5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)	
7 семестр, 5 лекций, 14 семинарских занятий Раздел 1. Жизнестойкость личности как психологический феномен Лекция №1 (2 часа) Научные подходы к пониманию феномена жизнестойкости Вопросы и задания: 1. Раскройте следующие научные концепции жизнестойкости: • Исследование жизнестойкости в работах С. Мадди и С. Кобейса. • Исследование жизнестойкости в работах Д.А. Леонтьева. • Исследование жизнестойкости в работах Е.И. Рассказовой. Семинарские занятия №1-2 (4 часа) Научные подходы к пониманию феномена жизнестойкости Вопросы и задания: 1. Раскройте следующие научные концепции жизнестойкости: • Исследование жизнестойкости в работах Р.И. Стецкишина 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) Лекция №2 (2 часа) Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности человека Вопросы и задания: 1. Охарактеризуйте • Проявление жизнестойкости на психофизиологическом уровне психики. • Проявление жизнестойкости на социально- психологическом уровне психики. Семинарские занятия №3-4 (4 часа) Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности Вопросы и задания: 1. Дайте характеристику и представьте содержательный анализ о саморегуляции как компоненте жизнестойкости Раздел 2. Стратегии преодоления и варианты помощи людям в трудной жизненной ситуации Лекция №3 (2 часа) Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях Вопросы и задания: 1. Назовите особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях. Семинарские занятия №5-6 (4 часа) Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях Вопросы и задания: 1. Представьте классификацию и характеристику защитных механизмов и копинг-стратегий поведения. Лекции №4-5 (4 часа) Формирование стрессоустойчивости личности Вопросы и задания: 1. Дайте определения следующим понятиям: anomia и энтропия. Назовите типы аномии. 2. Каковы особенности аномии российского общества. 3. Что такое энтропийная модель неопределенности? Опишите ситуации социальной энтропии. Семинарские занятия №7-8 (4 часа) Формирование стрессоустойчивости личности Вопросы и задания: 1. Дайте определение стрессу. Раскройте сущностное содержание понятия стресса в психологии. 2. Стрессы повседневной жизни. Анализ стресс- факторов повседневной жизни. 3. Практические способы формирования стрессоустойчивого поведения.	

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1	Жизнестойкость личности как психологический феномен	1. Представьте в таблице сравнительный анализ не менее пяти понятий жизнестойкости, предложенных в работах различных авторов. Найдите общее и отличное. На основании изученных понятий составьте свое определение.	1. Таблица. 2. Определение понятия.
		1. Пройдите личную диагностику с использованием методики «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» (С.С.Бубнова). Обработайте полученные данные. Подготовьте заключение по результатам диагностики.	1. Результаты диагностики. Заключение.
2	Стратегии преодоления и варианты помощи людям в трудной жизненной ситуации	1. Пройдите личную диагностику с использованием методики «Диагностика склонности к виктимному поведению» (О.О. Андронникова). Обработайте полученные данные. Подготовьте заключение по результатам диагностики.	1. Результаты диагностики. Заключение.
		1. Создайте перечень рекомендаций, направленных на совладание со стрессом.	1. Рекомендации.

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор студента

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1	Жизнестойкость личности как психологический феномен	1. Законспектируйте изученный материал в виде схемы или таблиц.	1. Конспект
		1. Составьте сравнительную таблицу, характеризующую особенности проявления жизнестойкости на разных этапах онтогенеза (детский возраст, подростковый, юношеский, взрослость, пожилой возраст).	1. Таблица
2	Стратегии преодоления и варианты помощи людям в трудной жизненной ситуации	1. Подготовьте эссе по теме «Роль творчества в проявлении жизнестойкости личности»	1. Эссе
		1. Создайте программу мероприятий для определенной категории людей (на основе возрастного, профессионального или иного признака – на выбор студента), направленной на формирование стрессоустойчивости личности.	1. Программа мероприятий.

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дата обращения к электронным учебным изданиям, электронным образовательным ресурсам, современным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Эксакусто, Т. В.	Психотехнологии развития интеллектуального и личностного ресурса: учебник URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577734	Ростов-на-Дону, Таганрог: Южный федеральный университет, 2019
Л1.2	Волынская, Л. Б.	Социокультурная и личностная адаптация человека на различных стадиях жизненного цикла: учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=103494	Москва: ФЛИНТА, 2017

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Крючева, Я. В.	Личностное развитие студента: учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=611317	Тюмень: Тюменский индустриальный университет, 2019
Л2.2	Неумоева-Колчеданцева, Е. В.	Педагогическая деонтология с тренингом профессионально-личностного роста: учебное пособие	Тюмень: Тюменский государственный

	URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567489	университет, 2017
--	--	-------------------

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat reader DC
- Dr.Web Desktop security, Dr.Web Server security
- GIMP
- Мой офис, сервисы Яндекс 360 для образования (почта, Яндекс Диск, Яндекс Телемост, Яндекс документы, Календарь)
- Многофункциональный сервис обмена информацией Мах
- Архиватор 7-Zip
- Браузер Яндекс для организаций

6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks
- Единое содержание общего образования <https://edsoo.ru/>
- Библиотека цифрового образовательного контента <https://моиуроки.рф/>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

- | | |
|-----|---|
| 7.1 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарских занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели |
| 7.2 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт. |

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю. Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах. Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Психология жизнестойкости»

Курс 4 Семестр 7

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Раздел 1. Жизнестойкость личности как психологический феномен			
Текущий контроль по разделу:		6	10
1	Аудиторная работа	6	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	10	20
Контрольное мероприятие по разделу		28	50
Промежуточный контроль			
Раздел 2. Стратегии преодоления и варианты помощи людям в трудной жизненной ситуации			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	6	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	6	10
Контрольное мероприятие по разделу		10	20
Промежуточный контроль		28	50
Итого:		56	100

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу 1. Жизнестойкость личности как психологический феномен			
1	Аудиторная работа	Студент проявил активное участие в обсуждении вопросов, предназначенных для аудиторной работы, четко сформулировал свою позицию в отношении обозначенных тем, приводил весомые аргументы в защиту своего высказывания -10 баллов. Студент не был активным в обсуждении вопросов, предназначенных для аудиторной работы, не смог четко сформулировать свою позицию в отношении обозначенных тем или вовсе позиция студента несформирована, аргументы, приведенные в защиту своего высказывания неубедительны или отсутствуют вовсе – 6 баллов.	Тема: Научные подходы к пониманию феномена жизнестойкости Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности человека Образовательные результаты: Знает: различные методы самоорганизации с учетом собственных пределов и ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных). Умеет: осуществлять профессиональную деятельность в границах собственных ресурсов. Владеет: навыком рефлексии, идентификации, самооценки, самоконтроля, самопознания и саморазвития Знает: основные теоретические положения психологии жизнестойкости в рамках трудов как отечественных, так и зарубежных ученых Умеет: применять базовые психологические знания в практической коррекционной работе с различными (возрастными, социальными, профессиональными, нозологическими) группами населения,
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. Представьте в таблице сравнительный анализ не менее пяти понятий жизнестойкости, предложенных в работах различных авторов. Найдите общее и отличное. На основании изученных понятий составьте свое определение. 1. Пройдите личную диагностику с использованием методики «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» (С.С.Бубнова). Обработайте полученные данные. Подготовьте заключение по результатам диагностики. Студент выполнил все обязательные формы самостоятельной работы. Публично представил результаты работы. Смог отстоять, защитить результаты собственной самостоятельной деятельности, привел аргументированные доказательства – 10 баллов. Студент выполнил все обязательные формы самостоятельной работы. Публично представил результаты работы, но не смог отстоять, защитить результаты собственной самостоятельной деятельности, не привел аргументированные доказательства – 6 баллов.	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	1. Законспектируйте изученный материал в виде схемы или таблиц. 1. Составьте сравнительную таблицу, характеризующую особенности проявления жизнестойкости на разных этапах онтогенеза (детский возраст, подростковый, юношеский,	

		взрослость, пожилой возраст). Студент выполнил самостоятельную работу. Выполненная работа отличается ясностью и логичностью изложения, творческим подходом. Публично представил результаты работы. Смог отстоять, защитить результаты собственной самостоятельной деятельности, привел аргументированные доказательства – 10 баллов. Студент выполнил самостоятельную работу. Выполненная работа поверхностна, не отличается глубиной и ясностью изложения. Публично представил результаты работы, но не смог отстоять, защитить результаты собственной самостоятельной деятельности, не привел аргументированные доказательства – 6 баллов.	пропагандировать знания в области психогигиены, здорового образа жизни и профилактики состояний нервно-психической дезадаптации
Контрольное мероприятие по разделу		Кейс-задание соответствует всем параметрам модельного ответа – 20 баллов. Кейс-задание соответствует половине требований модельного ответа – 10 баллов.	
Промежуточный контроль (количество баллов)		28 баллов/50 баллов	
Текущий контроль по разделу 2. Стратегии преодоления и варианты помощи людям в трудной жизненной ситуации			
1	Аудиторная работа	Студент проявил активное участие в обсуждении вопросов, предназначенных для аудиторной работы, четко формулировал свою позицию в отношении обозначенных тем, приводил весомые аргументы в защиту своего высказывания -10 баллов. Студент не был активным в обсуждении вопросов, предназначенных для аудиторной работы, не смог четко сформулировать свою позицию в отношении обозначенных тем или вовсе позиция студента несформирована, аргументы, приведенные в защиту своего высказывания неубедительны или отсутствуют вовсе – 6 баллов.	Тема: Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях Формирование стрессоустойчивости личности Образовательные результаты: Знает: различные методы самоорганизации с учетом собственных пределов и ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных). Умеет: осуществлять профессиональную деятельность в границах собственных ресурсов. Владеет: навыком рефлексии, идентификации, самооценки, самоконтроля, самопознания и саморазвития Знает: основные теоретические положения психологии жизнестойкости в рамках трудов как отечественных, так и зарубежных ученых Умеет: применять базовые психологические знания в практической коррекционной работе с различными (возрастными, социальными, профессиональными, нозологическими) группами населения, пропагандировать знания в области психогигиены, здорового образа жизни и профилактики состояний нервно-психической дезадаптации
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. Пройдите личную диагностику с использованием методики «Диагностика склонности к виктимному поведению» (О.О. Андронникова). Обработайте полученные данные. Подготовьте заключение по результатам диагностики. 1. Создайте перечень рекомендаций, направленных на совладание со стрессом. Студент выполнил все обязательные формы самостоятельной работы. Публично представил результаты работы. Смог отстоять, защитить результаты собственной самостоятельной деятельности, привел аргументированные доказательства – 10 баллов. Студент выполнил все обязательные формы самостоятельной работы. Публично представил результаты работы, но не смог отстоять, защитить результаты собственной самостоятельной деятельности, не привел аргументированные доказательства – 6 баллов.	
3	Самостоятельная работа (на выбор)	1. Подготовьте эссе по теме «Роль творчества в проявлении жизнестойкости личности» 1. Создайте программу мероприятий для определенной категории людей (на основе возрастного, профессионального или иного признака – на выбор студента), направленной на формирование стрессоустойчивости личности. Студент выполнил самостоятельную работу. Выполненная работа отличается ясностью и логичностью изложения, творческим подходом. Публично представил результаты работы. Смог отстоять, защитить результаты собственной самостоятельной деятельности, привел аргументированные доказательства – 10 баллов. Студент выполнил самостоятельную работу. Выполненная работа поверхностна, не отличается глубиной и ясностью изложения. Публично представил результаты работы, но не смог отстоять, защитить результаты собственной самостоятельной деятельности, не привел аргументированные доказательства – 6 баллов.	

Контрольное мероприятие по разделу	Кейс-задание соответствует всем параметрам модельного ответа – 20 баллов. Кейс-задание соответствует половине требований модельного ответа – 10 баллов.	
Промежуточный контроль (количество баллов)	28 баллов/50 баллов	
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	