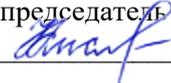


УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
 Н.Н. Кислова

Психология жизнестойкости

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Общей и социальной психологии
Учебный план	ФПСО-622ПСв(4гбм).plx Направление подготовки: 37.03.01 Психология Направленность (профиль): "Социальная психология"
Квалификация	бакалавр
Форма обучения	очно-заочная
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ
Часов по учебному плану	108
в том числе:	
аудиторные занятия	50
самостоятельная работа	58

Виды контроля в семестрах:
экзамены 7

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	7(4.1)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	22	22	22	22
Семинарские занятия	28	28	28	28
В том числе инт.	10	10	10	10
Итого ауд.	50	50	50	50
Контактная работа	50	50	50	50
Сам. работа	58	58	58	58
Часы на контроль	0	0	0	0
Итого	108	108	108	108

Направление подготовки: 37.03.01 Психология, направленность (профиль): "Социальная психология"
Рабочая программа дисциплины "Психология жизнестойкости"

Программу составил(и):

Рощупкина Е.И.

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 вуза от 24.09.2021 протокол № 2.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Общей и социальной психологии

Протокол от 31.08.2021 г. № 1

Зав. кафедрой Г.В. Акопов

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 (в сферах: психолого-педагогической, консультативной и социальной помощи участникам образовательных отношений; основного общего образования, среднего общего образования, профессионального образования, дополнительного профессионального образования; научных исследований);

03 Социальное обслуживание (в сферах: психологического сопровождения представителей социально уязвимых слоев населения; консультативной помощи работникам социальных служб, социальной помощи семье и замещающим семьям; оказания психологической помощи отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию; просвещения и повышения психологической культуры населения)

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.

Владеет: 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 / Курс	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Жизнестойкость личности как психологический феномен			

1.1	Научные подходы к пониманию феномена жизнестойкости/Лек/	7/4	4	
1.2	Научные подходы к пониманию феномена жизнестойкости /Сем зан/	7/4	6	1
1.3	Научные подходы к пониманию феномена жизнестойкости /Ср/	7/4	10	
1.4	Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности/Лек/	7/4	4	
1.5	Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности/Сем.зан/	7/4	4	1
1.6	Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности/Ср/	7/4	10	
	Раздел 2. Стратегии преодоления и варианты помощи людям в трудной жизненной ситуации	7/4		
2.1	Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях/Лек/	7/4	6	
2.2	Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях/Сем. зан./	7/4	6	4
2.3	Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях/Ср/	7/4	10	
2.4	Формирование стрессоустойчивости личности/Лек/	7/4	8	
2.5	Формирование стрессоустойчивости личности/Сем.зан./	7/4	12	4
2.6	Формирование стрессоустойчивости личности/Ср/	7/4	28	

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

Тема 1. 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.
- Исследование жизнестойкости в работах Р.И. Стецишина и Т.В. Наливайко.
- Исследование жизнестойкости в работах М.В. Логиновой.
- Исследование жизнестойкости в контексте индивидуальности человека (А. С. Выготский, В. М. Бехтерев, С. А. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев, Б. М. Ломов, А. Н. Леонтьев, В. С. Мерлин)

Тема 2. Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности

Вопросы и задания:

1. Охарактеризуй

- Проявление жизнестойкости на психофизиологическом уровне психики.
 - Проявление жизнестойкости на социально- психологическом уровне психики.
2. Дайте характеристику и представьте содержательный анализ о саморегуляции как компоненте жизнестойкости

Тема 3. Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях

Вопросы и задания:

1. Назовите особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях.
2. Представьте классификацию и характеристику защитных механизмов и копинг-стратегий поведения.

Тема 4. 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.
3. Дайте определение стрессу. Раскройте сущностное содержание понятия стресса в психологии.
4. Стрессы повседневной жизни. Анализ стресс- факторов повседневной жизни.
5. Практические способы формирования стрессустойчивого поведения.

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1	Тема 1. Научные подходы к пониманию феномена жизнестойкости	1. Представьте в таблице сравнительный анализ не менее пяти понятий жизнестойкости, предложенных в работах	1. Таблица. 2. Определение понятия.

Рабочая программа дисциплины "Психология жизнестойкости"

		различных авторов. Найдите общее и отличное. На основании изученных понятий составьте свое определение.	
2	Тема 2. Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности	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.
3	Тема 3. Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях	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.
4	Тема 4. Формирование стрессоустойчивости личности	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	Тема 1. Научные подходы к пониманию феномена жизнестойкости	1. Законспектируйте изученный материал в виде схемы или таблиц.	1. Конспект
2	Тема 2. Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности	1. Составьте сравнительную таблицу, характеризующую особенности проявления жизнестойкости на разных этапах онтогенеза (детский возраст, подростковый, юношеский, зрелость, пожилой возраст).	1. Таблица
3	Тема 3. Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях	1. Подготовьте эссе по теме «Роль творчества в проявлении жизнестойкости личности»	1. Эссе
4	Тема 4. Формирование стрессоустойчивости личности	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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Лучанкин, А.И.	Жизнестойкость: ментальные путешествия к доверию URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430592	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016.
Л1.2	Зинченко, Е.В.	Психологические аспекты стресса: учебное пособие URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335	Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. – 91 с.

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко.	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285	Москва : Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. – (Психология социальных явлений).
Л2.2	Семенов, А.К.	Организационное поведение : учебник URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495826	Москва : Дашков и К°, 2018. – 272 с.

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip
- 1С:ИТС ПРОФ ВУЗ
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»

6.3 Перечень информационных справочных систем

- Elsevier (база данных «Freedom Collection» и коллекции электронных книг «Freedom Collection eBook collection», национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)
- SCOPUS издательства Elsevier
- SpringerNature (национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)
- БД «Polpred.com. Обзор СМИ»
- УИС РОССИЯ
- ЭБС «E-LIBRARY.RU»
- ЭБС «ЛАНЬ»
- ЭБС «РУКОНТ» (Контекстум)
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- ЭБС «ЮРАЙТ» (Коллекция Легендарные книги)
- ЭБС «IPR BOOKS»

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, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт., Письменный стол-4 шт., Парты-2 шт.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать 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 студента)	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 студента)	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 1. Научные подходы к пониманию феномена жизнестойкости Тема 2. Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	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	Тема 1. Научные подходы к пониманию феномена жизнестойкости Тема 2. Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности

		баллов.	
3	Самостоятельная работа (на выбор студента)	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Тема 1. Научные подходы к пониманию феномена жизнестойкости</p> <p>Тема 2. Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности</p>
Контрольное мероприятие по разделу		<p>Кейс-задание соответствует всем параметрам модельного ответа – 20 баллов.</p> <p>Кейс-задание соответствует половине требований модельного ответа – 10 баллов.</p>	<p>Тема 1. Научные подходы к пониманию феномена жизнестойкости</p> <p>Тема 2. Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности</p>
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	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Тема 3. Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях</p> <p>Тема 4. Формирование стрессоустойчивости личности</p>
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	<p>Студент выполнил все обязательные формы самостоятельной работы. Публично представил результаты работы. Смог отстоять, защитить результаты собственной самостоятельной деятельности, привел аргументированные доказательства – 10 баллов.</p> <p>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.</p>	<p>Тема 3. Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях</p> <p>Тема 4. Формирование стрессоустойчивости личности</p>
3	Самостоятельная работа (на выбор студента)	<p>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.</p> <p>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,</p>	<p>Тема 3. Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях</p> <p>Тема 4. Формирование стрессоустойчивости личности</p>

Направление подготовки: 37.03.01 Психология, направленность (профиль): "Социальная психология"

Рабочая программа дисциплины "Психология жизнестойкости"

	не привел аргументированные доказательства – 6 баллов.	
Контрольное мероприятие по разделу	<p>Кейс-задание соответствует всем параметрам модельного ответа – 20 баллов.</p> <p>Кейс-задание соответствует половине требований модельного ответа – 10 баллов.</p>	<p>Тема 3. Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях</p> <p>Тема 4. Формирование стрессоустойчивости личности</p>
Промежуточный контроль (количество баллов)	28 баллов/50 баллов	
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	

