

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.06.2025 17:00:12  
Уникальный программный ключ:  
8d665791f4048370b679b22cf26583a2f341522e

**Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования  
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Ректор  
ИОЧУ ВО «МУПИ»**



**В. Борисова**

подпись

«            апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Психология жизнестойкости**

**направление подготовки  
38.04.02 Менеджмент**

**Профиль подготовки:  
Стратегический менеджмент и инновации**

Квалификация (степень) выпускника – *магистр*

**Форма обучения  
*Очная, заочная***

**Москва 2024 г.**

## 1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы магистратуры обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Психология жизнестойкости»

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.	ИУК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей ИУК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста ИУК-6.3. Демонстрирует готовность к построению профессиональной карьеры и определению стратегии профессионального развития на основе оценки требований рынка труда, предложений рынка образовательных услуг и с учетом личностных возможностей и предпочтений

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина ФТД.01 «Психология жизнестойкости» относится к факультативным дисциплинам.

## 3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Психология жизнестойкости» составляет 2 зачетные единицы.

### Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		3	-
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	-
В том числе:	-	-	-
Лекции	18	18	-
Практические занятия (ПЗ)	18	18	-
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	-
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	-	-	-
Подготовка к практическим занятиям	28	28	-
Тестирование	8	8	-
Вид промежуточной аттестации – зачет	-	-	-
<b>Общая трудоемкость час / зач. ед.</b>	<b>72/2</b>	<b>72/2</b>	-

**Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очная форма обучения**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		3	-
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>
В том числе:	-	-	-
Лекции	4	4	-
Практические занятия (ПЗ)	2	2	-
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>-</b>
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	-	-	-
Подготовка к практическим занятиям	54	54	-
Тестирование	8	8	-
Вид промежуточной аттестации – зачет	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
Общая трудоемкость час / зач. ед.	<b>72/2</b>	<b>72/2</b>	<b>-</b>

**4. Содержание дисциплины**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий**

**Очная форма обучения**

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятельная работа обучающихся
			Всего	лекции	
1.	Тема 1. Основные понятия и история психологии жизнестойкости	8	2	2	4
2.	Тема 2. Повседневные и трудные жизненные ситуации	8	2	2	4
3.	Тема 3. Психологические стрессы и проблемные ситуации	8	2	2	4
4.	Тема 4. Кризисные и критические ситуации	12	4	2	6
5.	Тема 5. Преодолевающее поведение: жизнестойкий тип поведения личности	12	2	4	6

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
			лекции	практические занятия	
6.	Тема 6. Виктимология. Игровые и социальные роли жертвы.	12	4	2	6
7.	Тема 7. Жизнестойкость и жизнеспособность личности	12	2	4	6
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>
<b>Зачет</b>		-	-	-	-
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>

#### Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
			лекции	практические занятия	
1.	Тема 1. Основные понятия и история психологии жизнестойкости	9	1	-	8
2.	Тема 2. Повседневные и трудные жизненные ситуации	10	1	-	9
3.	Тема 3. Психологические стрессы и проблемные ситуации	10	-	1	9
4.	Тема 4. Кризисные и критические ситуации	10	1	-	9
5.	Тема 5. Преодолевающее поведение: жизнестойкий тип поведения личности	10	1	-	9
6.	Тема 6. Виктимология. Игровые и социальные роли жертвы.	10	-	1	9
7.	Тема 7. Жизнестойкость и жизнеспособность личности	9	-	-	9
<b>Всего</b>		<b>68</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>62</b>
<b>Зачет</b>		<b>4</b>	-	-	-
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>62</b>

## **4.2. Содержание разделов дисциплины**

**Тема 1. Основные понятия и история психологии жизнестойкости. Определение жизнестойкости как психологического качества личности.**

Понятия «жизнетворчества» и «жизнеспособности». Подходы к изучению жизнестойкости личности С. Мадди и Д.А Леонтьева. Вовлеченность, контроль и принятие рисков – как факторы жизнестойкости личности. Факторы жизнестойкости личности.

**Тема 2. Повседневные и трудные жизненные ситуации.**

Понятие «ситуации» в психологии. Характеристика и уровни повседневных ситуаций. Трудные жизненные ситуации и их виды. Ситуации аномии и социальной энтропии.

**Тема 3. Психологические стрессы и проблемные ситуации.**

Понятие «стресса» в психологии. Концепция стресса Г. Селье. Стресс и дистресс. Изучение стресс-факторов повседневной жизни. Понятие проблемных ситуаций и их виды. Поиск путей решения проблем. Поведение человека в стрессовых и проблемных ситуациях.

**Тема 4. Кризисные и критические ситуации.** Катастрофы и экстремальные жизненные ситуации. Переживание человеком горя. Понятие кризиса и кризисной ситуации в психологии. Виды кризисов. Понятие и типы критических жизненных ситуаций. Психологическая травма и ее влияние на личность. Конфликтные ситуации.

**Тема 5. Преодолевающее поведение: жизнестойкий тип поведения личности.**

Копинг-поведение личности в трудных жизненных ситуациях: понятие и виды. Психологическая защита: ее механизмы, виды и особенности. Преодолевающее поведение личности.

**Тема 6. Виктимология.**

Игровые и социальные роли жертвы. Определение и основные понятия социально-психологическая виктимологии. Виды и характеристики жертв. Поведение жертвы. Игровая роль жертвы. Социальная роль жертвы. Стигматизация и виктимизация личности. Аутовиктимные, виктимные и гипервиктимные типы личности.

**Тема 7. Жизнестойкость и жизнеспособность личности.**

Жизнестойкость, жизнеспособность и жизнетворчество личности. Применение методик арт-психологии и сказкотерапии для повышения жизнестойкости личности.

## **4.3. Практические занятия / лабораторные занятия**

### **Очная форма обучения**

Занятие 1. Основные понятия и история психологии жизнестойкости

Занятие 2. Повседневные и трудные жизненные ситуации

Занятие 3. Психологические стрессы и проблемные ситуации

Занятие 4. Кризисные и критические ситуации

Занятие 5. Преодолевающее поведение: жизнестойкий тип поведения личности

Занятие 6. Виктимология. Игровые и социальные роли жертвы.

Занятие 7. Жизнестойкость и жизнеспособность личности

### **Заочная форма обучения**

Занятие 1. Психологические стрессы и проблемные ситуации

Занятие 2. Виктимология. Игровые и социальные роли жертвы.

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **5.1. Основная литература**

1. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости : учебное пособие : [16+] / М. А. Одинцова. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2020. – 292 с. : схем., табл. –

Режим доступа: по подписке. —

URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=564906>

2. Зимарева, Т. Т. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие : [16+] / Т. Т. Зимарева. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 156 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=564958>

## **5.2. Дополнительная литература**

1. Семенов, А. К. Психология и этика менеджмента и бизнеса : учебное пособие : [16+] / А. К. Семенов, Е. Л. Маслова. – 10-е изд. – Москва : Дашков и К°, 2020. – 276 с. : ил. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573387>
2. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е. В. Зинченко. — Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2017. — 91 с. — ISBN 978-5-9275-2316-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/114495>

## **5.3. Лицензионное программное обеспечение**

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007

## **5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» <http://ecsocman.hse.ru>
2. Административно-управленческий портал <http://www.aup.ru/>
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/index.php>
4. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>
5. Российская национальная библиотека <http://www.nlr.ru>
6. Российская государственная библиотека <http://www.rsl.ru>
7. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам Федеральный портал <http://window.edu.ru>
9. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
10. Компьютерные информационно-правовые системы «Консультант» <http://www.consultant.ru>, «Гарант» <http://www.garant.ru>.
11. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» <https://cyberleninka.ru/>

## **6. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Лекционная аудитория, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.
2. Учебная аудитория Научно-исследовательского центра консультативной и психотерапевтической практики, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с установленным свободно распространяемым программным обеспечением:
  - SPSS 20.0 (RUS) для обработки статистической информации;
  - Textanatyist v2.0 для обработки текста.
3. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

## **7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

### **7.1. Методические рекомендации преподавателю**

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Психология жизнестойкости» является дисциплиной, формирующей у обучающихся частично компетенцию УК-6. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентностного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Психология жизнестойкости».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Психология жизнестойкости» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 38.04.02 Менеджмент.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Психология жизнестойкости» рассматривается в п.5 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Психология жизнестойкости» представлена в п 8 рабочей программы.

Примерные вопросы и тестовые задания для текущего и промежуточного контроля по дисциплине представлены в ФОС по компетенциям.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Психология жизнестойкости», приведен в п.5 настоящей рабочей программы. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

### **7.2. Методические указания обучающимся**

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – работа на практических занятиях, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

#### Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.7 рабочей программы рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Психология жизнестойкости». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов

по дисциплине приведен в п.5 настоящей рабочей программы. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

#### Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психология жизнестойкости» проходит в форме зачета. Критерии оценки ответа обучающегося на зачете для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенций приведены в п 8 рабочей программы. Примерный перечень вопросов и заданий по дисциплине «Психология жизнестойкости» приведены в ФОС.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

### **8. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины**

#### **8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций**

<b>Код и наименование компетенций</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Этапы формирования (разделы дисциплины)</b>
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.	ИУК-6.1. Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей ИУК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста ИУК-6.3. Демонстрирует готовность к построению профессиональной карьеры и определению стратегии профессионального развития на основе оценки требований рынка труда, предложений рынка образовательных услуг и с учетом личностных возможностей и предпочтений	Промежуточный контроль: зачет Текущий контроль: работа на практических занятиях; тестирование	Темы 1-7

#### **8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания**

##### **8.2.1 Критерии оценки ответа на зачете**

(формирование компетенции УК-6, индикаторы ИУК-6.1, ИУК-6.2, ИУК-6.3)

##### **«зачтено»**

обучающийся демонстрирует высокие практические знания иностранного языка, владеет навыками устной и письменной коммуникации на иностранном языке, свободно переводит тексты, активно участвует в диалоге, может грамотно и аргументировано отстаивать собственную позицию.

обучающийся демонстрирует прочные практические знания иностранного языка, владеет навыками устной и письменной коммуникации на иностранном языке, может переводить тексты, иногда обращаясь к справочной литературе, способен поддерживать диалог, может выразить собственную позицию по обсуждаемым вопросам, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

обучающийся демонстрирует непрочные практические знания иностранного языка, слабо сформированные навыки устной и письменной коммуникации на иностранном языке, переводит тексты только со словарем, способен поддерживать диалог на примитивном уровне, не может выразить собственную позицию по обсуждаемым вопросам, делает существенное число ошибок в устной и письменной речи, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

**«не зачтено»**

обучающийся отсутствие практических знаний иностранного языка, навыки устной и письменной коммуникации на иностранном языке не сформированы, обучающийся не способен понять содержание предложенных текстов, не способен поддерживать диалог даже на примитивном уровне, делает большое число ошибок в устной и письменной речи, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем.

### **8.2.2 Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях**

(формирование компетенции УК-6, индикаторы ИУК-6.1, ИУК-6.2, ИУК-6.3)

**«5» (отлично):** выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

**«4» (хорошо):** выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

**«3» (удовлетворительно):** выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

**«2» (неудовлетворительно):** обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; студент ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

### **8.2.3. Критерии оценки тестирования**

(формирование компетенции УК-6, индикаторы ИУК-6.1, ИУК-6.2, ИУК-6.3)

Тестирование оценивается в соответствии с процентом правильных ответов, данных студентом на вопросы теста.

Стандартная шкала соответствия результатов тестирования выставяемой балльной оценке:

- «отлично» - свыше 85% правильных ответов;
- «хорошо» - от 70,1% до 85% правильных ответов;
- «удовлетворительно» - от 55,1% до 70% правильных ответов;
- от 0 до 55% правильных ответов – «неудовлетворительно»

**«5» (отлично):** тестируемый демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминами и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

**«4» (хорошо):** тестируемый в целом демонстрирует системные теоретические знания, владеет большинством терминов и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

**«3» (удовлетворительно):** системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, он владеет некоторыми терминами и на вопросы теста реагирует достаточно медленно.

**«2» (неудовлетворительно):** системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, терминологией он не владеет и на вопросы теста реагирует медленно.

**8.2.4. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:**

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	«зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	«зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	«зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	«не зачтено»	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы