

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаврилов Сергей Александрович
Должность: И.О. Ректора
Дата подписания: 01.07.2026 12:11:18
Уникальный программный ключ:
f17218015d82e3c1457d1df9e244def505047355

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский университет
«Московский институт электронной техники»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.Г. Балашов



« 01 » 2026 г.

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Психология жизнестойкости»

Направление подготовки – 37.03.01 «Психология»

Направленность (профиль) – «Организационная психология»

очно-заочная форма обучения

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенций образовательной программы:

Компетенции ОП	Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Индикаторы достижения компетенций
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.ПСЖ Способен выявлять и поддерживать условия развития жизнестойкости для создания психологически благоприятной и комфортной среды в повседневной жизни и в профессиональной деятельности	Знает понятие и структуру жизнестойкости, факторы и условия развития жизнестойкости личности. Умеет определять компоненты жизнестойкости, выявлять факторы и поддерживать условия развития жизнестойкости для создания психологически благоприятной и комфортной среды в повседневной жизни и в профессиональной деятельности. Имеет опыт в области определения компонентов жизнестойкости, выявления факторов и условий развития жизнестойкости для создания психологически благоприятной и комфортной среды в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, Блока ФТД «Факультативы» образовательной программы.

Входные требования к дисциплине:

- базовые знания о личности и развитии;
- умение анализировать собственные эмоциональные реакции и поведенческие паттерны;
- владение коммуникативными компетенциями.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Курс	Семестр	Общая трудоёмкость (ЗЕ)	Общая трудоёмкость (часы)	Контактная работа			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
				Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
1	1	2	72	-	-	48	24	За

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
1. Психологические аспекты жизнестойкости	-	-	24	12	Опрос
					Доклад (<i>презентация</i>)
					Практическое задание
					Тест по модулю 1
2. Основы развития жизнестойкости личности	-	-	24	12	Опрос
					Творческое задание (<i>эссе</i>)
					Контрольная работа
					Практическое задание
					Тест по модулю 2

4.1. Лекционные занятия

Не предусмотрены

4.2. Практические занятия

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
1	1	8	Жизнестойкость как психологический феномен. Философские и психологические подходы к изучению жизнестойкости. Жизнестойкость в психологической литературе. Близкие понятия жизнестойкости. Структура жизнестойкости. Диагностика уровня жизнестойкости и компонентов жизнестойкости.
	2	8	Возрастные аспекты феномена жизнестойкости. Специфика развития жизнестойкости в детском возрасте. Противоречивые аспекты развития жизнестойкости в подростковом и юношеском возрасте. Особенности жизнестойкости взрослого человека. Проявление жизнестойкости в периоде поздней зрелости. Развитие личных ресурсов жизнестойкости через возрастную рефлексию
	3	8	Трудные жизненные ситуации: от понимания к преодолению. Катастрофа и экстремальная ситуация. Кризисные ситуации. Критическая ситуация. Стрессовые ситуации. Ситуации фрустрации. Конфликтные ситуации. Позитивный анализ проблемной ситуации. Психологическая работа над проблемной ситуацией: метод Пезешкиана.
2	4	8	Социально-культурный аспект феномена жизнестойкости. Социокультурная среда как фактор развития личности человека. Культура как ресурс развития жизнестойкости личности. Социальная среда как ресурс развития жизнестойкости. Развитие осознанного применения ресурсов среды и культуры.
	5	8	Роль внутреннего уровня психики в проявлении жизнестойкости. Роль психофизиологического уровня психики в проявлении жизнестойкости. Роль социально-психологического уровня психики в проявлении жизнестойкости. Роль личностно-смыслового уровня психики в развитии и проявлении жизнестойкости. Развитие оптимальных моделей поведения, выработка эффективных

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
			стилей мышления, копинг-стратегий и способов саморегуляции. Развитие позитивного мироощущения, повышения субъективной оценки качества жизни.
	6	8	Преодолевающее поведение личности в трудных жизненных ситуациях. Жизнестойкий и виктимный стили преодоления. Копинг-поведение человека в трудных жизненных ситуациях (ТЖС). Механизмы психологической защиты: виды и особенности. Обобщающая характеристика преодолевающего поведения личности. Развитие адаптивных стратегий совладающего поведения (копинга).

4.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

4.4. Самостоятельная работа студентов

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
1	1	Подготовка к практическому занятию 1 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	2	Подготовка доклада по теме «Жизнестойкость как психологический феномен: теория и практика».
	1	Подготовка к практическому занятию 2 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	2	Подготовка доклада по теме «Возрастные аспекты феномена жизнестойкости».
	1	Подготовка к практическому занятию 3 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	4	Подготовка практического задания «Практикум самонаблюдения и анализа фрустрирующей ситуации методом позитивной психотерапии Н. Пезешкиана (5-ступенчатая модель)».
	1	Подготовка к тестированию по модулю 1 – повторение пройденных материалов.
2	1	Подготовка к практическому занятию 4 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	1	Подготовка эссе по теме «Мои ресурсы для создания положительного

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
		психологического настроя в трудных ситуациях».
	1	Подготовка к практическому занятию 5 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	2	Подготовка эссе по теме «Качества, которые помогают мне справиться в трудной жизненной ситуации».
	2	Подготовка практического задания «Лист обиды».
	1	Подготовка к контрольной работе – повторение материалов пройденных практических занятий 4-5.
	1	Подготовка к практическому занятию 6 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	2	Подготовка рефлексивного отчета по практическому заданию «Сказка о Деревьях-Характерах».
	1	Подготовка к тестированию по модулю 2 – повторение пройденных материалов.

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы студентов в составе УМК дисциплины (ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>):

- Сценарий по изучению дисциплины «Психология жизнестойкости».
- Типовые вопросы и задания к зачету.
- Рекомендуемая литература по дисциплине.

Модуль 1 «Психологические аспекты жизнестойкости»:

- ✓ материалы для подготовки тестированию;
- ✓ материалы к практическим занятиям;
- ✓ методические указания по выполнению домашних заданий по курсу.

Модуль 2 «Основы развития жизнестойкости личности»:

- ✓ материалы для подготовки к контрольной работе;
- ✓ материалы для подготовки тестированию;
- ✓ материалы к практическим занятиям;
- ✓ методические указания по выполнению домашних заданий по курсу.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература

1. Вдовина Н.В. Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция: монография / Н.В. Вдовина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 391 с. – (Актуальные монографии). – ISBN 978-5-534-09214-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/565235> (дата обращения: 28.03.2026).
2. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 299 с. – (Профессиональная практика). – ISBN 978-5-534-08627-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/563121> (дата обращения: 28.03.2026).
3. Котелевцев Н.А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н.А. Котелевцев. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 213 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12559-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/566851> (дата обращения: 28.03.2026).
4. Либина Е.В. Психология совладания: учебное пособие для вузов / Е.В. Либина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 318 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11605-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/566400> (дата обращения: 28.03.2026).
5. Одинцова М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Е.В. Самаль. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 294 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16773-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/561137> (дата обращения: 28.03.2026).
6. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 291 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16913-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/561139> (дата обращения: 28.03.2026).
7. Решетников М.М. Аутогенная тренировка: практическое пособие / М.М. Решетников. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 238 с. – (Профессиональная практика). – ISBN 978-5-534-06742-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/564543> (дата обращения: 28.03.2026).
8. Решетников М.М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М.М. Решетников. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 240 с. – (Антология мысли). – ISBN 978-5-534-13552-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/567325> (дата обращения: 28.03.2026).

Нормативная литература

1. «Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.10.2012 №373-ФЗ
2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 июля 2020 г. №839).

3. Этический кодекс психолога (принят V съездом Российского психологического общества 14 февраля 2012 года) [Электронный ресурс]. – URL: <http://psyrus.ru/rpo/documentation/ethics.php> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.

Периодические издания

1. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология / Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – 2013 – . – Москва, 2013. – URL: <https://msupsyj.ru> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.
2. Вопросы образования: научно-образовательный журнал / ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». – Москва: НИУ ВШЭ, 2004. – URL: <https://vo.hse.ru> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.
3. Национальный психологический журнал /: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – Москва, 2006 . – URL: <https://npsyj.ru/> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.
4. Организационная психология = Organizational Psychology / ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». – Москва: НИУ ВШЭ, 2011. – URL: <https://orgpsyjournal.hse.ru> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.
5. Педагогика и психология образования: Всероссийский междисциплинарный журнал / МГПУ. – Москва, 2016. – URL: <http://pp-obr.ru> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Российское образование: федеральный портал. – Москва, [б. г.]. – URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.
2. Znanium.com: Электронно-библиотечная система: [сайт]. – Москва, 2011 – URL: <https://new.znaniy.com> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
3. ЭБС Юрайт: образовательная платформа. – Москва, 2013 – URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
4. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека: [сайт]. – Москва, 2000 –. – URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
5. Электронно-библиотечная система Лань: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2011 –. – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 28.03.2026). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
6. Psychologos.ru = Психологос: [сайт] / Н.И. Козлов. – URL: <https://www.psychologos.ru> (дата обращения 28.03.2026). – Режим доступа: свободный.

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В данной дисциплине используется смешанное обучение.

Применяется расширенная виртуальная модель обучения, предполагающая обязательное присутствие студентов на очных учебных занятиях и самостоятельное выполнение индивидуальных заданий с проверкой, обсуждением, доработкой и подведением итогов как на очных учебных занятиях, так с использованием онлайн-ресурсов и сервисов.

Для взаимодействия студентов с преподавателем используются сервисы обратной связи: сервис электронной информационно-образовательной среды ОРИОКС «Домашние задания», электронная почта, сервисы видеоконференцсвязи.

В сервисе обратной связи ОРИОКС «Домашние задания» обучающиеся выкладывают на проверку выполненные индивидуальные задания, а также могут задать уточняющие вопросы преподавателю.

Освоение образовательной программы обеспечивается ресурсами электронной информационно-образовательной среды ОРИОКС.

В процессе обучения при проведении занятий и для самостоятельной работы используются внутренние электронные ресурсы (<http://orioks.miet.ru>).

Тестирование проводится в ОРИОКС.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень программного обеспечения
Учебная аудитория	Мультимедийное оборудование	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome)
Учебная аудитория	Доска	Не требуется
Помещение для самостоятельной работы (компьютерный класс библиотеки)	17 компьютеров, объединенных в сеть, с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МИЭТ	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome) Acrobat reader DC

10. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ/ПОДКОМПЕТЕНЦИЙ

ФОС по подкомпетенции **УК-8.ПСЖ** Способен выявлять и поддерживать условия развития жизнестойкости для создания психологически благоприятной и комфортной среды в повседневной жизни и в профессиональной деятельности.

Фонд оценочных средств представлен отдельным документом и размещен в составе УМК дисциплины электронной информационной образовательной среды ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

11.1. Особенности организации процесса обучения

Студентам, изучающим дисциплину «Психология жизнестойкости», для успешного освоения этой дисциплины необходимо:

- посещать практические занятия (в случае пропуска одного или нескольких занятий по уважительной причине, допускается самостоятельное изучение материала);
- выполнить все задания для самостоятельной работы;
- успешно выполнить все контрольные мероприятия.

Изучение данной учебной дисциплины заключается в понимании сущности и содержания основ психологии жизнестойкости, оценке и развитию жизнестойкости личности. Студенту необходимо изучить материалы практических заданий, выполнить задания к каждому занятию для выступления на семинарском занятии и участия в интерактивных обсуждениях.

Студенты публично представляют доклад, сопровождаемый презентацией, по выбранной студентом одной из тем дисциплины.

Работа на практических занятиях

На практическом занятии студентам очень важно внимательно слушать выступающих товарищей, записывать новые мысли и факты, замечать неточности или неясные положения в выступлениях, активно стремиться к развертыванию дискуссии, к обмену мнениями. Надо также внимательно слушать разбор выступлений преподавателем, особенно его заключение по занятию, стремясь уловить тот новый, дополнительный материал, который использует преподаватель в качестве доказательства тех или иных идей.

На семинаре разрешается пользоваться конспектом первоисточников и планом-конспектом, составленным по вопросам плана для подготовки к практическому занятию.

Одной из форм обучения, реализуемой при подготовке к практическому занятию и контрольной работе, написании доклада, эссе, практического задания, является **консультация у преподавателя**. Обращаться к помощи преподавателя следует при подготовке научного сообщения, доклада, контрольной работы, а также в любом случае, когда студенту не ясно изложение какого-либо вопроса в учебной литературе или он не может найти необходимую литературу. Преподаватель поможет составить план доклада (творческой работы), порекомендует порядок изложения вопросов, поможет

рассчитывать время выступления, подобрать соответствующую литературу, раскрыть профессиональный аспект рассматриваемой проблемы.

Публичное представление результатов СРС

В процессе выполнения некоторых видов СРС (например, подготовки доклада) студентам требуется подготовить материалы для публичного представления результатов СРС.

Студентам рекомендуется использовать презентации в ходе изложения подготовленного материала. При оформлении презентации следует учитывать следующие требования:

- необходимо придерживаться общих требований к представлению материалов на слайде: не выносить много текста на слайд, использовать иллюстративные материалы в виде рисунков, графиков (гистограмм, диаграмм), обеспечивать читаемость подписей к ним, обозначение осей, соблюдение требования информативности иллюстраций и т.п.;
- количество слайдов должно отражать основные положения доклада, и их демонстрация должна уложиться в отведенное время;
- доклад должен быть структурирован в соответствии с целями и задачами, решенными при написании эссе, доклада;
- в презентации обязательно требуется показать обязательные структурные элементы (список исполнителей, тема, актуальность, цели и задачи, основные положения, выводы, список использованной литературы).

11.2. Система контроля и оценивания

Для оценки успеваемости студентов по дисциплине используется накопительная балльная система.

Баллами оцениваются: выполнение каждого контрольного мероприятия в семестре и сдача зачета (в сумме до 100 баллов). По сумме баллов выставляется итоговая оценка по предмету. Структура и график контрольных мероприятий доступен в ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>.

Мониторинг успеваемости студентов проводится в течение всего семестра.

Баллы за посещаемость и выполнение и сдачу текущих заданий первый раз выставляются на 8-й неделе и затем корректируются на 12-й и 17-й неделях в соответствии с порядком начисления баллов по дисциплине.

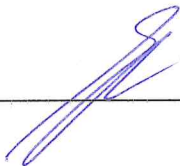
РАЗРАБОТЧИК:

Доцент Института ЭУП,

кандидат психологических наук, доцент Д. Е. Рыжов /Е.А. Делибоженко/

Рабочая программа дисциплины «Психология жизнестойкости» по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», направленности (профилю) «Организационная психология» разработана в Институте ЭУП и утверждена на общем собрании Института « 18 » мая 2026 года, протокол № 8.

Директор Института ЭУП

 /Е.А. Горчакова/

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа согласована с Центром подготовки к аккредитации и независимой оценки качества.

Начальник АНОК

 /И.М. Никулина /

Рабочая программа согласована с библиотекой МИЭТ.

/ Директор библиотеки

 /Т.П. Филиппова/