


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		



**УТВЕРЖДЕНО**

решением Ученого совета факультета ФГНиСТ

«06» 20 2022 г., протокол № 5

Председатель С.Н.Митин

2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<b>Психология жизнестойкости</b>
Факультет	Гуманитарных наук и социальных технологий
Кафедра	Психологии и педагогики
Курс	2

Направление 37.04.01 Психология

Профиль социальная психология личности

Форма обучения: очно-заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «01» сентября 2022

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № 10 от 16.08 2023 г.


Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Агаджанова Э.Р.	Психологии и педагогики	старший преподаватель

<b>СОГЛАСОВАНО</b>	
Заведующий кафедрой психологии и педагогики	
	С.Н. Митин
« 24 » 06 2022г.	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 1. ЦЕЛЬ ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цели освоения дисциплины:** формирование готовности к оценке и развитию жизнестойкости личности в трудных жизненных ситуациях

### **Задачи освоения дисциплины:**

- Формирование представлений о жизнестойкости личности
- Ознакомление с базовыми подходами к пониманию поведения человека в трудных жизненных ситуациях, психологической сущности жизнестойкости как внутриличностного ресурса преодоления трудностей, современными исследованиями жизнестойкости личности.
- Формирование умений анализа трудных ситуаций и диагностики жизнестойкости личности на основе различных теоретических подходов.
- Ознакомление с подходами и технологиями развития жизнестойкости личности на различных возрастных этапах жизненного пути.


## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Дисциплина «Психология жизнестойкости» базируется на отдельных компонентах компетенций, сформированных у обучающихся в ходе изучения предшествующих учебных дисциплин учебного плана: Педагогическая и просветительская деятельность в психологии, Психология социального образа, Отрасли психологии, психологические практики и психологические службы, Педагогическая практика, Психология профессиональных деформаций, Социальная психология личности, Технологии медиации в работе психолога, Технологии психологического сопровождения и психологической помощи.

Дисциплина начинает формировать знания, умения и компетенции параллельно с такими дисциплинами как: Актуальные направления психологического консультирования и коррекции, Технологии социально-психологического тренинга, Технологии тренинга личностного роста, Производственная практика в профильных организациях, Психология возрастных кризисов, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
ПК-3 Способен разрабатывать и реализовывать психотехнологии и тренинги по развитию качеств личности, необходимых для самостоятельной жизни и социализации	ИД-1.3 пк 3 Знать современные исследования ресурсов преодоления, теории профессионального стресса, социальной компетентности и жизнестойкости личности ИД-2.3 пк 3 <b>Уметь:</b> Определять возможности и ограничения профессионального стресса, связанные с

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


	саморазвитием, самореализацией и творческим потенциалом личности ИД-3.3 пк 3 Владеть навыками развития жизнестойкости личности с учетом возрастных, индивидуальных и профессиональных особенностей личности
ПК-5 Способен применять на практике методы обучения взрослых, индивидуальной и групповой работы для повышения эффективности профессиональной деятельности	ИД-1.2 пк 5 Знать концепции социального образа, жизнестойкости личности, феноменов профессиональной деформации и эмоционального выгорания ИД-2.2 пк 5 Уметь создавать программы развития жизнестойкости личности, направленные на преодоление рисков деформации в социальном и личностном статусе ИД-3.1 пк 5 Владеть технологиями саморазвития и самореализации, способствующими преодолению профессиональных деформаций.

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 3 зачетных единицы

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) 108

Вид учебной работы *	Количество часов (форма обучения – очно-заочная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		4
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	54	54
Аудиторные занятия:	54	54
лекции	18	18
Семинары и практические занятия	36	36
лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	54	54
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др.(не менее 2 видов)	Устный опрос, групповая дискуссия, аналитические задания, тестирование	Устный опрос, групповая дискуссия, аналитические задания, тестирование


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	зачет	зачет
Всего часов по дисциплине	108	108

#### 4.3. Содержание дисциплины (модуля.) Распределение часов по темам и видам учебной работы:

Форма обучения очно-заочная

Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Формы текущего контроля знаний
		Аудиторные занятия				Занятия в интерактивной форме	
		лекции и	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикум	Самостоятельная работа		
1	2	3	4	5	6	7	
<b>Раздел 1. Человек в трудной жизненной ситуации</b>							
1.1 Трудная жизненная ситуация и способы поведения в ней.	18	3	6	-	-	9	Устный опрос
1.2. Ресурсы преодоления жизненных трудностей	18	3	6	-	-	9	Устный опрос Групповая дискуссия
<b>Раздел 2. Жизнестойкость личности как ресурс преодоления</b>							
2.1. Понятие и составляющие жизнестойкости	18	3	6	-	-	9	Устный опрос, аналитические задания
2.2. Современные исследования жизнестойкости	18	3	6	-	-	9	Устный опрос, групповая дискуссия
2.3. Подходы к диагностике жизнестойкости личности	18	3	6	-	-	9	Аналитическое задание, устный опрос
2.4. Проблема развития	18	3	6	-	-	9	Устный опрос, проектное

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

жизнестойкости							задание
зачет							Устный опрос, тестирование
Итого	108	18	36	-	-	54	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Раздел 1. Человек в трудной жизненной ситуации

#### Тема 1.1. Трудная жизненная ситуация и способы поведения в ней

Ситуационный подход в психологии. Понятие трудной жизненной ситуации, ее структура и особенности. Человек в трудной жизненной ситуации. Интерпретация жизненных трудностей. Способы преодоления трудных ситуаций: психологические защиты, их виды и характеристика с позиций преодоления; преобразующее поведение; концепция переживания трудностей. Характеристика способов поведения в трудных ситуациях с позиций конструктивности и результативности.

#### Тема 1.2. Ресурсы преодоления жизненных трудностей.

Современные концепции поведения человека в трудной ситуации: адаптационный потенциал, конструктивное преодоление, копинг-поведение, совладающий интеллект, жизнестойкость. Ресурсы преодоления жизненных трудностей: социальные и личностные. Возможности использования ресурсов. Социальная компетентность как способность интегрировать социальные и личностные ресурсы преодоления. Структура и показатели социальной компетентности. Факторы проявления социальной компетентности в трудных жизненных ситуациях.

### Раздел 2. Жизнестойкость личности как ресурс преодоления

#### Тема 2.1. Понятие и составляющие жизнестойкости.


Понятие жизнестойкости как личностного ресурса преодоления трудностей. Концепция жизнестойкости С. Мадди. Составляющие жизнестойкости: вовлеченность, контроль, вызов. Возрастные модели жизнестойкости.

#### Тема 2.2. Современные исследования жизнестойкости

Зарубежные и отечественные подходы к исследованию жизнестойкости личности. Развитие идей жизнестойкости личности в концепции Д.А. Леонтьева. Роль смыслов и смыслообразования в жизнестойкости и преодолении трудностей. Ценностные детерминанты жизнестойкости. Личностные и социальные детерминанты жизнестойкости. Гендерные аспекты жизнестойкости. Жизнестойкость и мотивация. Личностные особенности и жизнестойкость. Индивидуально – типологические особенности и жизнестойкость. Отношения с другими и жизнестойкость. Удовлетворенность браком и стратегии поведения партнеров в трудных ситуациях.

#### Тема 2.3. Подходы к диагностике жизнестойкости личности

Психодиагностические подходы к исследованию жизнестойкости личности. Методика предельных смыслов Д.А. Леонтьева. Тест Жизнестойкости личности С. Мадди в

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

адаптации Леонтьева и Рассказовой, методика изучения социальной компетентности личности Калининой, проективные методики исследования жизнестойкости (Рисунок паука), тест поведения в значимых ситуациях Коржовой.

## **Тема 2.4. Проблема развития жизнестойкости личности.**

Проблема возможностей развития жизнестойкости. Факторы развития жизнестойкости: внешние и внутренние. Воспитание и развитие жизнестойкости. Поисковая активность как фактор развития жизнестойкости. Психологические механизмы развития жизнестойкости. Условия развития жизнестойкости в семье. Социально – психологические и психолого – педагогические условия развития социальной компетентности и жизнестойкости личности в образовательной среде и системе образования. Психотехнологии развития жизнестойкости.

## **6.ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Тема 1.1. Трудная жизненная ситуация и способы поведения в ней**

*Вопросы для обсуждения:*

1. Ситуационный подход в психологии.
2. Понятие трудной жизненной ситуации, ее структура и особенности.
3. Человек в трудной жизненной ситуации.
4. Интерпретация жизненных трудностей.
5. Способы преодоления трудных ситуаций: психологические защиты, их виды и характеристика с позиций преодоления; преобразующее поведение; концепция переживания трудностей.
6. Характеристика способов поведения в трудных ситуациях с позиций конструктивности и результативности.

### **Содержание заданий для самостоятельной работы для студентов**

### **Тема 1. Трудная жизненная ситуация и способы поведения в ней**

*Изучить научно-методическую литературу по теме*


- Современные концепции трудных жизненных ситуаций
- Соотношение понятий «стресс» и «трудная жизненная ситуация»
- Ресурсы преодоления трудностей
- Факторы, определяющие поведение человека в трудных жизненных ситуациях
- Концепция переживания Ф.Е. Василюка
- Концепция поведения в трудных жизненных ситуациях Л.Ф. Бурлачука и Е.Ю. Коржовой

### **Тема 1.2. Ресурсы преодоления жизненных трудностей**

*Вопросы для обсуждения:*

1. Современные концепции поведения человека в трудной ситуации:



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

адаптационный потенциал, конструктивное преодоление, коппинг-поведение, совладающий интеллект, жизнестойкость.

2. Ресурсы преодоления жизненных трудностей: социальные и личностные. Возможности использования ресурсов.
3. Социальная компетентность как способность интегрировать социальные и личностные ресурсы преодоления. Структура и показатели социальной компетентности. Факторы проявления социальной компетентности в трудных жизненных ситуациях.

## Содержание заданий для самостоятельной работы для студентов

### Тема 2. Ресурсы преодоления жизненных трудностей

*Написать доклад по одной из предложенных тем:*

- Способы поведения человека в трудной жизненной ситуации
- Коппинг-поведение и его детерминанты
- Социальные ресурсы преодоления трудностей
- Современные концепции преодоления в зарубежной психологии
- Современные концепции преодоления в отечественной психологии
- Проектно-аналитическое задание: Проанализировать трудную жизненную ситуацию своего жизненного пути, ресурсы и способ ее преодоления

## Раздел 2. Жизнестойкость личности как ресурс преодоления

### Тема 2.1. Понятие и составляющие жизнестойкости.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Понятие жизнестойкости как личностного ресурса преодоления трудностей.
2. Концепция жизнестойкости С. Мадди.
3. Составляющие жизнестойкости: вовлеченность, контроль, вызов.
4. Возрастные модели жизнестойкости.


## Содержание заданий для самостоятельной работы для студентов

### Тема 2.1. Понятие и составляющие жизнестойкости

*Подготовить примеры ситуаций по следующим вопросам:*

- Жизнестойкость – характеристика личности или поведения?
- Биологические и психофизиологические детерминанты жизнестойкости.
- Жизнестойкость – врожденное или приобретенное качество?
- Жизнестойкие дети – «Индиго»
- Соотношение жизнестойкости и стрессоустойчивости.

### Тема 2.2. Современные исследования жизнестойкости (групповая дискуссия).

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

*Вопросы для обсуждения:*

1. Зарубежные и отечественные подходы к исследованию жизнестойкости личности.
2. Развитие идей жизнестойкости личности в концепции Д.А. Леонтьева.
3. Роль смыслов и смыслообразования в жизнестойкости и преодолении трудностей. Ценностные детерминанты жизнестойкости.
4. Личностные и социальные детерминанты жизнестойкости.
5. Гендерные аспекты жизнестойкости.
6. Жизнестойкость и мотивация.
7. Личностные особенности и жизнестойкость.
8. Индивидуально – типологические особенности и жизнестойкость.
9. Отношения с другими и жизнестойкость.
10. Удовлетворенность браком и стратегии поведения партнеров в трудных ситуациях.

**Содержание заданий для самостоятельной работы для студентов**

**Тема 2.2. Современные исследования жизнестойкости**

***Подобрать фото и видео-материал по следующим темам:***

- Феноменология жизнестойкости
- Счастье и жизнестойкость
- Жизнестойкость и оптимизм
- Жизнестойкость и социальная компетентность
- Жизнестойкости и социальная успешность личности

***Проектно – аналитическое задание:***

Спроектировать программу исследования соотношения жизнестойкости с другими личностными характеристиками, провести исследование на выборке учебной группы, проинтерпретировать результаты

**Тема 2.3. Подходы к диагностике жизнестойкости личности**


1. Психодиагностические подходы к исследованию жизнестойкости личности. Методика предельных смыслов Д.А. Леонтьева.
2. Тест Жизнестойкости личности С. Мадди в адаптации Леонтьева и Рассказовой, методика изучения социальной компетентности личности Калининой, проективные методики исследования жизнестойкости (Рисунок паука), тест поведения в значимых ситуациях Коржовой.

**Содержание заданий для самостоятельной работы для студентов**

**Тема 2.3. Подходы к диагностике жизнестойкости личности**

- Проанализировать методы исследования поведения человека в трудных



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

жизненных ситуациях

- Рассмотреть современные психодиагностические методики изучения личностного адаптационного потенциала личности
- Практическое задание: Провести диагностику жизнестойкости личности испытуемого с использованием опросниковой и проективной методик, провести сравнительный анализ и проинтерпретировать результаты.

#### **Тема 2.4. Проблема развития жизнестойкости личности. (занятие в интерактивной форме)**

*Деловая игра: интерактивное взаимодействие:*

1. *Проектное задание:* Апробация психотехнологий развития жизнестойкости. Разработать программу тренингового занятия по развитию жизнестойкости детей, подростков, студентов или сотрудников организаций.
2. Проблема возможностей развития жизнестойкости. Факторы развития жизнестойкости: внешние и внутренние. Воспитание и развитие жизнестойкости. Поисковая активность как фактор развития жизнестойкости. Психологические механизмы развития жизнестойкости. Условия развития жизнестойкости в семье. Социально – психологические и психолого – педагогические условия развития социальной компетентности и жизнестойкости личности в образовательной среде и системе образования.

#### **Тема 2.4. Проблема развития жизнестойкости личности**

- Подготовить Мастер-класс «Развитие жизнестойкости педагога» - с приглашением Володиной Т.В. – старшего научного сотрудника НИЛ «Акмеологии образования» ОГБОУ ДПО «Ульяновский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования».
- Разработать программу тренингового занятия по развитию жизнестойкости детей, подростков, студентов или сотрудников организаций.

### **7.ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ (ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ)**


Данный вид работы не предусмотрен УП

### **8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ**

Данный вид работы не предусмотрен УП

### **9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

1. Понятие трудной жизненной ситуации и детерминанты поведения в ней человека.
2. Психологические теории поведения человека в трудных жизненных ситуациях.
3. Стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях.
4. Анализ трудной жизненной ситуации и поведения в ней с точки зрения различных теорий жизнестойкости и преодоления.
5. Трудные ситуации в деятельности психолога
6. Переживание жизненных трудностей: теории и концепции.


Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

7. Социальные и личностные ресурсы преодоления.
8. Понятие жизнестойкости.
9. Предложите методики диагностики жизнестойкости.
10. Современные исследования жизнестойкости.
11. Возможности использования данных исследований жизнестойкости в практике психологического консультирования и развивающей работы психолога.
12. Предложить стратегию и методы исследования детерминант жизнестойкости.
13. Предложить методы исследования социальных факторов жизнестойкости.
14. Спланировать деятельность психолога по развитию жизнестойкости у различных возрастных категорий клиентов.
15. Проанализировать возможности образовательной среды учреждения образования по развитию социальной компетентности учащихся.
16. Психотехнологии развития жизнестойкости личности.

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

**Форма обучения: очно-заочная**

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы ( <i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i> )	Объем в часах	Форма контроля ( <i>проверка решения задач, реферата и др.</i> )
1.1 Трудная жизненная ситуация и способы поведения в ней.	проработка учебного материала при подготовке к практическому занятию	9	Устный опрос
1.2. Ресурсы преодоления жизненных трудностей	проработка учебного материала при подготовке к практическому занятию и дискуссии	9	Проверка задания, дискуссия
2.1. Понятие и составляющие жизнестойкости	проработка учебного материала при подготовке к практическому занятию, подготовка задания	9	Проверка аналитического задания,
2.2. Современные исследования жизнестойкости	проработка учебного материала при подготовке к практическому занятию, подготовка письменного задания / презентации	9	Проверка аналитическо-проектного задания, оценка участия в дискуссии
2.3. Подходы к диагностике жизнестойкости личности	проработка учебного материала при подготовке к практическому занятию и дискуссии, подготовка письменного задания	9	Устный опрос, проверка заданий
2.4. Проблема развития жизнестойкости	проработка учебного материала при подготовке к семинарскому, подготовка письменного задания	9	Устный опрос, проверка проектного заданий
<b>Итого</b>	<b>самостоятельная работа студентов</b>	<b>54</b>	

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ»

### а) Список рекомендуемой литературы

#### основная:

1. Водопьянова, Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебное пособие для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07711-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492274>
2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492275>
3. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>

#### дополнительная:

1. 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, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>
2. Калинина Н.В. Технологии развивающей и коррекционной работы в инклюзивной образовательной среде [Электронный ресурс] : электрон. учеб. курс : учеб. пособие для студентов, обуч. по направл. "Психология" / Калинина Н.В., Э. Р. Агаджанова, Р. И. Хайрутдинова; УлГУ. - Электрон. текстовые дан. - Ульяновск : УлГУ, 2016. — Режим доступа: <http://edu.ulsu.ru/courses/765/interface/>
3. Вестник Московского университета. Серия 14, Психология [Электронный ресурс] = Психология : науч. журнал / МГУ. - Москва, 2017-2022. — Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>
4. Психологический журнал [Электронный ресурс] / Рос. акад. наук. - Москва, 2022.- Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>

#### учебно-методическая:

1. Хайрудинова Р. И. Психология жизнестойкости : учебно-методические рекомендации / Р. И. Хайрудинова; УлГУ, ФГНиСТ. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Текст : электронный. — URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/1640>

Согласовано:

Главный библиограф

Должность сотрудника научной библиотеки

/ Ефимова М.А. /


ФИО

*Еф*

подпись

/ 14.08. 2022

дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## б) Программное обеспечение

СПС Консультант Плюс

НЭБ РФ

Система «Антиплагиат.ВУЗ»

MicrosoftOffice 2016 или «Мой офис стандартный»

ОС MicrosoftWindows

Антивирус Dr.Web

## в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

*Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы*

### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2022]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство ЮРАЙТ. – Москва, [2022]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Политехресурс. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг. – Москва, [2022]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Букап. – Томск, [2022]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС Лань. – Санкт-Петербург, [2022]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС **Znanium.com** : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2022]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.8. Clinical Collection : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.


1.9. База данных «Русский как иностранный» : электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2022]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2022].

### 3. Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий EastView : электронные журналы / ООО ИВИС. - Москва, [2022]. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2022]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД Гребенников. – Москва, [2022]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. **Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2022]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. **SMARTImagebase: научно-информационная база данных EBSCO**// EBSCOhost : [портал]. – URL: <https://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

**6. Федеральные информационно-образовательные порталы:**

6.1. **Единое окно доступа к образовательным ресурсам** : федеральный портал . – URL: <http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.

6.2. **Российское образование** : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

**7. Образовательные ресурсы УлГУ:**


7.1. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Зам. начальника УИТТ



22.04.2022

А.В. Ключкова

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для проведения занятий используется следующее материально-техническое обеспечение:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций.

Аудитории для проведения лекций и практических занятий, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для предоставления информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе.

## 13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ


В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

– для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

– для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;


– для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации;

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.


Разработчик  старший преподаватель  
кафедры психологии и педагогики


Агаджанова Э.Р.



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения или ссылка на прилагаемый текст изменения	ФИО заведующего кафедрой, реализующей дисциплину/выпускающей кафедрой	Подпись	Дата
1	Внесение изменений в п. 11 «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» с оформлением приложения 1	Митин С.Н.		16.06.2023

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## Приложение 1

### 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Психология жизнестойкости»

#### а) Список рекомендуемой литературы

##### основная:

1. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06475-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492275>
2. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/490085>

##### дополнительная:


1. Водопьянова, Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание : учебное пособие для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07711-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492274>
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, 2022. — 299 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08627-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492461>
3. Фомина, А. Н. Жизнестойкость личности : монография / А. Н. Фомина. — Москва : Прометей, 2012. — 152 с. — ISBN 978-5-4263-0110-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/18567.html>

##### учебно-методическая:

1. Хайрудинова Р. И. Психология жизнестойкости : учебно-методические рекомендации / Р. И. Хайрудинова; УлГУ, ФГНиСТ. - Ульяновск : УлГУ, 2019. - Загл. с экрана; Неопубликованный ресурс. - Текст : электронный. — URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/1640>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный.

Согласовано:

Главный библиограф / Ефимова М.А. /  / 25 мая 2023  
 Должность сотрудника научной библиотеки      ФИО      подпись      дата

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОС Microsoft Windows
4. Microsoft Office 2016
5. «МойОфис стандартный»

## в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2023]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ : образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство «ЮРАЙТ». – Москва, [2023]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента») : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека : база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.6. ЭБС Лань : электронно-библиотечная система : сайт / ООО ЭБС «Лань». – Санкт-Петербург, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - URL: <http://znanium.com>. – Режим доступа : для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. / ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2023].

### 3. Базы данных периодических изданий:

3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

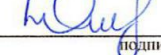
3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» : электронная библиотека : сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2023]. – URL: <https://нэб.рф>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. [Российское образование](http://www.edu.ru) : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

6. Электронная библиотечная система УлГУ : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа : для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:

Инженер ведущий / Щуренко Ю.В. /  / 25.05.2023

Должность сотрудника УИГТ

ФИО

подпись

дата