

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

---

**ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДЕЛОВОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ**

**УТВЕРЖДЕНА**

решением Ученого совета ИБДА

Протокол от "13" октября 2020 г. № 7

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс Б1.В.ДВ.02.02 «Психология жизнестойкости»

по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент»

направленность «Управление прорывными проектами в международном бизнесе  
(российско-французская программа с углубленным изучением иностранных языков)»

квалификация бакалавр

очная форма обучения

Год набора – 2021

Москва, 2020 г.

**Автор—составитель:**

Старший преподаватель Михальчи Е.В.

д-р филос. наук Профессор Декан факультета Колесникова И.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО .....	5
3. Содержание и структура дисциплины .....	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	6
5. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	13
6. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	14

# **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы**

## 1.1. Дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-1	способность применять критический анализ информации и системный подход для решения задач обоснования собственной гражданской и мировоззренческой позиции	УК ОС – 1.2	Формирование способности представлять картину современного общества с учетом баланса сил и интересов
УК ОС-3	способность вести себя в соответствии с требованиями ролевой позиции в командной работе	УК ОС – 3.1	Умение позиционировать себя в коллективе и понимать позиции других людей

## 1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС – 1.2	<p>на уровне знаний</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание закономерностей функционирования общества, о социальной структуре и стратификации, социальных группах и институтах, социальных статусах и ролях, о социологическом исследовании</li> </ul> <p>на уровне умений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение выделять социальную проблему, определять ее социальные корни и возможные последствия;</li> <li>- умение при анализе конкретных ситуаций критически и системно оценивать баланс сил и интересов различных субъектов социальной жизни общества</li> </ul> <p>на уровне навыков</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыки сбора и анализа информации о современном состоянии общества, его структуре, интересах и потребностях личности, наиболее значимых социальных проблемах и конфликтах.</li> </ul>
	УК ОС – 3.1	<p>на уровне знаний</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание о сущности команды, о командных ролях и их вариативности, о типах команд, об этапах становления и развития команды</li> </ul> <p>на уровне умений</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение адекватно оценивать свои способности и понимает необходимость исполнять вмененные обязанности</li> <li>- умение вовлекаться /участвовать в командной деятельности</li> <li>- умение организовывать работу в группе.</li> </ul> <p>на уровне навыков</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыки организации командной работы в соответствии с вариативностью ролей и способностей членов команды</li> </ul>

--	--	--

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

### Объем дисциплины

2,00 ЗЕ, 16 ак. часа(ов) на контактную работу с преподавателем, 56 ак. часа(ов) на самостоятельную работу обучающихся;

### Место дисциплины в структуре ОП ВО

- Б1.В.ДВ.02.02 «Психология жизнестойкости» 1-й курс 2-й семестр
- дисциплина реализуется после изучения дисциплин:
- форма промежуточной аттестации – зачет

## 3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), ак. час./ час.						Форма текущего контроля успеваемости *, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
очная форма обучения								
1	Основные понятия и история психологии жизнестойкости	10	2	0	0	0	8	Эссе
2	Повседневные и трудные жизненные ситуации	10	2	0	0	0	8	Опрос
3	Психологические стрессы и проблемные ситуации	10	2	0	0	0	8	Тестирование
4	Кризисные и критические ситуации	10	2	0	0	0	8	Контрольная работа
5	Преодолевающее поведение: жизнестойкий тип поведения личности	10	2	0	0	0	8	Опрос
6	Виктимология. Игровые и социальные роли жертвы.	12	4	0	0	0	8	Опрос
7	Жизнестойкость и жизнеспособность личности	10	2	0	0	0	8	Тестирование
Промежуточная аттестация		0						Зачет
Всего:		72 / 72	16 / 16	0 / 0	0 / 0	0 / 0	56 / 56	

Примечание\* – формы текущего контроля успеваемости: домашнее задание (ДЗ)

## Содержание 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-психологической 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. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине**

## **4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации**

**4.1.1.** В ходе реализации дисциплины **Б1.В.ДВ.02.02 Психология жизнестойкости** используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

<b>Тема</b>	<b>Методы текущего контроля успеваемости</b>
Тема 1. Основные понятия и история психологии жизнестойкости	эссе
Тема 2. Повседневные и трудные жизненные ситуации	опрос
Тема 3. Психологические стрессы и проблемные ситуации	тестирование
Тема 4. Кризисные и критические ситуации	контрольная работа
Тема 5. Преодолевающее поведение: жизнестойкий тип поведения личности	опрос
Тема 6. Виктимология. Игровые и социальные роли жертвы.	опрос
Тема 7. Жизнестойкость и жизнеспособность личности	тестирование

#### **4.1.2. Зачет проводится в форме в форме тестирования.**

### **2.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.**

#### **Типовые оценочные материалы по теме 1**

##### **Темы эссе:**

Подготовьте эссе на 1—2 и более листов о жизненном пути великого человека с ОВЗ и инвалидностью (ученого, художника, музыканта, политика, спортсмена и т.п.). Отрадите в нем автобиографические сведения, вклад этого лица в область его деятельности, опишите имеющееся отклонение в здоровье. Свое выступление можно провести в форме викторины (не называть имени великого человека при чтении доклада и предложить угадать его слушателям) и дополнить его мультимедийной презентацией.

#### **Типовые оценочные материалы по теме 2**

##### **Вопросы:**

1. Какое значение имеет профессиональная ориентация для лиц с ОВЗ и инвалидностью?
2. Как вы понимаете значение понятия «социальный вывих»?
3. Какие примеры стигматизации лиц с ОВЗ и инвалидностью вы можете привести?
4. С какими психологическими барьерами сталкиваются студенты с ОВЗ и инвалидностью при поступлении в вуз?
5. Что оказывает влияние на ощущение своей малоценности лицом с ОВЗ и инвалидностью в обществе?

#### **Типовые оценочные материалы по теме 3**

##### **Варианты тестов:**

1. Частые взгляды, обращенные на человека с инвалидностью, могут его:
  - а) стигматизировать;
  - б) виктимизировать;
  - в) удивить.
2. Какой психофизический дефект является скрытым:
  - а) нарушение зрения;
  - б) повреждение барабанной перепонки;

в) искривление позвоночника?

3. Какими могут быть средовые факторы, влияющие на процесс адаптации в обществе лиц с ОВЗ и инвалидностью:

- а) открытость общества, готовность к включению лиц с ОВЗ и инвалидностью, внимательность;
- б) демографические (возраст, пол), физиологические и психологические характеристики человека;
- в) условия жизнедеятельности, режим и характер деятельности, особенности социальной среды?

4. Какой психологический барьер относится к группе социально-личностных для лиц с ОВЗ и инвалидностью:

- а) необустроенность пространства вуза и прилегающих территорий (отсутствие лифта, пандуса, оборудованных санузлов, подъездов к зданиям);
- б) гиперопека со стороны семьи и неприспособленность к самостоятельной жизни, особенно при переезде в другой город или в общежитие;
- в) негативное отношение к лицам с отклонениями в обществе, сложившееся общественное мнение об инвалидах как о недееспособных, несамостоятельных субъектах?

5. Что понимается под термином Л. С. Выготского «социальный вывих»:

- а) дефект, вызванный изменением отношений ребенка со средой, что приводит к нарушению социальных сторон поведения;
- б) человек, имеющий врожденный дефект, не ощущает его, но под влиянием окружающих, из-за ощущения их жалости, повышенной заботы, внимания, гиперопеки, он начинает обнаруживать свою неполноценность;
- в) дефект, имеющий характер недоразвития или повреждения?

6. Какое негативное психологическое влияние со стороны семьи часто испытывают на себе лица с нарушениями зрения:

- а) гиперпротекция;
- б) гипоопека;
- в) гиперопека?

7. В чем суть процесса виктимизации личности:

- а) человек ощущает себя униженным и отвергнутым обществом;
- б) человек воспринимает себя как жертву;
- в) человек страдает от излишнего внимания к себе со стороны окружающих?

8. Студенческая среда является факторов виктимизации личности, в связи с тем, что:

- а) с возрастом учащихся, способами свободного времяпровождения, свободным общением, возможностью не работать;
- б) с перегруженностью заданиями, необходимостью сдавать зачеты и экзамены, напряженными отношениями и возможными конфликтами с преподавателями;
- в) с отсутствием любимого человека, непониманием со стороны родителей, неприятием одноклассниками.

9. Какие виды социальных стереотипов могут существовать:

- а) в отношении деятельности детских садов;
- б) в отношении населения Финляндии;
- в) в отношении лиц с ОВЗ и инвалидностью?



10. Что можно отнести к социальному стереотипу:
- г) отношения граждан к работе детских садов;
  - д) восприятие россиянами жителей Финляндии;
  - е) отношение студентов к лицам с ОВЗ и инвалидностью?

#### **Типовые оценочные материалы по теме 4**

##### **Задание к контрольной работе:**

Изучите и опишите основные психологические барьеры, возникающие у лиц с ОВЗ и инвалидностью в процессах коммуникации и взаимодействия с окружающими. Предложите свои варианты коррекции психологических барьеров у лиц с ОВЗ и инвалидностью и изменения психологических установок у представителей общества.

#### **Типовые оценочные материалы по теме 5**

##### **Вопросы:**

Приведите примеры типов преодолевающего поведения. Проведите тестирование типов преодолевающего поведения у пяти респондентов.

#### **Типовые оценочные материалы по теме 6**

##### **Материал для подготовки к опросу:**

Изучите типы ролей при социальной виктимизации (например, по М. А. Одинцовой «Многоликость “жертвы”, или Немного о Великой манипуляции: Система работы, диагностика, тренинги» (М.: Изд-во МПСИ : Флинта, 2010) и другим публикациям автора). Проанализируйте, какие роли, когда и для достижения каких целей вы использовали.

#### **Типовые оценочные материалы по теме 7**

##### **Тестирование:**

1. Как древние греки относились к новорожденным с физическими отклонениями:
  - а) оказывали родителям помощь в его воспитании;
  - б) оставляли одного на обрыве;
  - в) бросали в лесу?
2. Какой вид нарушений античный врач Гиппократ считал сверхъестественным:
  - а) слепоту;
  - б) глухоту;
  - в) немоту?
3. Сегрегационная стратегия в образовании относится:
  - а) к медицинской модели;
  - б) к модели нормализации;
  - в) к социальной модели.
4. Концептуальные основы «гуманистического воспитания», повлиявшие на развитие образования лиц с ОВЗ и инвалидностью, были отражены в следующем философском течении:
  - а) экзистенциализме;
  - б) постмодернизме;
  - в) психоанализе.

5. В каком году в Российской Федерации ратифицировали Конвенцию о правах инвалидов:
- а) в 2006 г.;
  - б) в 2010 г.;
  - в) в 2012 г.?
6. Какому понятию для обозначения группы лиц с психофизическими отклонениями дано определение в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»:
- а) инвалид;
  - б) лицо с умственными отклонениями;
  - в) лицо с ограниченными возможностями здоровья.
7. Какие термины, обозначающие лицо с психофизическими дефектами, можно отнести к медицинской модели инвалидности:
- а) инвалид;
  - б) лицо с психофизическим отклонением;
  - в) лицо с ОВЗ?
8. Какие термины, обозначающие лицо с психофизическими дефектами, можно отнести к социальной модели инвалидности:
- а) лицо с ОВЗ;
  - б) человек с особыми образовательными потребностями;
  - в) лицо с нарушением здоровья?
9. Какие понятия могут стигматизировать человека и его семью:
- а) больной шизофренией;
  - б) ребенок-аллергик;
  - в) прокаженный человек?
10. Какой вид нарушений здоровья или заболевание может привести к ОВЗ:
- а) болезнь Альцгеймера;
  - б) растяжение связок на ноге;
  - в) отит?

#### 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

##### 4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-1	Способность применять критический анализ информации и системный подход для решения задач обоснования собственной гражданской и мировоззренческой позиции	УК ОС – 1.2	Формирование способности представлять картину современного общества с учетом баланса сил и интересов
УК ОС-3	Способность вести себя в	УК ОС – 3.1	Умение позиционировать

	соответствии с требованиями ролевой позиции в командной работе		себя в коллективе и понимать позиции других людей
--	--	--	---

#### 4.3.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС – 1.2	- Способен представлять картину современного общества с учетом баланса сил и интересов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способен воспринимать всех людей равными вне зависимости от вероисповедания и индивидуальных особенностей, состояния здоровья и уровня развития. Способен к пониманию особенностей человека и оказанию помощи в преодолении тяжелой жизненной ситуации</li> <li>- Способен к самооценке и выявлению ресурсов жизнестойкости</li> </ul>
УК ОС – 3.1	- Умеет позиционировать себя в коллективе и понимать позиции других людей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способен к самооценке и выявлению ресурсов жизнестойкости</li> <li>- Способен организовать командную работу в соответствии с вариативностью ролей и способностей членов команды</li> </ul>

#### 4.3.3 Типовые контрольные задания или иные материалы (типовые оценочные материалы), необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

##### Варианты тестов к зачету:

- Какие вспомогательные отделы для лиц с ОВЗ и инвалидностью функционируют в вузах Германии:
  - советы по делам инвалидов;
  - консультационные службы;
  - кабинеты первой медицинской помощи?
- Получают ли студенты с инвалидностью льготы для поступления в вузы Великобритании:
  - да;
  - в зависимости от доходов их семей;
  - нет?
- В инклюзивной модели какой европейской страны главное значение имеет «человеческий фактор»:
  - в Испании;
  - в Италии;
  - во Франции?

4. Что ограничивает включение в общий образовательный процесс лиц с ОВЗ и инвалидностью в США:
  - а) высокие стандарты оценки школьных достижений;
  - б) отмена ежегодных тестов для измерения успеваемости учащихся;
  - в) равнодушие к потребностям и возможностям учащихся с психофизическими отклонениями?
5. На что направлена реализация проекта Tempus в Румынии:
  - а) на создание сети информационных агентств для лиц с инвалидностью;
  - б) на оказание ранней помощи семьям с детьми-инвалидами;
  - в) на обучение педагогов для работы с учащимися с ОВЗ и инвалидностью?
6. В какой стране из-за социально-экономического кризиса развитие системы инклюзивного образования было оставлено:
  - а) в Греции;
  - б) в Румынии;
  - в) на Украине?
7. В каких государственных учреждениях лицо с психофизическим отклонением может получить статус «инвалид» («ребенок-инвалид»):
  - а) в районной поликлинике;
  - б) в бюро медицинской социальной экспертизы;
  - в) на психолого-медико-педагогической комиссии?
8. Какой вуз стал первым центром обучения лиц с ОВЗ:
  - а) Московский педагогический государственный университет;
  - б) Московский государственный технический университет им. Н. Э. Баумана;
  - в) Российский государственный социальный университет?
9. Какая форма обучения широко реализуется в обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью:
  - а) заочная;
  - б) дистанционное образование;
  - в) экстернат?
10. Получил ли распространение в российской образовательной системе мейн-стриминг:
  - а) да;
  - б) получил только в рамках школьного обучения;
  - в) нет?

### Шкала оценивания

<b>85-100 баллов</b>	- Способен воспринимать всех людей равными вне зависимости от вероисповедания и индивидуальных особенностей, состояния здоровья и уровня развития. Способен к пониманию особенностей человека и оказанию помощи в преодолении тяжелой жизненной ситуации. - Способен к пониманию особенностей личности волонтера и его мотивации. Способен к самооценке и выявлению ресурсов жизнестойкости при реализации себя в волонтерской деятельности.
<b>84-70 баллов</b>	- Способен воспринимать всех людей равными вне зависимости от вероисповедания и индивидуальных особенностей, состояния здоровья и

	<p>уровня развития. Способен к оценке с помощью тестов уровня жизнестойкости человека.</p> <p>- Способен к пониманию особенностей личности волонтера и его мотивации. Способен к самооценке в рамках волонтерской деятельности</p> <p>Имеет проблемы с определением преодолевающего стиля поведения у человека с ОВЗ и инвалидностью и определением ресурсов своей жизнестойкости.</p>
69-55 баллов	<p>- способен восприниматься всех людей как равных, независимо от их психофизических отклонений;</p> <p>-способен понимая основ волонтерского движения.</p> <p>Имеет проблемы с определением уровня жизнестойкости и типа преодолевающего поведения у лиц с ОВЗ и инвалидностью. Не понимает факторы мотивации и особенности личности волонтера.</p>
<b>Менее 55 баллов</b>	<p>Может перечислить лиц с ОВЗ и инвалидностью, внёсших вклад в историю, но не знает факторов достижения успеха ими. Не может объяснить значение волонтерской деятельности для ее субъектов и объектов при работе с лицами с ОВЗ и инвалидностью.</p>

#### **Перевод баллов в традиционную систему оценки:**

Баллы по 100-балльной системе	Пятибалльная система оценки	Система оценивания «зачтено-не зачтено»
85-100 баллов	отлично	Зачтено
70-84 баллов	хорошо	зачтено
55-69 баллов	удовлетворительно	зачтено
Менее 55 баллов	неудовлетворительно	Не зачтено

#### **4.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Зачет проводится в форме письменного тестирования. Вариант теста включает 10 вопросов. На его выполнение отводится 2 академических часа.

### **5. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Основная литература:

Дополнительная литература:

1. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. М.: изд. Флинта, 2015
2. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: изд. Смысл, 2006
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. М.: Наука, 2010.
4. Большаков Б.Е. Наука устойчивого развития. М.: РАЕН, 2011
5. Головаха Е.А. Кроник А.А. Психологическое время личности. М.: Смысл, 2008.

6. Леонтьев Д.А. Новые ориентиры понимания личности в психологии // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 3—27.
7. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. М.: Эксмо, 2006.
8. Одинцова М.А. Многоликость «жертвы», или Немного о великой манипуляции. М.: Флинта, 2010.
9. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. Харьков: Гуманитарный центр, 2013
10. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. М.:Эксмо, 2010.
11. Одинцова М.А. Типы поведения жертвы. Опросник ролевой виктимности. Самара: Бахрах, 2013.

Интернет-ресурсы:

**6. Материально-техническая база, информационные технологии,  
программное обеспечение и информационные справочные системы**

Требования к аудитории:

- Лекционные
- Семинарские

Требования к оборудованию:

- ПК (стационарный) или ноутбук: операционная система: не ниже Windows 7 (или аналогичная по функциям)
- Доска
- Флипчарт
- проектор

Требования к программному обеспечению:

- Microsoft Office 2019 (контракт с продавцом АО «Ланит» от 18.10.2019 №117/08-19)