

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

Институт бизнеса и делового администрирования
Факультет международного бизнеса и делового администрирования

УТВЕРЖДЕНА

решением Ученого совета ИБДА

Протокол от «13» сентября 2018 г. № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.В.06 Психология жизнестойкости

38.03.03 Управление персоналом

Управление человеческими ресурсами в международном бизнесе

Бакалавр

Очная форма обучения

Год набора – 2019

Москва, 2018

Автор(ы)–составитель(и):

Старший преподаватель кафедры гуманитарных наук, деловой этики и социальной ответственности Михальчи Е.В.

Заведующая кафедрой гуманитарных наук, деловой этики и социальной ответственности ИБДА, д.филос.н., профессор Колесникова И.В.

СОДЕРЖАНИЕ:

| | |
|---|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... | 4 |
| 2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся и место дисциплины в структуре образовательной программы..... | 4 |
| 3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий и структура дисциплины..... | 5 |
| 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине..... | 6 |
| 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины..... | 13 |
| 6. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля), ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине..... | 13 |
| 7. Материально-техническая база, информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)..... | 13 |

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

1.1. Дисциплина **ФТД.В.06 Психология жизнестойкости** обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции |
|-----------------|---|--------------------------------|--|
| УК - 5 | Способность проявлять толерантность в условиях межкультурного разнообразия общества | УК – 5.1 | Знание основных различий между представителями основных религий мира, историй успеха людей с ограниченными возможностями. Изучение практики волонтерства благотворительных организаций |

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

| Код этапа освоения компетенции | Результаты обучения |
|--------------------------------|---|
| УК – 5.1 | на уровне знаний <ul style="list-style-type: none"> – основные положения психологии жизнестойкости; – примеры преодолевающего поведения из жизни известных исторических лиц, спортсменов, политиков с ОВЗ и инвалидностью; – изучить историю становления волонтерского движения в России и в мире. |
| | на уровне умений <ul style="list-style-type: none"> – применять навыки преодоления тяжелых жизненных ситуаций и реализации здорового образа жизни; – применять навыки волонтерской помощи и психологической поддержки в рамках практических занятий. |
| | на уровне навыков <ul style="list-style-type: none"> – выявлять ресурсы и оказывать поддержку лицу с ОВЗ и инвалидностью в тяжелой жизненной ситуации; – проводить оценку уровня жизнестойкости. |

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся и место дисциплины в структуре образовательной программы.

Объем дисциплины

Учебным планом для дисциплины **ФТД.В.06 Психология жизнестойкости**

установлено:

- трудоемкость дисциплины – 1 з.е.,
- контактная работа с преподавателем – 36 часов, в том числе 36 часов – практических занятий;
- самостоятельная работа – 36 часов.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина **ФТД.В.06 Психология жизнестойкости**, предназначена для студентов 1-го курса, изучается в 1 семестре.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий и структура дисциплины

(очная форма обучения)

| № п/п | Наименование тем и/или разделов | Объем дисциплины (модуля), час. | | | | | Форма текущего контроля успеваемости *, промежуточной аттестации | |
|--------------------------|---|---------------------------------|---|----|----|-----|--|-------|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | | СР |
| | | | Л | ЛР | ПЗ | КСР | | |
| Тема 1 | Основные понятия и история психологии жизнестойкости | 12 | | | 6 | | 6 | Э |
| Тема 2 | Повседневные и трудные жизненные ситуации | 12 | | | 6 | | 6 | О |
| Тема 3 | Психологические стрессы и проблемные ситуации | 12 | | | 6 | | 6 | Т |
| Тема 4 | Кризисные и критические ситуации | 12 | | | 6 | | 6 | КР |
| Тема 5 | Преодолевающее поведение: жизнестойкий тип поведения личности | 6 | | | 3 | | 3 | О |
| Тема 6 | Виктимология. Игровые и социальные роли жертвы. | 12 | | | 6 | | 6 | О |
| Тема 7 | Жизнестойкость и жизнеспособность личности | 6 | | | 3 | | 3 | Т |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | | зачет |
| Всего: | | 36 | | | 36 | | 36 | |

Примечание:

* – формы текущего контроля успеваемости:

Эссе (Э)

Опрос (О)

Контрольная работа (КР)

Тестирование (Т)

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 **ФТД.В.06 Психология жизнестойкости** используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

| Тема | Методы текущего контроля успеваемости |
|--|---------------------------------------|
| 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: | опрос |

| | |
|---|--------------|
| жизнестойкий тип поведения личности | |
| 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.

4.2. 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 ролевых и социальных ролей при виктимизации. 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 - 5 | Способность проявлять толерантность в условиях межкультурного разнообразия общества | УК – 5.1 | Знание основных различий между представителями основных религий мира, историй успеха людей с ограниченными возможностями. Изучение практики волонтерства благотворительных организаций |

4.3.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

| Этап освоения компетенции | Показатель оценивания | Критерий оценивания |
|---------------------------|--|--|
| УК – 5.1 | <ul style="list-style-type: none"> - Способен назвать основные различия между представителями основных религий мира, истории успеха людей с ограниченными возможностями - Способен к выявлению факторов жизнестойкости и виктимизации личности | <ul style="list-style-type: none"> - 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 факторов жизнестойкости личности и выявлению виктимных ролей. Знает структуру психологического феномена |

| | | |
|--|---------------------------------------|--|
| | и толерантному восприятию окружающих. | «жизнестойкости», основные виды преодолевающего поведения у человека, способы выявления ресурсов жизнестойкости. Умеет использовать психологические методики для определения уровня жизнестойкости человека, определять социальные и ролевые типы жертв. |
|--|---------------------------------------|--|

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:

1. Какие вспомогательные отделы для лиц с ОВЗ и инвалидностью функционируют в вузах Германии:
 - а) советы по делам инвалидов;
 - б) консультационные службы;**
 - в) кабинеты первой медицинской помощи?
2. Получают ли студенты с инвалидностью льготы для поступления в вузы Великобритании:
 - а) да;
 - б) в зависимости от доходов их семей;
 - в) нет?**
3. В инклюзивной модели какой европейской страны главное значение имеет «человеческий фактор»:
 - а) в Испании;
 - б) в Италии;**
 - в) 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 ин-клюзивного 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 мейнстриминг:
 а) да;
 б) получил только в рамках школьного обучения;
 в) **нет?**

Шкала оценивания

| | |
|---|--|
| Зачтено 55-100 баллов | Способен к пониманию факторов жизнестойкости личности и оказанию помощи в преодолении тяжелой жизненной ситуации человеку, выявлению виктимных ролей. Знает структуру психологического феномена «жизнестойкости», основные виды преодолевающего поведения у человека, способы выявления ресурсов жизнестойкости. Умеет использовать психологические методики для определения уровня жизнестойкости человека, определять социальные и ролевые типы жертв. |
| Не зачтено менее 55 баллов | Не способен определить уровень жизнестойкости индивида и тип преодолевающего поведения человека. Не знает структуру жизнестойкости, как психологического явления. Не умеет применять на практике методики: «Тест жизнестойкости» и «Опросник по определению виктимных типов». |

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. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В ходе освоения дисциплины «Психология жизнестойкости» необходимо изучить применение методик психологического обследования личности. Психологические тесты по оценке жизнестойкости личности необходимо выполнять самостоятельно, в спокойном состоянии, анализируя полученные результаты и уметь их интерпретировать. Тесты должны сохраняться у учащихся до конца изучения курса.

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

6.1 Основная литература

1. Психология и педагогика : учебник для бакалавров / В. А. Сластенин [и др.] ; отв. ред. В. А. Сластенин, В. П. Каширин. — М. : Издательство Юрайт, 2015. — 609 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2283-7. Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/F0D6CD56-6DA1-49A7-BE1F-CE022BF1C4A8

6.2 Дополнительная литература

не используется

6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

6.4 Нормативные правовые документы

не используются

6.5 Интернет-ресурсы

не используются

6.6 Иные источники

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. М.: Наука, 2010.
 2. Большаков Б.Е. Наука устойчивого развития. М.: РАЕН, 2011
 3. Головаха Е.А. Кроник А.А. Психологическое время личности. М.: Смысл, 2008.
 4. Леонтьев Д.А. Новые ориентиры понимания личности в психологии // Вопросы психологии. 2011. № 1. С. 3—27.
 5. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: изд. Смысл, 2006
 6. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. М.: Эксмо, 2006.
 7. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. М.: Эксмо, 2010
 8. Одинцова М.А. Многоликость «жертвы», или Немного о великой манипуляции. М.: Флинта, 2010.
 9. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. М.: изд. Флинта, 2015
 10. Одинцова М.А. Типы поведения жертвы. Опросник ролевой виктимности. Самара: Бахрах, 2013.
 11. Субботина Л.Ю. Психологическая защита и стресс. Харьков: Гуманитарный центр, 2013
- 6. Материально-техническая база, информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Для проведения занятий используется аудитория, оснащенная оборудованием для просмотра мультимедийных презентаций и видеофильмов (ноутбук, проектор, колонки) – 236/2, 233/2 или аналогичная..