ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Автор: старший преподаватель кафедры гуманитарных наук, деловой этики и социальной ответственности Михальчи Е.В.

Код и наименование направления подготовки, профиля:
38.03.02 Менеджмент, Международный менеджмент
Квалификация (степень) выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная

Цель освоения дисциплины:
Знание теоретических положений и практических аспектов психологии жизнестойкости для развития навыков преодоления стрессогенных обстоятельств и тяжелых жизненных ситуаций, а также формирование жизнестойкого поведения у студентов из разных социальных групп.

Результат освоения дисциплины:
на уровне знаний:
- основных положений психологии жизнестойкости;
- примеров преодолевающего поведения из жизни известных исторических лиц, спортсменов, политиков с ОВЗ и инвалидностью;
- истории становления волонтерского движения в России и в мире;

на уровне умений:
- применять навыки преодоления тяжелых жизненных ситуаций и реализации здорового образа жизни;
- применять навыки и психологической помощи и поддержки в рамках практических занятий.

на уровне навыков:
- выявлять ресурсы и оказывать поддержку лицу с ОВЗ и инвалидностью в тяжелой жизненной ситуации;
- проводить оценку уровня жизнестойкости.

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-психологическая виктимологии. Виды и характеристики жертв. Поведение жертвы. Игровая роль жертвы. Социальная роль жертвы. Стигматизация и виктимизация личности. Аутовиктимные, виктимные и гипервиктимные типы личности.

Тема 7. Жизнестойкость и жизнеспособность личности. Жизнестойкость, жизнеспособность и жизнетворчество личности. Применение методик арт-психологии и сказкотерапии для повышения жизнестойкости личности.

Трудоемкость дисциплины: 1 з.ед., 28 ак.часов
Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:
Зачет проводится в форме тестирования.

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