

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

### ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

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

Код и наименование направления подготовки, профиля: **38.03.03 Управление персоналом, «Управление человеческими ресурсами в международном бизнесе»**

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: **очная**

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

**на уровне знаний:**

- 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:**

- 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:**

- выявлять ресурсы и оказывать поддержку лицу с ОВЗ и инвалидностью в тяжелой жизненной ситуации;
- проводить оценку уровня жизнестойкости у окружающих людей и лиц с ОВЗ и инвалидностью.

**Содержание курса:**

**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.

**Трудоемкость дисциплины:** 1 з.ед., 36 ак.часов

**Формы текущего контроля и промежуточной аттестации:**

Эссе, опрос, тест, контрольная работа, зачет.

**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. —

2 (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-2283-7. Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/F0D6CD56-6DA1-49A7-BE1F-CE022BF1C4A8](http://www.biblio-online.ru/book/F0D6CD56-6DA1-49A7-BE1F-CE022BF1C4A8)

