



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

декан факультета психологии

_____ О.О. Андронникова

_____ 2016 г.

МП

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПСИХОЛОГИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ**

Специальность:

37.05.02 Психология служебной деятельности

Специализация:

**Психологическое обеспечение служебной деятельности сотрудников
правоохранительных органов**

Уровень высшего образования:

специалитет

Форма обучения:

очная

Новосибирск 2016

СОСТАВИТЕЛЬ: старший преподаватель кафедры общей психологии и истории психологии Т.В. Белашина _____

РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

на заседании кафедры общей психологии и истории психологии
(протокол № 10 от 29 июня 2016 г.)

Заведующий кафедрой _____

О.А. Шамшикова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по направлению подготовки специалитета 030301 Психология служебной деятельности, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17 января 2011 г. № 67, профессиональным стандартом «Психолог в социальной сфере», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 682н.

Дисциплина входит в блок общепрофессиональной подготовки учебного плана образовательной программы, изучается во 2 семестре. Трудоемкость дисциплины: 3 ЗЕ / 108 часов, в том числе 38 часов – контактная работа с преподавателем, 70 часов – самостоятельная работа (таблица 2).

Цели освоения дисциплины: подготовка студентов к решению следующих задач профессиональной деятельности:

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

Планируемые результаты обучения

Дисциплина направлена на формирование компетенции и планируемых результатов обучения, представленных в таблице 1.

Таблица 1

Перечень планируемых результатов обучения

Формируемые компетенции	Дескрипторы
ОК-6 – проявляет психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применяет методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния	Знать: основополагающие понятия экстремальных условий и их виды; источники стрессогенных факторов; основные направления психологической подготовки к действиям в экстремальных условиях; симптоматику возникновения стрессовых состояний для регуляции собственной деятельности и оптимизации психических состояний личности. Уметь: выявлять причины и условия возникновения стрессовых состояний; управлять соматическими и эмоционально-поведенческими проявлениями стресса в психотравмирующих ситуациях; корректировать ошибочные представления о стрессе; использовать в профессиональной деятельности приемы и способы психокоррекции и профилактики посттравматического стрессового расстройства. Владеть: умениями и навыками формирования эмоционально-волевой устойчивости; методами эмоционально-волевой

Формируемые компетенции	Дескрипторы
	мобилизации, направленными на успешное решение профессиональных задач; способами и приемами саморегуляции при снятии посттравматических расстройств; методами управления стрессовыми состояниями.
ПК-1 – осуществляет психологическое обеспечение служебной деятельности личного состава, в том числе в экстремальных условиях	Знать: понятия экстремальных условий и ситуаций, их виды; основные направления психологического сопровождения сотрудников ФСИН в процессе служебной деятельности; причины и условия возникновения экстремальных ситуаций в пенитенциарных учреждениях; основные направления психологической профилактики экстремальных ситуаций в УИС. Уметь: отбирать и применять психодиагностические методики, адекватные целям, ситуации и контингенту респондентов; составлять психологические заключения и рекомендации по их использованию при обеспечении служебной деятельности; осуществлять психопрофилактические мероприятия, способствующие повышению стрессоустойчивости сотрудников при деятельности в экстремальных условиях. Владеть: приемами диагностики, профилактики и коррекции психологических свойств и состояний личности сотрудников в процессе служебной деятельности; навыками психодиагностической и психокоррекционной работы с сотрудниками; приемами оказания психологической помощи в экстремальных условиях; методикой организации психологической подготовки и сопровождения профессиональной подготовки, в том числе к экстремальным условиям профессиональной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Жизнестойкость личности как психологический феномен

Философские подходы к исследованию жизнестойкости (краткий обзор). Анализ феномена «жизнестойкость» в психологической литературе (краткий обзор). Исследование жизнестойкости в работах С. Мадди и С. Кобейса. Исследование жизнестойкости в работах Д.А. Леонтьева. Исследование жизнестойкости в работах Е.И. Расказовой. Исследование жизнестойкости в работах Р.И. Стецишина и Т.В. Наливайко. Исследование жизнестойкости в работах М.В. Логиновой. Исследование жизнестойкости в контексте индивидуальности человека (А. С. Выготский, В. М. Бехтерев, С. А. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев, Б. М. Ломов, А. Н. Леонтьев, В. С. Мерлин). Структура жизнестойкости как интегральной характеристики индивидуальности

Тема 2. Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности человека

Проявление жизнестойкости на психофизиологическом уровне психики. Проявление жизнестойкости на социально-психологическом уровне психики. Представление о саморегуляции как компоненте жизнестойкости. Роль копинг-стратегий как деятельностной компоненты феномена жизнестойкости. Понятий «самоэффективность» и его роль в структуре жизнестойкости. Роль личностно-смыслового уровня психики в развитии и

проявлении жизнестойкости. Смысл как устойчивая основополагающая категория в жизни человека. Отношения как значимая категория феномена жизнестойкости.

Тема 3. Социально-культурный аспект феномена жизнестойкости

Социокультурная среда как фактор развития личности человека. Культура как ресурс развития жизнестойкости личности. Социальная среда как ресурс развития жизнестойкости. Удовлетворенность жизнью и эмоциональное состояние и их влияние на проявление жизнестойкости. Специфика развития жизнестойкости в детском возрасте. Противоречивые аспекты развития жизнестойкости в подростковом и юношеском возрасте. Особенности жизнестойкости взрослого человека. Проявление жизнестойкости в периоде поздней взрослости.

Тема 4. Понятие «ситуация» в психологии

Понятия «ситуация» и «событие» в психологии. Классификация ситуаций. Характеристика ситуаций повседневной жизни. Сущность понятия «трудная жизненная ситуация». Психологическая травма и ее последствия. Понятие жертвы в научной литературе и житейских представлениях. Проявление феномена «жертва» при анализе поведения человека (позиция, роль, статус, комплекс, установка). Характеристики социальных и игровых ролей жертвы.

Тема 5. Стратегии преодоления и варианты помощи людям в трудной жизненной ситуации

Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях. Классификация и характеристика защитных механизмов и копинг-стратегий поведения. Разновидности психологической помощи клиентам в трудных жизненных ситуациях. Жизненное творчество – основа психологического сопровождения клиентов с установкой «жертва». Требования, предъявляемые психологу по работе с клиентами с установкой жертвы. Возможность использования проективных методик для выявления и изменения установки жертвы у клиентов.

Тема 6. Ситуации социальной аномии и энтропии. Формирование стрессоустойчивости.

Понятие аномии. Типы аномии. Особенности аномии российского общества. Понятие энтропии и неопределенности в науке. Энтропийная модель неопределенности. Ситуации социальной энтропии. Понятие стресса в психологии. Стрессы повседневной жизни. Анализ стресс-факторов повседневной жизни. Формирование стрессоустойчивого поведения.

Содержание работ по дисциплине

Содержание работы	Виды и формы работы, час				Всего, час
	Контактная работа			Самостоятельная работа	
	Лекции	Лабораторные	Практические		
Тема 1. Жизнестойкость личности как психологический феномен	2		2	4	8
Тема 2. Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности человека	2		2	6	10
Тема 3. Социально-культурный аспект феномена жизнестойкости	2		4	6	12
Тема 4. Понятие «ситуация» в психологии	4		4	6	14
Тема 5. Стратегии преодоления и варианты помощи людям в трудной жизненной ситуации	4		4	6	14
Тема 6. Ситуации социальной аномии и энтропии. Формирование стрессоустойчивости	4		4	6	14
Выполнение курсовой работы					
Контроль: <i>экзамен</i>				36	36
Итого по дисциплине	18		20	70	108
В том числе с применением дистанционных образовательных технологий					

3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для успешного освоения дисциплины следует ознакомиться с содержанием разделов и тем по дисциплине (см. п. 2), следовать технологической карте при выполнении самостоятельной работы (табл. 3), использовать рекомендованные ресурсы (п. 4) и выполнять требования внутренних стандартов университета.

4 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1 Основная учебная литература

1. Леонтьев, Дмитрий Алексеевич Психология смысла : природа, строение и динамика смысловой реальности : учебное пособие для вузов по направлению и специальностям психологии : рек. УМО вузов РФ / Д. А. Леонтьев. - 3-е изд., доп. - Москва : Смысл, 2007. - 511 с. - (Фундаментальная психология). - Библиогр.: с. 445-483. - ISBN 978-5-89357-237-7.

Дополнительная учебная литература, в том числе из фондов библиотеки НГПУ

2. Мадди, Сальваторе Р. Теория личности = Personality theories: a comparative analysis : сравнительный анализ / С. А. Мадди ; пер. с англ. И. Ю. Авидон [и др.] ; ред. Д. А. Леонтьева. - Санкт-Петербург : Речь, 2002. - 539 с. - (Мэтры мировой психологии). - Библиогр.: с. 508-523. - Предм. указ.: с. 524-528. - Указ. имен: с. 529-534. - ISBN 8-9268-0083-8.

3. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. — М.: Смысл, 2006. — 63 с.
4. Одинцова М.А. Психология жизнестойкости. учеб. пособие / М.А. Одинцова. – 2-е изд. М: Флинта, 2001.

5. Реан, А. А. Психология адаптации личности : анализ, теория, практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. - Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. - 479 с.

6. Фромм, Э. "Иметь" или "быть" / Э. Фромм ; пер. с нем. Э. Телятниковой. - Москва : АСТ, 2007. - 314 с.

Ресурсы сети "Интернет"

Афанасьева, Е. А. Социальная психология [Электронный ресурс] : учебное пособие / Афанасьева Е. А.. - Саратов : Вузовское образование, 2014. - 129 с. - Доступна эл. версия. ЭБС "IPRbooks". - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19279>.

Васильев, В.Л. Юридическая психология [Электронный ресурс] / В.Л. Васильев. - СПб.: Питер, 2009. - 608 с. - Доступна эл. версия. ЭБС "Университетская библиотека ONLINE".

Профайлинг: технологии предотвращения противоправных действий / [Ю.М. Волынский-Басманов и др.]; под ред. Ю.М. Волынского-Басманова, Н.Д. Эриашвили. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2010. - 223 с. - Доступна эл. версия. ЭБС "Университетская библиотека ONLINE".

Холлис, Д. Почему хорошие люди совершают плохие поступки [Электронный ресурс]: понимание темных сторон нашей души / Д. Холлис. - М.: Когито-Центр, 2011. - 320 с. - Доступна эл. версия. ЭБС "Университетская библиотека ONLINE".

4.3.1 Ресурсы открытого доступа:

Информационно-психологический кабинет факультета психологии НГПУ:
<http://ipkfp.nspu.ru/>

4.4 Технологическая карта самостоятельной работы студента

Таблица 3

№	Темы дисциплины	Задания для самостоятельной работы	Форма отчета	Трудоемкость задания, часы	Перечень учебно-метод. обеспечения (номера источников из п.п. 4.1 – 4.3)
1.	Тема 1. Жизнестойкость личности как психологический феномен	Представить сравнительный анализ не менее пяти понятий жизнестойкости, предложенных в	Таблица	4	1, 2, 5, 6, 8, 10

№	Темы дисциплины	Задания для самостоятельной работы	Форма отчета	Трудоемкость задания, часы	Перечень учебно-метод. обеспечения (номера источников из п.п. 4.1 – 4.3)
		работах различных авторов.			
2.	Тема 2. Проявление жизнестойкости на различных уровнях индивидуальности человека	Пройдите личную диагностику с использованием методики «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» (С.С.Бубнова). Обработайте полученные данные. Подготовьте заключение по результатам диагностики.	Результаты диагностики с интерпретацией	6	1, 3, 4, 6, 7, 9, 10
3.	Тема 3. Социально-культурный аспект феномена жизнестойкости	Составьте сравнительную таблицу, характеризующую особенности проявления жизнестойкости на разных этапах онтогенеза (детский возраст, подростковый, юношеский, взрослость, пожилой возраст).	Сравнительная таблица	6	2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12
4.	Тема 4. Понятие «ситуация» в психологии	Пройдите личную диагностику с использованием методики «Диагностика склонности к виктимному поведению» (О.О. Андронникова). Обработайте полученные данные. Подготовьте заключение по результатам диагностики.	Результаты диагностики с интерпретацией	6	2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12
5.	Тема 5. Стратегии	Подготовьте эссе по	Эссе	6	2,3,5,8

№	Темы дисциплины	Задания для самостоятельной работы	Форма отчета	Трудоемкость задания, часы	Перечень учебно-метод. обеспечения (номера источников из п.п. 4.1 – 4.3)
	преодоления и варианты помощи людям в трудной жизненной ситуации	теме «Роль творчества в проявлении жизнестойкости личности».			
6.	Тема 6. Ситуации социальной аномии и энтропии. Формирование стрессоустойчивости	Посмотрите художественный фильм «1+1» (Франция, 2011). Подготовьтесь к обсуждению на практическом занятии.	Конспект	6	1, 7, 8, 9, 10, 11
	Самоподготовка к экзамену			36	1-12
	Всего:			70	

4.5 Выполнение курсовой работы (проекта)

Курсовая работа по данной дисциплине не предусмотрена

5 РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Информационные технологии

Образовательный процесс осуществляется с применением локальных и распределенных информационных технологий (таблица 4, 5).

Таблица 4

Группа программных средств	Наименование программного продукта
Операционные системы	MicrosoftWindows
Офисные программы	MicrosoftOffice
Распознавание текста и речи	ABBYY FineReader
Правовые информационные системы	Консультант Плюс
	Гарант

Таблица 5

Распределенные информационные технологии

Группа	Наименование
Системы тестирования	Система компьютерного адаптивного тестирования АСТ-тест
Библиотеки и образовательные ресурсы (в том числе персональные сайты)	Электронная библиотека НГПУ http://lib.nspu.ru
	Персональные сайты преподавателей НГПУ

5.2 Материально-техническая база

Таблица 6

Помещения для осуществления образовательного процесса	Перечень основного оборудования	Адрес (местоположение)
Аудитории для проведения лекционных занятий		
407	Интерактивная доска, компьютер, колонки, проектор. Количество посадочных мест – 60.	Ауд. 407 –учебный корпус № 1, г. Новосибирск, ул. Виллюйская, 28.
405	Интерактивная доска, компьютер, колонки, проектор. Количество посадочных мест – 30.	Ауд. 405 –учебный корпус № 1, г. Новосибирск, ул. Виллюйская, 28.
Аудитории для проведения практических/семинарских/лабораторных занятий, контроля успеваемости		
Психологический центр	Персональный компьютер (с выходом в интернет), проектор, интерактивная доска. Количество посадочных мест – 30.	Тренинговая аудитория факультета психологии, учебный корпус № 1, г. Новосибирск, ул. Виллюйская, 28.
Компьютерные классы	Компьютеры с выходом в Интернет. Проектор, интерактивная доска, МФУ, принтер. Количество посадочных мест – 20.	Ауд. 203, г. Новосибирск, ул. Виллюйская, 32.
Психологический центр 2	Ноутбук, проектор, экран. Количество посадочных мест – 22.	Тренинговая аудитория факультета психологии, учебный корпус № 1, г. Новосибирск, ул. Виллюйская, 28.
Помещения для самостоятельной работы и курсового проектирования		
Методический кабинет	Интерактивная доска, компьютер, колонки, проектор. Количество посадочных мест – 30.	Ауд. 405 –учебный корпус № 1, г. Новосибирск, ул. Виллюйская, 28.
Помещения для групповых и индивидуальных консультаций		
Психологический центр 3	Количество посадочных мест – 20.	Тренинговая аудитория факультета психологии, учебный корпус № 1, г. Новосибирск, ул. Виллюйская, 28.

6 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Итоговый контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в форме экзамена.

Фонд оценочных средств согласуется с дескрипторами, представленными в таблице 1.

Перечень примерных вопросов для подготовки к зачету:

1. Философские подходы к исследованию жизнестойкости (краткий обзор).
2. Анализ феномена «жизнестойкость» в психологической литературе (краткий обзор).
3. Исследование жизнестойкости в работах С. Мадди и С. Кобейса.
4. Исследование жизнестойкости в работах Д.А. Леонтьева.
5. Исследование жизнестойкости в работах Е.И. Рассказовой.
6. Исследование жизнестойкости в работах Р.И. Стецишина и Т.В. Наливайко.
7. Исследование жизнестойкости в работах М.В. Логиновой.
8. Исследование жизнестойкости в контексте индивидуальности человека (А. С. Выготский, В. М. Бехтерев, С. А. Рубинштейн, Б. Г. Ананьев, Б. М. Ломов, А. Н. Леонтьев, В. С. Мерлин).
9. Структура жизнестойкости как интегральной характеристики индивидуальности
10. Проявление жизнестойкости на психофизиологическом уровне психики.
11. Проявление жизнестойкости на социально-психологическом уровне психики.
12. Представление о саморегуляции как компоненте жизнестойкости.
13. Роль копинг-стратегий как деятельностной компоненты феномена жизнестойкости.
14. Понятий «самоэффективность» и его роль в структуре жизнестойкости.
15. Роль личностно-смыслового уровня психики в развитии и проявлении жизнестойкости.
16. Смысл как устойчивая основополагающая категория в жизни человека.
17. Отношения как значимая категория феномена жизнестойкости.
18. Социокультурная среда как фактор развития личности человека.
19. Культура как ресурс развития жизнестойкости личности.
20. Социальная среда как ресурс развития жизнестойкости.
21. Удовлетворенность жизнью и эмоциональное состояние и их влияние на проявление жизнестойкости.
22. Специфика развития жизнестойкости в детском возрасте.
23. Противоречивые аспекты развития жизнестойкости в подростковом и юношеском возрасте.
24. Особенности жизнестойкости взрослого человека.
25. Проявление жизнестойкости в периоде поздней взрослости.
26. Понятия «ситуация» и «событие» в психологии.
27. Классификация ситуаций.
28. Характеристика ситуаций повседневной жизни.
29. Сущность понятия «трудная жизненная ситуация».
30. Психологическая травма и ее последствия.
31. Понятие жертвы в научной литературе и житейских представлениях.

32. Проявление феномена «жертва» при анализе поведения человека (позиция, роль, статус, комплекс, установка).
33. Характеристики социальных и игровых ролей жертвы.
34. Особенности преодолевающего (копинг) поведения личности в трудных жизненных ситуациях.
35. Классификация и характеристика защитных механизмов и копинг-стратегий поведения.
36. Разновидности психологической помощи клиентам в трудных жизненных ситуациях
37. Жизненное творчество – основа психологического сопровождения клиентов с установкой «жертва».
38. Требования, предъявляемые психологу по работе с клиентами с установкой жертвы.
39. Возможность использования проективных методик для выявления и изменения установки жертвы у клиентов.
40. Понятие аномии. Типы аномии.
41. Особенности аномии российского общества.
42. Понятие энтропии и неопределенности в науке.
43. Энтропийная модель неопределенности.
44. Ситуации социальной энтропии.
45. Понятие стресса в психологии. Стрессы повседневной жизни.
46. Анализ стресс-факторов повседневной жизни.
47. Формирование стрессоустойчивого поведения.

Критерии выставления отметок: оценка **«отлично»** ставится, если студент логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в билете, ответ не содержит фактических ошибок и характеризуется глубиной, полнотой, уверенностью студента; ответ иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики. Оценка **«хорошо»** ставится, если знания имеют достаточный содержательный уровень, однако отличаются слабой структурированностью; раскрыто содержание билета, имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы, в ответе имеют место несущественные фактические ошибки, которые студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу; недостаточно раскрыта проблема по одному из вопросов билета. Оценка **«удовлетворительно»** ставится, если знания имеют фрагментарный характер, отличаются поверхностностью и малой содержательностью, содержание билета раскрыто слабо, имеются неточности при ответе на основные вопросы билета, программный материал в основном излагается, но допущены фактические ошибки; ответ носит репродуктивный характер; студент не может обосновать закономерности и принципы, объяснить факты. Оценка **«неудовлетворительно»** ставится, если обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части дисциплины; допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно; на большую часть дополнительных вопросов по содержанию экзаменационного билета студент затрудняется дать ответ, или не дает верных ответов.