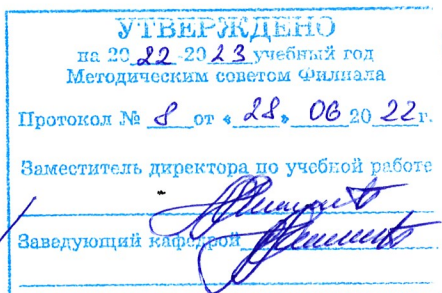


Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова
филиал МГУ в г. Севастополе
факультет психологии
кафедра психологии



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Наименование дисциплины (модуля):

В-ПД Психология жизнеспособности профессионала

код и наименование дисциплины (модуля)

Уровень высшего образования:
магистратура

Направление подготовки:

37.04.01 Психология

МП «Социально-психологическое сопровождение профессиональной деятельности»
(код и название направления/специальности)

Форма обучения:

очная

очная, очно-заочная

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры психологии протокол № 6 от «10» июня 2021 г. Заведующий кафедрой психологии

(О.А. Тихомандрицкая)
(подпись)

Рабочая программа одобрена Методическим советом Филиала МГУ в г. Севастополе Протокол № 8 от «31» августа 2021 г.

(С.А. Наличаева)
(подпись)

Севастополь, 2021

Рабочая программа дисциплины «Психология жизнеспособности профессионала» составлена на основе:

- Образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого Московским государственным университетом имени М.В.Ломоносова для реализуемых основных профессиональных образовательных программ высшего образования по направлению подготовки 37.04.01. ПСИХОЛОГИЯ (уровень магистратуры) с присвоением квалификации «Магистр», утвержденного приказом МГУ от 30 декабря 2020 года № 1374.

- Положения о разработке рабочих программ, утвержденного на заседании Ученого совета Филиала МГУ в г. Севастополе (протокол № 4 от 19 февраля 2020 г.).

Год поступления – 2021 год

курс – 1

семестр – 1

зачетных единиц – 2

академических часов – 36, в т.ч.:

лекций – 18 часов;

практических занятий – 18 часов.

Формы промежуточной аттестации: зачет в 1 семестре.

1. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

«Психология жизнеспособности профессионала» – учебная дисциплина, которая может читаться для обучающихся по направлениям бакалавриата, специалитета и магистратуры по психологическим и педагогическим направлениям. Ниже представлена типовая учебная программа дисциплины «Психология жизнеспособности профессионала» для обучающихся по направлению подготовки «Психология» (магистратура). Программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 37.04.01 «Психология» (уровень магистратуры). Место дисциплины в структуре программы: Программа предполагает систематическое ознакомление с методологическими подходами и теоретическими концепциями жизнеспособности. Логически и содержательно-методически данный курс связан с такими базовыми курсами, как: «Теоретические и методологические проблемы социальной и организационной психологии», «Планирование исследования в психологии». Изучение данной дисциплины необходимо для получения теоретических знаний по проблемам диагностики и развития жизнеспособности, практических навыков формирования компонентов жизнеспособности. Дисциплина «Психология жизнеспособности профессионала» позволяет освоить приёмы диагностики жизнеспособности, применять методы, методики диагностики жизнеспособности, усвоить основы развития жизнеспособности. Данный курс базируется на знаниях по таким дисциплинам, как: «Теоретические и методологические проблемы социальной и организационной психологии».

2. Входные требования для освоения дисциплины

Для успешного усвоения курса студенты должны владеть знаниями и умениями следующих курсов: «Теоретические и методологические проблемы социальной и организационной психологии», «Планирование исследования в психологии».

3. Результаты обучения по дисциплине.

Планируемые результаты обучения по дисциплине

- **знать** подходы к изучению жизнеспособности, модели жизнеспособности, социально-психологический подход, метакогнитивный подход, интегративный подход, связь социальной среды и жизнеспособности, факторы развития жизнеспособности, подходы к изучению жизнеспособности группы, ментальные и личностные ресурсы жизнеспособности, подходы к изучению жизнеспособности профессионала, связь жизнеспособности и здоровья человека, особенности жизнеспособности семьи;
- **уметь** проводить анализ теоретических и эмпирических данных по проблеме жизнеспособности, разрабатывать авторские анкеты для оценки компонентов жизнеспособности, проводить диагностику жизнеспособности и интерпретировать полученные данные, проводить сравнительный анализ полученных данных с имеющимися данными в области изучения жизнеспособности, применять методы математической статистики для обработки полученных данных;
- **владеть** приемами применения психодиагностических методик для оценки жизнеспособности, проводить тренинг развития жизнеспособности;
- **иметь опыт** в решении стандартных задач профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационнокоммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности.

4. Формат обучения – контактный.

5. Объем дисциплины:

составляет 2 зачетных единицы, в том числе 36 академических часов, отведенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (аудиторная нагрузка), 36 часа на самостоятельную работу обучающегося;

зачетных единиц 2
академических часов 36
лекций 18
практических занятий 18

6. Содержание дисциплины

6.1. Структура дисциплины по темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование разделов и тем дисциплины Форма промежуточной аттестации по дисциплине	Номинальные трудозатраты обучающегося		Самостоятельная работа обучающегося, академические часы	Всего академических часов	Формы текущего контроля успеваемости
	Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем) Виды контактной работы, академические часы				
	Занятия лекционного типа	Практические занятия			
Тема 1. Понятие жизнеспособности. История изучения жизнеспособности.	2	2	2	6	
Тема 2. Подходы к изучению жизнеспособности.	2	2	4	8	Фронтальный опрос.
Тема 3. Факторы жизнеспособности.	2	2	4	8	Реферат.
Тема 4. Подходы к диагностике жизнеспособности.	2	2	4	8	Фронтальный опрос.
Тема 5. Подходы к развитию жизнеспособности.	2	2	4	8	Фронтальный опрос.
Тема 6. Современные исследования жизнеспособности.	2	2	4	8	Фронтальный опрос.
Тема 7. Возрастные и профессиональные аспекты развития жизнеспособности.	2	2	4	8	Фронтальный опрос.

Тема 8. Тренинг развития жизнеспособности.	4	4	4	12	Фронтальный опрос.
Промежуточная аттестация:			6	6	зачет
Итого	18	18	36	72	

6.2. Содержание дисциплины

А. План лекций

№ п/п	Наименование разделов, тем дисциплины	Содержание разделов, тем дисциплины
1.	Тема 1. Понятие жизнеспособности. История изучения жизнеспособности.	Жизнеспособность человека. Определение жизнеспособности. История изучения жизнеспособности. Этапы изучения жизнеспособности. Междисциплинарные исследования жизнеспособности.
2.	Тема 2. Подходы к изучению жизнеспособности.	Исследования жизнеспособности человека. Основные подходы и модели изучения жизнеспособности. Метакогнитивный, социально-психологический, социокультурный (экологический), системный подходы.
3.	Тема 3. Факторы жизнеспособности.	Биологические, социальные, психологические и культурные факторы развития жизнеспособности.
4.	Тема 4. Подходы к диагностике жизнеспособности.	Номотетический и идеографический подходы к диагностике жизнеспособности. Методы и методики. Тесты диагностики жизнеспособности. Психофизиологические аспекты.
5.	Тема 5. Подходы к развитию жизнеспособности.	Компоненты жизнеспособности и подходы к их развитию. Самоэффективность как компонент жизнеспособности, развитие самоэффективности. Настойчивость как компонент жизнеспособности. Подходы к развитию настойчивости. Совладание и адаптация в основе жизнеспособности. Диагностика стратегий совладания. Оценка адаптивных способностей. Диагностика стресса и синдрома выгорания. Локус контроля как компонент жизнеспособности. Диагностика интернальности и экстернальности. Духовность и нравственность человека как компонент жизнеспособности. Культура и ментальность человека в основе его жизнеспособности. Анализ особенностей ментальности в основе жизнеспособности. Рекомендации по развитию жизнеспособности человека. Приемы и техники развития компонентов жизнеспособности.
6.	Тема 6. Современные исследования жизнеспособности.	Исследования жизнеспособности человека и группы. Исследование жизнеспособности семьи. Структурно-организационный, транзактный, социологический подходы в исследовании жизнеспособности семьи. Методы и методики диагностики жизнеспособности.
7.	Тема 7. Возрастные и профессиональные аспекты развития	Возраст и жизнеспособность. Психологические особенности формирования жизнеспособности у людей разного возраста. Профессиональные особенности

	жизнеспособности.	развития жизнеспособности. Профессия и жизнеспособность. Жизнеспособность как фактор профессионализации и сохранения своего физического и психического здоровья. Особенности развития жизнеспособности у детей дошкольного возраста, школьников, студентов, работников разных сфер, безработных и пенсионеров. Жизнеспособность как фактор устойчивости к профессиональному выгоранию. Психофизиологическая диагностика при помощи аппарата УПФТ «Психофизиолог».
8.	Тема 8. Тренинг развития жизнеспособности.	Теоретико-методологические и методические основы разработки тренинга развития жизнеспособности. Примеры техник и упражнений. Анализ ситуаций. Навыки саморегуляции состояния.

Б. План практических занятий

№ п/п	Наименование разделов, тем дисциплины	Содержание разделов, тем дисциплины
1.	Тема 1. Понятие жизнеспособности. История изучения жизнеспособности.	История изучения жизнеспособности. Этапы изучения жизнеспособности. Междисциплинарные исследования жизнеспособности.
2.	Тема 2. Подходы к изучению жизнеспособности.	Исследования жизнеспособности человека. Основные подходы и модели изучения жизнеспособности.
3.	Тема 3. Факторы жизнеспособности.	Биологические, социальные, психологические и культурные факторы развития жизнеспособности.
4.	Тема 4. Подходы к диагностике жизнеспособности.	Номотетический и идеографический подходы к диагностике жизнеспособности. Методы и методики. Программа исследования жизнеспособности. Тесты диагностики жизнеспособности. Психофизиологические аспекты.
5.	Тема 5. Подходы к развитию жизнеспособности.	Компоненты жизнеспособности и подходы к их развитию. Культура и ментальность человека в основе его жизнеспособности. Анализ особенностей ментальности в основе жизнеспособности. Рекомендации по развитию жизнеспособности человека. Приемы и техники развития компонентов жизнеспособности.
6.	Тема 6. Современные исследования жизнеспособности.	Исследования жизнеспособности человека и группы. Исследование жизнеспособности семьи. Методы и методики диагностики жизнеспособности.

7.	Тема 7. Возрастные и профессиональные аспекты развития жизнеспособности.	Возраст и жизнеспособность. Психологические особенности формирования жизнеспособности у людей разного возраста. Особенности развития жизнеспособности у детей дошкольного возраста, школьников, студентов, работников разных сфер, безработных и пенсионеров. Жизнеспособность как фактор устойчивости к профессиональному выгоранию. Психофизиологическая диагностика при помощи аппарата УПФТ «Психофизиолог».
8.	Тема 8. Тренинг развития жизнеспособности.	Теоретико-методологические и методические основы разработки тренинга развития жизнеспособности. Примеры техник и упражнений. Анализ ситуаций. Навыки саморегуляции состояния. Тренинг развития жизнеспособности. Разработка программы тренинга.

7. Фонд оценочных средств

7.1. Типовые контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости, критерии и шкалы оценивания

Вопросы для самостоятельной подготовки (конспектирование):

1. Какие компоненты включает в себя жизнеспособность?
2. Какие исследования жизнеспособности вам известны?
3. Какие факторы развития жизнеспособности вы знаете? Опишите данные факторы.
4. Какие методики исследования жизнеспособности вы знаете?
5. Какие существуют подходы к развитию жизнеспособности?

Примерная тематика рефератов:

1. История изучения жизнеспособности.
2. Жизнеспособность и жизнестойкость: различия и сходства.
3. Психологические детерминанты жизнеспособности.
4. Мотивация и жизнеспособность.
5. Классификация методов и методик диагностики жизнеспособности.
6. Саморегуляция состояния и жизнеспособность.
7. Жизнеспособность семьи: специфические черты.
8. Жизнеспособность и самоактуализация человека.
9. Личностный самоактуализационный потенциал и жизнеспособность.
10. Ментальность как компонент жизнеспособности.
11. Жизнеспособность как фактор совладания с выгоранием.
12. Структура жизнеспособности.
13. Социальная среда и жизнеспособность.
14. Психологические особенности жизнеспособного человека.
15. Совладающее поведение и жизнеспособность

7.2. Типовые контрольные задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Перечень вопросов к зачету

Система итогового контроля знаний (перечень вопросов к зачету).

1. Психология жизнеспособности. Предмет. Методы.
2. Жизнеспособность человека.
3. Определение жизнеспособности.
4. История изучения жизнеспособности. Этапы изучения жизнеспособности.
5. Междисциплинарные исследования жизнеспособности.
6. Методы и методики диагностики жизнеспособности.
7. Современные исследования жизнеспособности человека.
8. Основные подходы к изучению жизнеспособности.
9. Модели жизнеспособности.
10. Метакогнитивный подход к исследованию жизнеспособности.
11. Социально-психологический подход к исследованию жизнеспособности.
12. Социо-культурный (экологический) подход к исследованию жизнеспособности.
13. Системный подход к исследованию жизнеспособности.
14. Биологические факторы развития жизнеспособности.
15. Социальные факторы развития жизнеспособности.
16. Психологические факторы развития жизнеспособности.
17. Культурные факторы развития жизнеспособности.
18. Номотетический и идеографический подходы к диагностике жизнеспособности.
19. Методы и методики диагностики жизнеспособности.
20. Тесты диагностики жизнеспособности.
21. Подход к исследованию жизнеспособности А.В. Махнача.
22. Компоненты жизнеспособности.
23. Самоэффективность как компонент жизнеспособности
24. Настойчивость как компонент жизнеспособности.
25. Совладание и адаптация в основе жизнеспособности.
26. Локус контроля как компонент жизнеспособности.
27. Духовность и нравственность человека как компонент жизнеспособности.
28. Культура и ментальность человека в основе его жизнеспособности.
29. Анализ особенностей ментальности в основе жизнеспособности.
30. Рекомендации по развитию жизнеспособности человека.
31. Приемы и техники развития компонентов жизнеспособности.
32. Исследования жизнеспособности человека и группы.
33. Исследование жизнеспособности семьи.
34. Методы и методики диагностики жизнеспособности.
35. Психологические особенности формирования жизнеспособности у людей разного возраста.
36. Профессиональные особенности развития жизнеспособности.
37. Жизнеспособность как фактор устойчивости к профессиональному выгоранию.
38. Теоретико-методологические и методические основы разработки тренинга развития жизнеспособности.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ результатов обучения (РО) по дисциплине (модулю)				
Оценка	Не зачтено	Зачтено		
РО и соответствующие виды оценочных средств	Не зачтено	Фрагментарные знания	Общие, но не структурированные знания	Сформированные систематические знания
Знания <i>(виды оценочных средств: устные и письменные)</i>	Отсутствие знаний	Фрагментарные знания	Общие, но не структурированные знания	Сформированные систематические знания

<i>опросы и контрольные работы, тесты, и т.п.)</i>				ие знания
Умения (виды оценочных средств: практические контрольные задания, написание и защита рефератов на заданную тему и т.п.)	Отсутствие умений	В целом успешное, но не систематическое умение	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение (допускает неточности непринципиального характера)	Успешное и систематическое умение
Навыки (владения, опыт деятельности) (виды оценочных средств: выполнение и защита курсовой работы, отчет по практике, отчет по НИР и т.п.)	Отсутствие навыков (владений, опыта)	Наличие отдельных навыков (наличие фрагментарного опыта)	В целом, сформированные навыки (владения), но используемые не в активной форме	Сформированные навыки (владения), применяемые при решении задач

8. Ресурсное обеспечение дисциплины:

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы:

Основная литература

Наличаева С.А., Борисенко З.В., Ткаченко А.А., Лукина Е.М., Терентьев Б.И. Жизнеспособность и ментальность человека: Учебно-методическое пособие. – Севастополь: «РИБЕСТ», 2021. – 246 с.

Организационная психология: Учебник для академического бакалавриата/ Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова. - М.: Юрайт, 2014. - 571 с.

Свенцицкий А.Л. Организационная психология: Учебник для вузов/ А.Л. Свенцицкий. - М.: Юрайт, 2014. - 504 с.

Жизнеспособность личности: монография / Краснояр. Гос. Пед. Ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2015. – 308 с.

Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. 755 с.

Махнач А.В. Исследования жизнеспособности человека: основные подходы и модели//Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая.–М.:Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.755 с.

Махнач А.В. Жизнеспособность человека и семьи: социальнопсихологическая парадигма. М.: «Институт психологии РАН», 2016. 459 с.

Дополнительная литература

Акопов Г.В., Давыдкина Л.В., Семенова Т.В. Ментальность как групповое сознание: учебное пособие по курсу «Психология ментальности»: для магистратуры по психологическим направлениям. Самара. ПГСГА. 2015. 76 с.

Лактионова А. И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2010. – №3. – С. 11-15.

Нестик Т.А. Жизнеспособность социальной группы: основные подходы к изучению // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты /

- Отв. ред. А.В. Махнач, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. С. 176-192.
- Стоу, Барри М. Антология организационной психологии: Пер. с англ./ Барри М. Стоу. - М.: Вершина, 2005. - 702 с.
- Душков Б.А. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности: Учеб. пособие: Словарь/ Б.А. Душков, А.В. Королев, Б.А. Смиронов. - 3-е изд.. - М.: Академический проект: Фонд "Мир", 2005. - 848 с.
- Лукичева Л.И. Управление организацией: Учеб. пособие/ Л.И. Лукичева; Ред. Ю.П. Анискин. - 2-е изд.. - М.: Омега-Л, 2005. - 356 с.
- Идентичность и организация в меняющемся мире: Сб. науч. ст./ Ред. Н.М. Лебедева, Ред. Н.Л. Иванова, Ред. В.А. Штроо; Государственный университет Высшая Школа Экономики. - М.: ГУ ВШЭ, 2008. - 328 с.
- Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений/ Г.М. Андреева. - 5-е изд., испр. и доп.. - М.: Аспект Пресс, 2006, 2007. - 364 с.
- Методы практической социальной психологии. Диагностика. Консультирование. Тренинг.: Учебное пособие/ Ред. Жуков Ю.М.. - М.: Аспект Пресс, 2004. - 256 с.
- Социальная психология: Хрестоматия/ Сост. Е.П. Белинская, Сост. О.А. Тихомандрицкая. - М.: Аспект Пресс, 2003. - 476 с.
- Назаретян А.П. Агрессивная толпа, массовая паника, слухи. Лекции по социальной и политической психологии/ А.П. Назаретян. - СПб.: Питер, 2004. - 192 с.
- Андреева Г.М. Зарубежная социальная психология XX столетия: Учеб. пособие/ Г.М. Андреева, Н.Н. Богомолова, Л.А. Петровская. - М.: Аспект Пресс, 2002. - 286 с.
- Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов/ Л.Н. Шепелева. - СПб.; М.; Харьков, Минск: Питер, 2007. - 160 с.
- Бурлачук Л.Ф. Словарь-справочник по психодиагностике/ Л.Ф. Бурлачук. - 3-е изд., испр. и доп.. - СПб.: Питер, 2007. - 688 с.
- Социальная психология: практикум/ Ред. Т.В. Фоломеева. - М.: Аспект Пресс, 2006, 2009. - 480 с.
- Немов Р.С. Общая психология. Краткий курс/ Р.С. Немов. - СПб.; М.; Харьков, Минск: Питер, 2007. - 304 с.
- Стрелков Ю.К. Инженерная и профессиональная психология: Учебное пособие для вузов/ Ю.К. Стрелков. - М.: Академия, 2001. - 360 с.

8.2 Перечень лицензионного программного обеспечения:

- Windows SL 8.1 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization GetGenuine
- Windows Professional 8.1 Russian Upgrade OLP NL AcademicEdition
- Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN No Level (Microsoft Windows Starter -16 шт.)
- Microsoft Office 2007 Russian Academic OPEN NO level
- Microsoft Office Professional Plus 2013 OPEN

Права на программы для ЭВМ:

- Office Professional Plus Russian LicSAPk OLP NL AcademicEdition
- Adobe Acrobat PRO 9

8.3 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

- <http://www.pedlib.ru> – педагогическая библиотека;
- <http://www.ed.gov.ru> – официальный сайт МОиН;
- <http://elibrary.ru/defaultx.asp> – научная электронная библиотека;
- <http://www.slogiston.ru> – литература по социальной работе;
- <http://lib.vspu.ac.ru/index.html> - фундаментальная библиотека в ГПУ.

8.4 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- <http://www.psytolerance.info> – психологические информационные сборники;
- <http://www.narotiv.ru> - Сборники научных статей по психологии;
- <http://www.psychological.ru> – Практическая психология;
- <http://www.voppsy.ru> – Вопросы психологии;
- <http://www.psyedu.ru> – Психологическая наука и образование;
- <http://www.courier.com.ru> – Курьер образования
- <http://www.bookap.by.ru> – библиотека психологической литературы разных направлений;
- www.voppsy.ru - Сайт журнала «Вопросы психологии», архив публикаций за 1980-1995г., аннотации публикаций до 2005г. Удобный поиск по разделам (дисциплинам), темам и авторам статей.
- <http://www.apa.org/ethics/> - Этические разработки и этические комиссии Американской психологической ассоциации, в том числе знаменитый Этический кодекс (самая поздняя и полная версия) - <http://www.apa.org/ethics/code/index.aspx>

8.5 Описание материально-технического обеспечения.

Лекционная аудитория с экраном, мультимедийный проектор и ноутбук.

9. Соответствие результатов обучения по данному элементу ОПОП результатам освоения ОПОП указано в Общей характеристике ОПОП.

10. Язык преподавания – русский.

11. Преподаватель: дисциплина ведется Наличаевой Софией Александровной – доцентом кафедры психологии Филиала МГУ в г.Севастополе, кандидатом психологических наук

12. Разработчики программы:

Наличаевой Софией Александровной – доцентом кафедры психологии Филиала МГУ в г.Севастополе, кандидатом психологических наук в 2021 году.