

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гаврилов Сергей Александрович
Должность: И.О. Ректора
Дата подписания: 11.08.2026 12:02:45
Уникальный программный ключ:
f17218015d82e3c1457d1df9e244def505047355

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский университет
«Московский институт электронной техники»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.Г. Балашов

«19» июля 2026 г.

М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Психология жизнестойкости и личностный потенциал инженера»

Направление подготовки – 38.04.02 «Менеджмент»

Направленность (профиль) – «Управление человеческими ресурсами
инженерно-технических подразделений в высокотехнологичных отраслях»

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенций образовательных программ:

Компетенции ОП	Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Индикаторы достижения компетенций
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.ПЖиЛПИ Способен определять и реализовывать собственный личностный потенциал и жизнестойкость для эффективного преодоления профессиональных вызовов	Знает психологические концепции жизнестойкости и личностного потенциала применительно к саморазвитию. Умеет оценивать собственный уровень жизнестойкости и личностного потенциала. Имеет опыт саморазвития личностного потенциала и жизнестойкости.

Компетенция ПК-4 «Способен управлять кадровыми рисками для обеспечения безопасности организации» сформулирована на основе профессионального стандарта 07.003 Специалист по управлению персоналом.

Обобщенная трудовая функция G Операционное управление персоналом и структурным подразделением организации.

Трудовая функция G/02.7 Реализация операционного управления персоналом и работы структурного подразделения организации.

Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Задачи профессиональной деятельности	Индикаторы достижения подкомпетенций
ПК-4.ПЖиЛПИ Способен управлять рисками, связанными с низкой жизнестойкостью и недостаточным личностным потенциалом инженеров, через развитие устойчивости к профессиональным вызовам	Проводить мониторинг и анализ факторов кадровых рисков в инженерно-техническом подразделении. Обеспечивать психологическую безопасность в команде, профилактировать профессиональное выгорание и управлять стрессом. Создавать среду, поддерживающую ментальное благополучие и устойчивость сотрудников	Знает методы диагностики и развития жизнестойкости и личностный потенциал инженера; связь низкой жизнестойкости с кадровыми рисками. Умеет проводить диагностику уровня и разрабатывать программы развития жизнестойкости и личностного потенциала инженеров как меру профилактики кадровых рисков. Имеет опыт определения влияния жизнестойкости на профессиональную устойчивость сотрудников; применения технологий по развитию личностного потенциала в практике управления персоналом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы и является элективной дисциплиной.

Входные требования к дисциплине «Психология жизнестойкости и личностный потенциал инженера»:

- базовые знания о личности и развитии, основы психодиагностики и особенности применения стандартизированных методик;
- умение анализировать профессиональную деятельность инженерно-технических специалистов с психологической точки зрения и применять психологические знания для решения практических задач в профессиональной сфере;
- владение основами организации психологического исследования (планирование, подбор методик, сбор и обработка данных).

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Курс	Семестр	Общая трудоёмкость (ЗЕ)	Общая трудоёмкость (часы)	Контактная работа			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
				Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
2	3	3	108	16	-	32	60	ЗаО

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
1. Психологические аспекты жизнестойкости и личностного потенциала	8	-	16	28	Опрос
					Выступление с докладом (презентацией)
					Тестирование по модулю 1
2. Основы развития жизнестойкости и личностного потенциала инженера	8	-	16	32	Опрос
					Сдача творческого задания (эссе)
					Контрольная работа
					Сдача итогового практического задания
					Тестирование по модулю 2

4.1. Лекционные занятия

№ модуля дисциплины	№ лекции	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
1	1	2	Введение в психологию жизнестойкости и личностный потенциал инженера. Предмет, цели и задачи курса. Понятие жизнестойкости (hardiness) как системы убеждений, обеспечивающей устойчивость к стрессу. Три компонента жизнестойкости: вовлечённость, контроль, принятие риска. Связь жизнестойкости с профессиональной надёжностью и кадровыми рисками (текучесть, выгорание, снижение производительности).
	2	4	Теоретические основы личностного потенциала (ЛП). Концепция Д.А. Леонтьева: ЛП как интегральная характеристика самодетерминации и саморегуляции. Сравнение с понятиями «психологический капитал», «резилентность», «адаптационный потенциал». Философские истоки. Сфера возможного и мера преодоления личностью внутренних и внешних ограничений.
	3	2	Структура личностного потенциала и его компоненты. Обзор ключевых составляющих: оптимизм (атрибутивный и диспозиционный), самооффективность (А. Бандура), личностная автономия (теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана), рефлексивность (системная рефлексия), контроль за действием (ориентация на действие/состояние по Ю. Кулю), субъективная витальность, толерантность к неопределённости, копинг-стратегии. Их роль в профессиональной деятельности инженера.
2	4	4	Диагностика и развитие личностного потенциала и жизнестойкости у инженеров. Методический инструментарий: тест жизнестойкости (С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой), шкала общей самооффективности (Р. Шварцер, М. Ерусалем), опросник каузальных ориентаций (РОКО), дифференциальный тест рефлексивности (ДТР), опросник контроля за действием (ОДС/НАКЕМР), шкала толерантности к неопределённости (MSTAT-II), опросник субъективной витальности, методики диагностики копинг-стратегий (COPE, Лазарус). Специфика применения в инженерных коллективах. Принципы разработки программ развития ЛП: тренинг жизнестойкости, когнитивно-поведенческие методы, развитие рефлексии и саморегуляции.
	5-6	4	Управление кадровыми рисками через развитие жизнестойкости и личностного потенциала инженеров. Анализ профессиональных стрессоров инженерно-технических специалистов. Модель кадровых рисков, связанных с низкой жизнестойкостью: повышенная текучесть, ошибки и аварийность, снижение инновационной активности,

№ модуля дисциплины	№ лекции	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
			эмоциональное выгорание. Методы профилактики: скрининг уровня ЛП при подборе, адаптационные программы с элементами развития жизнестойкости, супервизия и поддержка наставников, создание психологически безопасной среды. Оценка эффективности мероприятий.

4.2. Практические занятия

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
1	1-2	4	Жизнестойкость как психологический феномен. Философские и психологические подходы к изучению жизнестойкости. Жизнестойкость в психологической литературе. Близкие понятия жизнестойкости. Структура жизнестойкости. Диагностика уровня жизнестойкости и компонентов жизнестойкости.
	3-4	4	Теоретические основы личностного потенциала (ЛП). Концепция Д.А. Леонтьева: ЛП как интегральная характеристика самодетерминации и саморегуляции. Структура личностного потенциала и его компоненты Самоеффективность инженера: теория А. Бандуры и методика Шварцера–Ерусалема. Личностная автономия и каузальные ориентации: работа с опросником РОКО, анализ мотивационной регуляции.
	5-6	4	Копинг-стратегии в инженерных стрессовых ситуациях: освоение опросника СОРЕ, разбор адаптивных и дезадаптивных копингов. Преодолевающее поведение личности в трудных жизненных ситуациях. Жизнестойкий и виктимный стили преодоления. Копинг-поведение человека в трудных жизненных ситуациях (ТЖС). Механизмы психологической защиты: виды и особенности. Обобщающая характеристика преодолевающего поведения личности. Развитие адаптивных стратегий совладающего поведения (копинга).
	7-8	4	Рефлексивность и её типы: дифференциальная модель, диагностика с помощью ДТР (Дифференциальный тест рефлексии, Д.А. Леонтьев, Е. М. Лаптева и др), упражнения на системную рефлексю. Контроль за действием: ориентация на действие и состояние (опросник ОДС/НАКЕМР).

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
2	9-10	4	Толерантность к неопределённости: шкала MSTAT-II, упражнения на принятие неопределённости и гибкость решений. Освоение техник и тренинговых упражнений для развития толерантности к неопределённости у инженеров.
	11-12	4	Субъективная витальность как ресурс: анализ факторов, повышающих и понижающих энергию инженера. Эмоциональный интеллект и жизнестойкость инженера: опросник «ЭМИн» Д.В. Люсина. Применение методов развития эмоционального интеллекта и повышения субъективной витальности (энергоресурса) в инженерной деятельности.
	13-14	4	Комплексная диагностика личностного потенциала: составление профиля по батарее методик для инженерной команды. Отработка навыка интерпретации диагностических данных и подбора развивающих технологий под выявленные дефициты.
	15-16	4	Программа развития жизнестойкости и личностного потенциала для инженерно-технической команды (с учётом специфики отрасли).

4.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

4.4. Самостоятельная работа студентов

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
1	4	Подготовка к практическому занятию 1-2 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	4	Подготовка доклада по теме «Жизнестойкость как ресурс преодоления профессиональных вызовов инженера».
	4	Подготовка к практическому занятию 3-4 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	4	Подготовка доклада по теме «Контроль за действием: от ориентации на состояние к ориентации на действие – профилактика выученной беспомощности и прокрастинации».
	4	Подготовка к практическому занятию 5-6 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	4	Подготовка к практическому занятию 7-8 – изучение рекомендованных

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
2		теоретических материалов.
	4	Подготовка к тестированию по модулю 1 – повторение пройденных материалов.
	4	Подготовка к практическому занятию 9-10 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	4	Подготовка эссе по теме «Мои ресурсы для создания положительного психологического настроя в трудных ситуациях».
	4	Подготовка к практическому занятию 11-12 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	4	Подготовка эссе по теме «Качества, которые помогают мне справиться в трудной жизненной ситуации».
	4	Подготовка к контрольной работе – повторение материалов пройденных практических занятий 9-12.
	4	Подготовка к практическому занятию 13-14 – изучение рекомендованных теоретических материалов.
	4	Подготовка к практическому занятию 15-16 – изучение рекомендованных теоретических материалов. Подготовка итогового практического задания – программа развития жизнестойкости и личностного потенциала инженеров как мера профилактики кадровых рисков
	4	Подготовка к тестированию по модулю 2 – повторение пройденных материалов.

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы студентов в составе УМК дисциплины (ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru>):

- сценарий по изучению дисциплины «Психология жизнестойкости и личностный потенциал инженера»;
- типовые вопросы и задания к дифференцированному зачету;
- рекомендуемая литература по дисциплине.

Модуль 1 «Психологические аспекты жизнестойкости и личностного потенциала»:

- ✓ материалы для подготовки к тестированию;
- ✓ теоретический материал к лекциям;
- ✓ материалы к практическим занятиям;
- ✓ методические указания по выполнению домашних заданий по курсу.

Модуль 2 «Основы развития жизнестойкости и личностного потенциала инженера»:

- ✓ материалы для подготовки к контрольной работе;
- ✓ материалы для подготовки тестированию;
- ✓ теоретический материал к лекциям;
- ✓ материалы к практическим занятиям;
- ✓ методические указания по выполнению домашних заданий по курсу.

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература

1. Вдовина Н.В. Организм человека: процессы жизнедеятельности и их регуляция: монография / Н.В. Вдовина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 391 с. – (Актуальные монографии). – ISBN 978-5-534-09214-1. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/565235> (дата обращения: 16.05.2026).
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 299 с. – (Профессиональная практика). – ISBN 978-5-534-08627-0. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/563121> (дата обращения: 16.05.2026).
3. Котелевцев Н.А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н.А. Котелевцев. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 213 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-12559-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/566851> (дата обращения: 16.05.2026).
4. Либина Е.В. Психология совладания: учебное пособие для вузов / Е.В. Либина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 318 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11605-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/566400> (дата обращения: 16.05.2026).
5. Одинцова М.А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Е.В. Самаль. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 294 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16773-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/561137> (дата обращения: 16.05.2026).
6. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 291 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-16913-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/561139> (дата обращения: 16.05.2026).
7. Решетников М.М. Аутогенная тренировка: практическое пособие / М.М. Решетников. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 238 с. – (Профессиональная практика). – ISBN 978-5-534-06742-2. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/564543> (дата обращения: 16.05.2026).
8. Решетников М.М. Избранные труды в 7 т. Том 1. Психическая саморегуляция / М.М. Решетников. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 240 с. – (Антология мысли). –

ISBN 978-5-534-13552-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://www.urait.ru/bcode/567325> (дата обращения: 16.05.2026).

Нормативная литература

1. «Федеральный закон об образовании в Российской Федерации» от 29.10.2012 №373-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования магистратура по направлению подготовки 38.04.02 Менеджмент (утв. Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 12 августа 2020 г. № 952).
3. Этический кодекс психолога (принят V съездом Российского психологического общества 14 февраля 2012 года) [Электронный ресурс]. – URL: <http://psyrus.ru/rpo/documentation/ethics.php> (дата обращения: 01.07.2025). – Режим доступа: свободный.

Периодические издания

1. Управление персоналом: деловой журнал / Издательский дом «Управление персоналом». – Москва: ИД Управление персоналом, 1996. – URL: <https://www.top-personal.ru/magazines.html> (дата обращения: 18.05.2026). – Режим доступа: свободный, до текущего года. – Текст: непосредственный: электронный.
2. Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России: Научно-практический журнал. – Москва: ИНФРА-М, 2012. – URL: <https://znanium.com/catalog/magazines/issues?ref=6a969b84-1df0-11e4-b05e-00237dd2fde2> (дата обращения: 18.05.2026).
3. Russian journal of management: научно-практическое издание / Издательский центр РИОР. – Москва: ИЦ РИОР, 2013. – URL: <https://riorpub.com/ru/nauka/journal/5/view> (дата обращения: 15.05.2026). – Режим доступа: свободный. – ISSN 2409-6024 (Print); 2500-1469 (Online). – Текст: электронный.
4. Вопросы образования: научно-образовательный журнал / ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». – Москва: НИУ ВШЭ, 2004. – URL: <https://vo.hse.ru> (дата обращения: 07.05.2026). – Режим доступа: свободный.
5. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология / Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – 2013 – . – Москва, 2013. – URL: <https://msupsyj.ru> (дата обращения: 07.05.2026). – Режим доступа: свободный.
6. Национальный психологический журнал / Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова; учредитель и издатель Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. – Москва, 2006. – URL: <https://npsyj.ru> (дата обращения: 07.05.2026). – Режим доступа: свободный.
7. Организационная психология = Organizational Psychology / ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». – Москва: НИУ ВШЭ, 2011. – URL: <https://orgpsyjournal.hse.ru/> (дата обращения: 07.05.2026). – Режим доступа: свободный.
8. Педагогика и психология образования: Всероссийский междисциплинарный журнал / МГПУ. – Москва, 2016. – URL: <http://pp-obr.ru/> (дата обращения: 07.05.2026). – Режим доступа: свободный.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Российское образование: федеральный портал. – Москва. – URL: <http://www.edu.ru> (дата обращения: 12.07.2025). – Режим доступа: свободный.
2. Znanium.com: Электронно-библиотечная система: [сайт]. – Москва, 2011 – URL: <https://new.znaniy.com> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
3. ЭБС Юрайт: образовательная платформа. – Москва, 2013. – URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
4. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека: [сайт]. – Москва, 2000 –. – URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
5. Электронно-библиотечная система Лань: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2011 –. URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
6. КиберЛенинка: Научная электронная библиотека: [сайт]. – Москва. – URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 12.06.2025). – Режим доступа: открытый доступ к научным статьям.
7. Psychologos.ru = Психологос: [сайт] / Н.И. Козлов. – URL: <https://www.psychologos.ru/> (дата обращения 15.06.2025). – Режим доступа: свободный.

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В данной дисциплине используется смешанное обучение.

Применяется расширенная виртуальная модель обучения, предполагающая обязательное присутствие студентов на очных учебных занятиях и самостоятельное выполнение индивидуальных заданий с проверкой, обсуждением, доработкой и подведением итогов как на очных учебных занятиях, так с использованием онлайн-ресурсов и сервисов.

Для взаимодействия студентов с преподавателем используются сервисы обратной связи: сервис электронной информационно-образовательной среды ОРИОКС «Домашние задания», электронная почта, сервисы видеоконференцсвязи.

В сервисе обратной связи ОРИОКС «Домашние задания» обучающиеся выкладывают на проверку выполненные индивидуальные задания, а также могут задать уточняющие вопросы преподавателю.

Освоение образовательной программы обеспечивается ресурсами электронной информационно-образовательной среды ОРИОКС.

В процессе обучения при проведении занятий и для самостоятельной работы используются внутренние электронные ресурсы (<http://orioks.miet.ru>).

Тестирование проводится в ОРИОКС и MOODLe.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень программного обеспечения
Учебная аудитория	Мультимедийное оборудование	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome)
Учебная аудитория	Доска	Не требуется
Помещение для самостоятельной работы (компьютерный класс библиотеки)	17 компьютеров, объединенных в сеть, с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МИЭТ	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome) Acrobat reader DC

10. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ/ПОДКОМПЕТЕНЦИЙ

ФОС по подкомпетенции **УК-6.ПЖиЛПИ** Способен определять и реализовывать собственный личностный потенциал и жизнестойкость для эффективного преодоления профессиональных вызовов.

ФОС по подкомпетенции **ПК-4.ПЖиЛПИ** Способен управлять рисками, связанными с низкой жизнестойкостью и недостаточным личностным потенциалом инженеров, через развитие устойчивости к профессиональным вызовам.

Фонды оценочных средств представлены отдельными документами и размещены в составе УМК дисциплины электронной информационной образовательной среды ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru>.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

11.1. Особенности организации процесса обучения

Студентам, изучающим дисциплину «Психология жизнестойкости и личностный потенциал инженера», для успешного освоения этой дисциплины необходимо:

- посещать практические занятия (в случае пропуска одного или нескольких занятий по уважительной причине, допускается самостоятельное изучение материала);
- выполнить все задания для самостоятельной работы;
- успешно выполнить все контрольные мероприятия.

Изучение данной учебной дисциплины заключается в понимании сущности и содержания основ психологии жизнестойкости и личностного потенциала, оценке,

развитию жизнестойкости и личностного потенциала. Студенту необходимо изучить материалы лекций, практических заданий, выполнить задания к каждому занятию для выступления на семинарском занятии и участия в интерактивных обсуждениях.

Студенты публично представляют доклад, сопровождаемый презентацией, по выбранной студентом одной из тем дисциплины и программу развития жизнестойкости и личностного потенциала для инженерно-технической команды (с учётом специфики отрасли).

Работа на лекционных занятиях

Одним из решающих условий качественного обучения студентов является их **активная** работа на лекциях. Активное слушание лекций должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

- конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист должен иметь поля (4–5 см) для дополнительных записей;
- необходимо записывать тему и план лекции, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки.
- названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их;
- в конспекте дословно записываются определения понятий, психологических категорий и классификации. Остальное должно быть записано своими словами;
- каждому студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий (например, РПО – Российское психологическое общество и т.д.).

Максимальная эффективность от работы на лекциях достигается при **предварительной подготовке** к ней – студент должен ознакомиться с предстоящей темой лекции и основными ее тезисами, предложенных преподавателем или найденных в рекомендуемой основной литературе, подготовить вопросы к лектору по заинтересовавшим вопросам.

Работа на практических занятиях

На практическом занятии студентам очень важно внимательно слушать выступающих товарищей, записывать новые мысли и факты, замечать неточности или неясные положения в выступлениях, активно стремиться к развертыванию дискуссии, к обмену мнениями. Надо также внимательно слушать разбор выступлений преподавателем, особенно его заключение по занятию, стремясь уловить тот новый, дополнительный материал, который использует преподаватель в качестве доказательства тех или иных идей.

На семинаре разрешается пользоваться конспектом первоисточников и планом-конспектом, составленным по вопросам плана для подготовки к практическому занятию.

Одной из форм обучения, реализуемой при подготовке к практическому занятию и контрольной работе, написании доклада, эссе, практического задания, является **консультация у преподавателя**. Обращаться к помощи преподавателя следует при подготовке научного сообщения, доклада, контрольной работы, а также в любом случае,

когда студенту не ясно изложение какого-либо вопроса в учебной литературе или он не может найти необходимую литературу. Преподаватель поможет составить план доклада (творческой работы), порекомендует порядок изложения вопросов, поможет рассчитывать время выступления, подобрать соответствующую литературу, раскрыть профессиональный аспект рассматриваемой проблемы.

Публичное представление результатов СРС

В процессе выполнения некоторых видов СРС (например, подготовки доклада) студентам требуется подготовить материалы для публичного представления результатов СРС.

Студентам рекомендуется использовать презентации в ходе изложения подготовленного материала. При оформлении презентации следует учитывать следующие требования:

- необходимо придерживаться общих требований к представлению материалов на слайде: не выносить много текста на слайд, использовать иллюстративные материалы в виде рисунков, графиков (гистограмм, диаграмм), обеспечивать читаемость подписей к ним, обозначение осей, соблюдение требования информативности иллюстраций и т.п.;
- количество слайдов должно отражать основные положения доклада, и их демонстрация должна уложиться в отведенное время;
- доклад должен быть структурирован в соответствии с целями и задачами, решенными при написании эссе, доклада;
- в презентации обязательно требуется показать обязательные структурные элементы (список исполнителей, тема, актуальность, цели и задачи, основные положения, выводы, список использованной литературы).

11.2. Система контроля и оценивания

Для оценки успеваемости студентов по дисциплине используется накопительная балльная система.

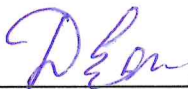
Баллами оцениваются: выполнение каждого контрольного мероприятия в семестре и сдача дифференцированного зачета (в сумме 100 баллов). По сумме баллов выставляется итоговая оценка по предмету. Структура и график контрольных мероприятий доступен в ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru>.

Мониторинг успеваемости студентов проводится в течение всего семестра.

Баллы за посещаемость и выполнение, и сдачу текущих заданий первый раз выставляются на 8-й неделе и затем корректируются на 16-й и 17-й неделях в соответствии с порядком начисления баллов по дисциплине.

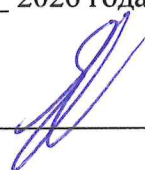
РАЗРАБОТЧИК:

Доцент Института ЭУП,
кандидат психологических наук, доцент

/Е.А. Делибоженко/

Рабочая программа дисциплины «Психология жизнестойкости и личностный потенциал инженера» по направлению подготовки 38.04.02 «Менеджмент», направленности (профилю) «Управление человеческими ресурсами инженерно-технических подразделений в высокотехнологичных отраслях» разработана в Институте ЭУП и утверждена на общем собрании Института «18» мая 2026 года, протокол № 8.

Директор Института ЭУП

/Е.А. Горчакова/

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа согласована с Центром подготовки к аккредитации и независимой оценки качества.

Начальник АНОК

/И.М. Никулина /

Рабочая программа согласована с библиотекой МИЭТ.

Директор библиотеки

/Т.П. Филиппова/