

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии образования и профессионального развития

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.01.04 «ПСИХОЛОГИЯ ВЗРОСЛОСТИ»**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль программы «Психология профессионального образования»

Автор(ы): д-р психол. наук, профессор, Э.Ф. Зеер  
профессор

Одобрена на заседании кафедры психологии образования и профессионального развития. Протокол от «13» января 2022 г. №5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией института ППО РГППУ. Протокол от «20» января 2022 г. №5.

Екатеринбург  
2022

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины «Психология взрослости»: формирование у будущих специалистов системы знаний о психологических закономерностях развития взрослых людей, практических умений и навыков (компетенций), способствующих продуктивной профессиональной деятельности.

Задачи:

- формирование представления о возрастном периоде «взрослость»;
- знакомство с основными проблемами развития, его периодизации и попытками их решения;
- приобретение навыков целостного описания личности с позиции возраста, формирование способности к решению профессиональных задач с учетом возрастных особенностей конкретной личности;
- формирование установки на позитивное взаимодействие с взрослыми.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психология взрослости» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Психология профессионального развития.
2. Психология профессионального образования.
3. Возрастная и педагогическая психология.
4. Основы профессиоведения.
5. Основы профессиональной диагностики.
6. Методика преподавания психологии.
7. Самоопределение и профессиональная ориентация.
8. Преддипломная практика.

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- ПКС-1 Способен решать задачи воспитания, развития и мотивации обучающихся в учебной, учебно-профессиональной, проектной, научной и иной деятельности на различных стадиях профессионального развития;
- ПКС-4 Способен применять современные методы и технологии профессионального отбора, проводить работу по предупреждению возможного



неблагополучного профессионального развития с учетом возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

31. Основные понятия в области психологии взрослости;
32. Основные научные и практические проблемы взрослости в психологической науке;
33. Содержание основных подходов к определению понятия "взрослость" в психологической науке;
34. Факторы риска жизнестойкости развития на этапе взрослости;
35. Возрастно-психологические особенности человека на этапе взрослости.

Уметь:

- У1. Адекватно учитывать возрастно-психологические особенности человека на этапе взрослости;
- У2. Анализировать межпоколенческие конфликты, рефлексировать свои возрастные противоречия;
- У3. Анализировать свою жизнь сквозь призму психологии;
- У4. Проводить работы по профилактике, коррекции и оптимизации развития личности на основе выделения факторов риска и жизнестойкости, психологическому консультированию по вопросам развития человека на этапе взрослости.

Владеть:

- В1. Понятийно-категориальным аппаратом дисциплины;
- В2. Психотехнологиями рефлексии становления личности;
- В3. Психотехнологиями преодоления социально-профессиональных деструкций.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### *4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы*

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 час.), семестр изучения – 3, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	3 сем.
	Кол-во часов



Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	108
Контактная работа, в том числе:	34
Лекции	16
Практические занятия	18
Самостоятельная работа студента	74
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет с оценкой	3 сем.

*\*Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

## 4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
1. Введение в дисциплину «Психология взрослости»	3	26	4	4	-	18
2. Факторы и закономерности профессионального развития взрослых	3	26	4	4	-	18
3. Психологические особенности возрастов взрослых	3	28	4	6	-	18
4. Деструктивные тенденции развития взрослых	3	28	4	4	-	20

*\*Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

## 4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин

### Раздел 1. Введение в дисциплину «Психология взрослости»

Основные концептуальные положения. Факторы и движущие силы становления личности. Дифференциация становления личности в онтогенезе. Стадии профессионального становления личности. Психология взрослости как раздел возрастной психологии. Значение психологических знаний психологии взрослости в профориентационной работе.



## **Раздел 2. Факторы и закономерности профессионального развития взрослых**

Факторы и движущие силы развития личности. Дифференциация становления человека в онтогенезе. Стадии профессионального становления. О взаимодействии индивидуального, личностного и профессионального развития человека.

## **Раздел 3. Психологические особенности возрастов взрослых**

Возрастные границы взрослости. Юность. Профессиональная адаптация молодых специалистов. Кризис профессиональных ожиданий. Молодость. Приобретение профессионального опыта и развитие профессионально важных качеств. Кризис социально-профессионального роста. Психология зрелости. Индивидуальный стиль деятельности. Кризисы зрелости. Психология позднего возраста. Деструктивные изменения. Кризис утраты профессиональной деятельности. Психологические факторы профессионального долголетия.

## **Раздел 4. Деструктивные тенденции развития взрослых**

Профессионально обусловленные деструкции. Конфликтующие реальности в жизни взрослых. Психотехнологии преодоления социально-профессиональных деструкций.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаёт быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

3. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную



работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### ***6.1 Основная литература***

1. Зеер, Э. Ф. Психология взрослости [Электронный ресурс] : электронное учебное пособие [для вузов] / Э. Ф. Зеер, Е. В. Чубаркова ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : РГППУ, 2017.

2. Нартова-Бочавер, С.К. Дифференциальная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 280 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/84460>. — Загл. с экрана.

### ***6.2 Дополнительная литература***

1. Князева Т.Н. Психология развития. Краткий курс [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.Н. Князева, М.Б. Батюта. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2013. — 144 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12816.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Токарь, О.В. Психология развития и возрастная психология в схемах, таблицах, комментариях [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2014. — 64 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51984>. — Загл. с экрана.



3. Фиофанова, О.А. Психология взросления и воспитательные практики нового поколения [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 120 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/3755>. — Загл. с экрана.

4. Деркач, А. А. Акмеология : учебное пособие для вузов [Гриф УМО] / А.А. Деркач, В.Г. Зазыкин. - Санкт-Петербург : Питер, 2003. - 252 с.

5. Виноградова, Н.И. Акмеология профессиональной деятельности педагогов дошкольного и начального общего образования [Электронный ресурс] : монография / Н.И. Виноградова, А.И. Улзытуева, Н.М. Шибанова. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2012. — 256 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/3745>. — Загл. с экрана.

6. Холодцева, Е.Л. Акмеология субъекта профессиональной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.Л. Холодцева, А.Г. Портнова. — Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2010. — 191 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/30033>. — Загл. с экрана.

7. Педагогическая акмеология : коллективная монография / [О. Б. Акимова и др. ; под ред. О. Б. Акимовой] ; Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург : Издательство РГППУ, 2012. - 250 с.

### ***6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы***

Интернет-ресурсы:

1. Научная онлайн-библиотека Порталус . Режим доступа: <http://www.portalus.ru>

2. Научная электронная библиотека. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

3. Российская государственная библиотека . Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>

Программное обеспечение:

1. Операционная система Windows.
2. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:



1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.

