

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»

Факультет социальных наук
(факультет / институт / филиал)

УТВЕРЖДЕНО
решением Учёного совета
ННГУ, протокол № 13
от 30.11.2022 г.

Рабочая программа дисциплины

Психологическое здоровье личности
(наименование дисциплины (модуля))

Уровень высшего образования
Магистратура
(бакалавриат / магистратура / специалитет)

Направление подготовки / специальность
37.04.01 Психология
(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)

Направленность образовательной программы
Психологическое консультирование
(указывается профиль / магистерская программа / специализация)

Квалификация (степень)
Магистр
(бакалавр / магистр / специалист)

Форма обучения
очная, очно-заочная
(очная / очно-заочная / заочная)

Нижний Новгород
2023

1. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина Б1.В.02 «Психологическое здоровье личности» относится к части ООП «Психологическое консультирование» направления подготовки 37.04.01 Психология, формируемой участниками образовательных отношений.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
ПК 3.1 - Способен осуществлять психологическую поддержку, консультирование и терапевтическое сопровождение лиц, нуждающихся в психологической помощи	ИПК-3.1.1. Знает принципы, этапы консультационного процесса, техники оказания психологической поддержки, консультирования и терапевтического сопровождения лиц, нуждающихся в психологической помощи.	Знать: Психологическое содержание личностных феноменов, особенности диагностики личностных феноменов, критерии психологического здоровья/нездоровья личности; понятие нормы и патологии в психологии личности, основные психологические концепции невроза, психологические особенности самореализующейся, саморазвивающейся, творческой личности; психологические условия самореализации и саморазвития.	<i>Тестовые задания, собеседование, творческая работа, практические задания.</i>
	ИПК-3.1.2. Умеет выстраивать терапевтические отношения и проводить консультативный процесс	Уметь: - самостоятельно находить и анализировать необходимую информацию - принимать решения, опираясь на профессиональные и этические принципы:	<i>Тестовые задания, собеседование, творческая работа, практические задания.</i>
	ИПК-3.1.3. Владеет техниками и приемами психологической поддержки, консультирования и терапевтического сопровождения лиц, нуждающихся в психологической помощи.	Владеть: - опытом анализа личностных феноменов человека. - опытом мероприятий по саморазвитию	<i>Тестовые задания, собеседование, творческая работа, практические задания.</i>

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ	3 ЗЕТ
Часов по учебному плану	108	108
в том числе	64	64
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	32	32
- занятия семинарского типа (практические занятия)	32	32
самостоятельная работа	6	6
КСР	2	2
Промежуточная аттестация	экзамен	экзамен

3.2. Структура дисциплины

Наименование раздела дисциплины	Всего, часов	В том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего	
1. Проблема нормы в психологии личности	9	4	4	8	1
2. Психологическое здоровье/нездоровье.	9	4	4	8	1
3. Невроз как расстройство личности.	9	4	4	8	1
4. Диагностика личностных особенностей.	9	4	4	8	1
5. Зрелость как базовая черта здоровой, благополучной личности.	13	6	6	12	1
6. Психологическое здоровье психолога-консультанта.	13	6	6	12	1

Практические занятия (семинарские занятия) организуются, в том числе в форме практической подготовки, которая предусматривает участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка предусматривает: выполнение творческой работы, решение практических задач.

На проведение практических занятий (семинарских занятий) в форме практической подготовки отводится 30 часов.

Практическая подготовка направлена на формирование и развитие:

- практических навыков в соответствии с профилем ОП: консультативный тип задач профессиональной деятельности выпускников;
- компетенций - ПК 3.1, ПК-3.2.

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

4.1. Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение по дисциплине «Психологическое здоровье личности»

1. Природа невроза в психоаналитической теории личности.
2. Природа и психологическая картина невроза в теории личности К. Хорни.
3. Природа и психологическая картина невроза в теории личности Э. Фромма.
4. Природа и психологическая картина невроза в теории личности В. Франкла.
5. Природа и психологическая картина невроза в теории личности К. Роджерса.
6. Природа и психологическая картина невроза в когнитивной концепции личности.
7. Природа и психологическая картина невроза в концепции В.Н. Мясичева.
8. Базовые условия формирования невроза по Капустину.
9. Полноценно-функционирующий человек по К. Роджерсу.
10. Хорошо функционирующая личность по А. Беку.
11. Исследовательское мышление по А. Эллису.

4.2. Структура творческой работы для текущего контроля успеваемости.

Самостоятельная работа по дисциплине «Психологическое здоровье личности» проводится в форме творческой работы магистранта по созданию портрета здоровой/ нездоровой личности. Целью работы является закрепление теоретических знаний и формирование умений и владений. Работа должна выполняться по предложенной схеме. Творческая работа должна иметь определенную структуру.

Тематическое соответствие формируемым компетенциям

Разделы	Компетенции
1. Портрет невротической личности.	ПК-3.1
2. Примеры из художественного творчества (минимум 3), иллюстрирующие черты невротической личности.	ПК-3.1
3. Портрет здоровой личности.	ПК-3.1
4. Примеры из художественного творчества (минимум 3), иллюстрирующие черты здоровой личности.	ПК-3.1

5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	Плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		Зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько незначительных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка	Уровень подготовки
зачтено	превосходно Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой
	Отлично Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»

	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

5.2.1 Контрольные вопросы к экзамену

№	Вопрос	Код компетенции
1.	Понятия «нормы» и «патология» в психологии.	ПК-3.1
2.	Понятия «нормы» и «патология» в психологии личности.	ПК-3.1
3.	Психическое здоровье\ психологическое здоровье. Сравнительная характеристика понятий.	ПК-3.1
4.	Невроз, определение понятия.	ПК-3.1
5.	Медицинский подход к пониманию природы невроза.	ПК-3.1
6.	Невроз как расстройство личности.	ПК-3.1
7.	Психологический подход к пониманию природы невроза.	ПК-3.1
8.	Психологический портрет невротической личности.	ПК-3.1
9.	Психологические защиты личности, их роль в формировании невротического расстройства.	ПК-3.1
10.	Зрелость как психологический феномен.	ПК-3.1
11.	Зрелость как интегральное свойство личности.	ПК-3.1
12.	Интраперсональные характеристики зрелой личности.	ПК-3.1
13.	Интерперсональные характеристики зрелой личности.	ПК-3.1
14.	Список маркеров психологического здоровья/нездоровья.	ПК-3.1
15.	Педагогический подход к пониманию природы невроза.	ПК-3.1
16.	Проблема психологического здоровья психолога-консультанта.	ПК-3.1
17.	Проблема профессионального выгорания психолога-консультанта.	ПК-3.1
18.	Проблема профессиональных деформаций психолога-консультанта	ПК-3.1
19.	Профессиональная гигиена как ресурс сохранения психологического здоровья психолога-консультанта.	ПК-3.1
20.	Профилактика нарушений психологического здоровья.	ПК-3.1

5.2.2. Примерные практические задания для самостоятельной работы

1. Составьте свой личный список способов эмоциональной разрядки. Обоснуйте свой выбор. (ПК-3.1)
2. Составьте план мероприятий на неделю. Выделите в каждом дне приоритетное дело. Постарайтесь увидеть связь каждого мероприятия с целями жизни на текущий год. (ПК-3.1)
3. Вспомните самый смешной, дурацкий, вызывающий (возможно) стеснение, в котором вы выглядели глупо, случай из вашей жизни и расскажите его. Посмеемся вместе!.. (ПК-3.1)

5.2.3. Примеры тестовых заданий для текущего контроля успеваемости

1. Источником невротического напряжения является
 - А. условия, окружающие человека,
 - Б. внутренние личностные противоречия.
2. Важнейшим условием преодоления невротических расстройств является
 - А. изменения окружающих человека условий,
 - Б. личностный рост.
3. Важнейшим показателем и условием зрелости личности является
 - А. отсутствие внутренних проблем,

- Б. ответственность личности.
- 4. Зрелость личности – это
 - А. определенный этап жизни человека (в контексте возраста),
 - Б. уровень развития личности, независимый от возраста.
- 5. Условием преодоления личностной незрелости является
 - А. хороший отдых,
 - Б. личностный рост.
- 1. Источником невротического напряжения является
 - А. условия, окружающие человека,
 - Б. внутренние личностные противоречия.
- 2. Важнейшим условием преодоления невротических расстройств является
 - А. изменения окружающих человека условий,
 - Б. личностный рост.
- 3. Важнейшим показателем и условием зрелости личности является
 - А. отсутствие внутренних проблем,
 - Б. ответственность личности.
- 4. Зрелость личности – это
 - А. определенный этап жизни человека (в контексте возраста),
 - Б. уровень развития личности, независимый от возраста.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Психологическое здоровье личности»

7.1. Основная литература

1. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471373>
2. Психология и культура здоровья. Базовые понятия, концепции и подходы: Учебное пособие / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. - Ростов н/Д: Издательство ЮФУ, 2011. - 176 с. ISBN 978-5-9275-0849-5 <https://znanium.com/catalog/document?id=224046>
3. Диянова, З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности: учебное пособие для вузов / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 173 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08187-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472951> .
4. Никольский, А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник для вузов / А. В. Никольский. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11748-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476272>.

7.2. Дополнительная литература

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471229> .
2. Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни : учебное пособие для среднего профессионального образования / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 197 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08556-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472454>.
3. Митина, Л. М. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 379 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13402-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/47675> 1.
4. Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина,

И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 222 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08536-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472937>.

5. Дубровина, И. В. Психологическое благополучие школьников : учебное пособие для вузов / И. В. Дубровина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09864-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472972>.

6. Социальная медицина : учебник для вузов / А. В. Мартыненко [и др.]. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 375 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10582-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/46895>.

Интернет-ресурсы

1. <http://diss.rsl.ru/> - Электронная библиотека диссертаций РГБ. Текстовые доступы к авторефератам и диссертациям.
2. <http://elibrary.ru/> - научная электронная библиотека
3. <http://psyjournals.ru/> - Портал психологических изданий. Издатель: Московский государственный психолого-педагогический университет.
4. <http://psyrus.ru/> - Российское психологическое общество
5. <http://www.psy-gazeta.ru/> - «Психологическая газета» – профессиональное периодическое интернет-издание для психологов.
6. <http://www.psystudy.com/> - Официальный сайт мультидисциплинарного научного психологического интернет-журнала "Психологические исследования".
7. <https://cyberleninka.ru/> - Научная открытая электронная библиотека

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: переносными проектором и экраном для демонстрации презентаций.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями Образовательного стандарта ННГУ по направлению подготовки 37.04.01. Психология.

Автор Ярыгина Н.Ю., к. псих.н.

Руководитель программы Ярыгина Н.Ю., к. псих.н.

Заведующий кафедрой Голубин Р.В., к.и.н

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии ФСН 11.11.2022, протокол № 3