

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

---

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Психологическое здоровье личности

---

Уровень высшего образования

Бакалавриат

---

Направление подготовки / специальность

37.03.02 - Конфликтология

---

Направленность образовательной программы

Социальная конфликтология

---

Форма обучения

очная

---

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.18 Психологическое здоровье личности относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

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

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-6: Способен проводить просветительскую работу для различных социальных групп, направленную на понимание ими механизмов развития конфликтов и освоение способов их предупреждения и конструктивного разрешения	ИПК-6.1: Осуществляет стратегическое планирование просветительско-просветительской работы ИПК-6.2: Организует просветительско-профилактические мероприятия для различных социальных групп, направленные на понимание ими механизмов развития конфликтов и освоение способов их предупреждения и конструктивного разрешения	ИПК-6.1: Знает критерии психологического здоровья/ нездоровья личности; понятие нормы и патологии в психологии личности, основные психологические концепции невроза и его влияние на поведение человека в конфликте.  ИПК-6.2: Умеет определять проблемные зоны личности, цели и методы диагностической и коррекционной работы в целях предупреждения и конструктивного разрешения конфликтов	Доклад-презентация Творческое задание	Экзамен: Тест Контрольные вопросы

## 3. Структура и содержание дисциплины

### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	<b>очная</b>
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>3</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>108</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	32
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	32

- КСР	2
самостоятельная работа	6
Промежуточная аттестация	36 Экзамен

### 3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы	Всего	
	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о
Тема 1 Проблема нормы в психологии личности. Психологическое здоровье/нездоровье.	10	6	4	10	0
Тема 2 Невроз как расстройство личности. Типы неврозов. Критерии зоревья и причины неврозов в разных психологических концепциях	21	6	12	18	3
Тема 3. Зрелость как базовая черта здоровой, благополучной личности.	10	6	4	10	0
Тема 4. Стресс, выгорание, нарушения эмоционального фона и способы профилактики	14	8	6	14	0
Тема 5. Психологическое здоровье конфликтолога	15	6	6	12	3
Аттестация	36				
КСР	2				2
Итого	108	32	32	66	6

### Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1 Проблема нормы в психологии личности. Психологическое здоровье/нездоровье.

Виды нормы в психологии и психиатрии. Критерии психологического здоровья в различных теориях личности

Тема 2 Невроз как расстройство личности.

Типы неврозов. Критерии зоревья и причины неврозов в разных психологических концепциях

Тема 3. Зрелость как базовая черта здоровой, благополучной личности.

Критерии зрелости. Осознанность, ответственность, рефлексия, ценности, социальная направленность

Тема 4. Стресс, выгорание, нарушения эмоционального фона и способы профилактики

Тема 5. Психологическое здоровье конфликтолога

Способы поддержания психологического здоровья в помогающих профессиях. Супервизии.

Балинтовские группы. Интервизии. Личная терапия

### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Темы для докладов по разделу "Психологическое здоровье и критерии неврозов в разных направлениях":

Психологическое здоровье и невроз в концепции:

З.Фрейда, А.Адлера, Юнга, Эриксона, Хорни, Э. Берна,  
Скинера, Бандуры, Дж. Келли, Ф. Перлза, А. Бека, А. Эллиса,  
Э. Фромма, К. Роджерса, И. Ялома

Выбрать одного из авторов, подготовить сообщение с презентацией на 10 минут, в котором отразить кратко биографию автора концепции и его основные взгляды на здоровье и невроз  
Заполнить таблицу, где отразить представление о сути и причинах невроза (психологических проблем) и о модели здоровья или цели психотерапии

Психологическое направление, автор	Невроз	Психологическое здоровье
психоанализ	З. Фрейд	
	А. Адлер	
	К.Г. Юнг	
	К. Хорни	
	Э. Эриксон	
	Э. Берна	
Бихевиористы и когнитивисты	Б.Ф. Скиннер	
	А. Бандура	
	Дж.Келли	
	А. Бек	
	А. Эллис	
Гештальт-терапия	Ф. Перлз	
гуманистическое	Э. Фромм	
	К. Роджерс	
	А. Маслоу	
	В. Франкл	
	И. Ялом	

#### Основные источники

1. Кавун, Л. В. Психология личности. Теории зарубежных психологов : учебное пособие для вузов / Л. В. Кавун. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 109 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07439-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472071> (дата обращения: 30.09.2021).
2. Соколова, Е. Т. Психотерапия : учебник и практикум для вузов / Е. Т. Соколова. — 5-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 359 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05416-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471453> (дата обращения: 30.09.2021).

## 5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

### 5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

#### 5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Доклад-презентация) для оценки сформированности компетенции ПК-6:

Темы для докладов по разделу "Психологическое здоровье и критерии невротизма в разных направлениях":

Психологическое здоровье и невротизм в концепции:

З.Фрейда, А.Адлера, Юнга, Эриксона, Хорни, Э. Берна,

Скиннера, Бандуры, Дж. Келли, Ф. Перлза, А. Бека, А. Эллиса,

Э. Фромма, К. Роджерса, И. Ялома

Выбрать одного из авторов, подготовить сообщение с презентацией на 10 минут, в котором отразить кратко биографию автора концепции и его основные взгляды на здоровье и невротизм

#### Критерии оценивания (оценочное средство - Доклад-презентация)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Все ключевые пункты концепции отражены без грубых ошибок. Подготовлена презентация
не зачтено	Нет презентации. Отсутствуют ключевые пункты концепции или приведены с грубыми ошибками

#### 5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Творческое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-6:

Цели творческой работы следующие:

- расширение теоретических знаний, необходимых в работе практического психолога;
- ознакомиться с основными критериями психологического здоровья/нездоровья;
- приобретение опыта распознавания признаков здоровой/нездоровой личности
- приобретение опыта поиска и анализа необходимой информации.

Структура творческой работы (задания):

На основе научной, художественной литературы и собственных размышлений опишите:

- Портрет невротической личности.
- Примеры из художественного творчества (минимум 3), иллюстрирующие черты невротической личности.
- Портрет здоровой личности.
- Примеры из художественного творчества (минимум 3), иллюстрирующие черты здоровой личности.
- Проведите рефлексию своих ресурсов психологического здоровья, в том числе с точки зрения устойчивости к конфликтным ситуациям. Запланируйте для себя мероприятия (задачи) для увеличения этих ресурсов.
- Составьте свой личный список способов эмоциональной разрядки, позволяющих сохранять психологическое благополучие. Обоснуйте свой выбор.

## Критерии оценивания (оценочное средство - Творческое задание)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все пункты задания выполнены без ошибок. Продемонстрирован авторский взгляд и творческий подход
отлично	Все пункты задания выполнены без ошибок.
очень хорошо	Задания выполнены все. Присутствуют небольшие ошибки
хорошо	Задания выполнены все. Присутствуют 1-2 существенные ошибки
удовлетворительно	Выполнено более 75% заданий. Присутствуют грубые ошибки
неудовлетворительно	Выполнено менее 75% заданий. Много грубых ошибок
плохо	Работа не сдана

## 5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатор достижения 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 несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в

	ответа		Выполнены все задания, но не в полном объеме	ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. 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 некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценивания 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».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «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».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

#### 5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-6

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.

#### Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	100% правильных ответов
отлично	96 % правильных ответов
очень хорошо	85% правильных ответов
хорошо	75% правильных ответов
удовлетворительно	60% правильных ответов
неудовлетворительно	менее 60% правильных ответов
плохо	работа отсутствует

#### 5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-6

№	Вопрос
• 1	Понятия «нормы» и «патология» в медицине и психологии.



• 2	Психическое здоровье\ психологическое здоровье. Сравнительная характеристика понятий.
• 3	Невроз, определение понятия.
• 4	Этиологические факторы и механизмы формирования невроза.
• 5	Невроз как расстройство личности. Психологический подход к пониманию природы невроза.
• 6	Неврастенический тип невроза
• 7	Истерический тип невроза
• 8	Невроз навязчивых состояний
• 9	Психологические защиты личности, их роль в формировании невротического расстройства.
• 10	Зрелость как психологический феномен и интегральное свойство личности
• 11	Интраперсональные характеристики зрелой личности.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Интерперсональные характеристики зрелой личности. 2 .</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Список маркеров психологического здоровья/нездоровья в психоаналитических 3 концепциях. .</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Список маркеров психологического здоровья/нездоровья в бихевиоралистических 4 концепциях. .</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Список маркеров психологического здоровья/нездоровья в когнитивных концепциях. 5 .</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Список маркеров психологического здоровья/нездоровья в гуманистических 6 концепциях. .</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Стресс, его профилактика и способы совладания. 7 .</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Эмоциональное и профессиональное выгорание и способы его профилактики 8 .</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Эмоции и их влияние на деятельность и коммуникацию. 9 .</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20. Способы регуляции нежелательного эмоционального состояния.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 21. Способы вызывания у себя желаемого эмоционального состояния.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 22. Проблема психологического здоровья психолога-конфликтолога.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 23. Проблема профессионального выгорания психолога-конфликтолога.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 24. Проблема профессиональных деформаций психолога-конфликтолога.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25. Профессиональная гигиена как ресурс сохранения психологического здоровья психолога-конфликтолога.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 26. Профилактика нарушений психологического здоровья.</li> </ul>	

#### Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.

Оценка	Критерии оценивания
отлично	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
очень хорошо	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок
хорошо	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок
удовлетворительно	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки.
неудовлетворительно	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.
плохо	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Петрушин В. И. Психология здоровья / Петрушин В. И., Петрушина Н. В. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 381 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/491448> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-11949-7 : 1169.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=785029&idb=0>.
2. Никольский А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека / Никольский А. В. - Москва : Юрайт, 2022. - 303 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/495903> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-11748-6 : 959.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=787423&idb=0>.
3. Кавун Л. В. Психология личности. Теории зарубежных психологов / Кавун Л. В. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 109 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492104> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-07439-0 : 299.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=785293&idb=0>.
4. Хьелл Ларри А. Теории личности = Personality theories : основные положения, исслед. и применение : учеб. пособие для вузов / [пер. с англ. С. Меленевская, Д. Викторова ; гл. ред. В. Усманов]. - СПб. [и др.] : Питер, 1997. - 608 с. - (Мастера психологии). - 39000.00., 24 экз.

Дополнительная литература:

1. Соколова Е. Т. Психотерапия / Соколова Е. Т. - 5-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 359 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/491527> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-05416-3 : 1109.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=785024&idb=0>.
2. Диянова З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности / Диянова З. В., Щеголева Т. М. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 173 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/492889> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-08187-9 : 489.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=787213&idb=0>.
3. Печеркина А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2022. - 136 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/493453> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-09861-7 : 439.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=819386&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

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

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения.

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 ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 37.03.02 - Конфликтология.

Автор(ы): Сергеева Оксана Михайловна, кандидат психологических наук.

Заведующий кафедрой: Голубин Роман Викторович, кандидат исторических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 15.12.2023, протокол № 7.