

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

Магистратура

Направление подготовки / специальность

37.04.01 - Психология

Направленность образовательной программы

Психологическое консультирование

Форма обучения

очная

г. Нижний Новгород

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.02 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-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 ИПК-3.1.2: Умеет выстраивать терапевтические отношения и проводить консультативный процесс ИПК-3.1.3: Владеет техниками и приемами психологической поддержки, консультирования и терапевтического сопровождения лиц, нуждающихся в психологической помощи	ИПК-3.1.1: Знать: Психологическое содержание личностных феноменов, особенности диагностики личностных феноменов. критерии психологического здоро-вья/ нездоровья личности; понятие нормы и патологии в психологии личности, основные психологические концепции невроза, психологические особенности самореализующейся, саморазвивающейся, творческой личности; психологические условия самореализации и саморазвития ИПК-3.1.2: Уметь: - самостоятельно находить и анали-зировать необходимую информацию - принимать решения, опираясь на профессиональные и этические принципы: ИПК-3.1.3: Владеть: - опытом анализа личностных феноме-нов человека. -опытом мероприятий по	Творческое задание Тест Собеседование Практическое задание	Экзамен: Контрольные вопросы

		саморазвитию		
--	--	--------------	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	3
Часов по учебному плану	108
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- 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/ лабора- торные работы), часы	Всего	
	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о
1. Проблема нормы в психологии личности	6	4	2	6	
2. Психологическое здоровье/нездоровье.	13	6	6	12	1
3. Невроз как расстройство личности.	11	4	6	10	1
4. Диагностика личностных особенностей.	5	2	2	4	1
5. Зрелость как базовая черта здоровой, благополучной личности.	9	4	4	8	1
6. Психологическое здоровье психолога-консультанта.	17	8	8	16	1
7. Проблема эффективности и результативности психологического консультирования	4	2	2	4	
8. Основы супервизии	5	2	2	4	1
Аттестация	36				
КСР	2			2	
Итого	108	32	32	66	6

Содержание разделов и тем дисциплины

1. Проблема нормы в психологии личности
2. Психологическое здоровье/нездоровье.
3. Невроз как расстройство личности.
4. Диагностика личностных особенностей.
5. Зрелость как базовая черта здоровой, благополучной личности.
6. Психологическое здоровье психолога-консультанта.

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

На проведение практических занятий / лабораторных работ в форме практической подготовки отводится: очная форма обучения - 10 ч.

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.

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. Мясищева.
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.

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 - Творческое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1:

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

Критерии оценивания (оценочное средство - Творческое задание)

Оценка	Критерии оценивания
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 хо-рошо», 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 «удовлетво-рительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетвори-тельно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1:

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.

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	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 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» 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» 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» 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	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Собеседование) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1:

1. Понятия «нормы» и «патология» в психологии личности.
2. Невроз, определение понятия.
3. Психологический портрет невротической личности.
4. Психологические защиты личности, их роль в формировании невротического расстройства.
5. Зрелость как психологический феномен.
6. Интраперсональные и интерперсональные характеристики зрелой личности.
7. Список маркеров психологического здоровья/нездоровья.
8. Проблема психологического здоровья психолога-консультанта.
9. Проблема профессионального выгорания психолога-консультанта.
10. Проблема профессиональных деформаций психолога-консультанта

Критерии оценивания (оценочное средство - Собеседование)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	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 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» Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень

Оценка	Критерии оценивания
	хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень 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» 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	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1:

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)

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	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 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» 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» 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» 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	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо» Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

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

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора 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 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 отдельным и несущественными 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 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	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и 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 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 - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1

1.	Понятия «нормы» и «патология» в психологии.
1.	Понятия «нормы» и «патология» в психологии личности.
1.	Психическое здоровье\ психологическое здоровье. Сравнительная характеристика понятий.
1.	Невроз, определение понятия.
1.	Медицинский подход к пониманию природы невроза.
1.	Невроз как расстройство личности.
1.	Психологический подход к пониманию природы невроза.
1.	Психологический портрет невротической личности.
1.	Психологические защиты личности, их роль в формировании невротического расстройства.
1.	Зрелость как психологический феномен.

1.	Зрелость как интегральное свойство личности.
1.	Интраперсональные характеристики зрелой личности.
1.	Интерперсональные характеристики зрелой личности.
1.	Список маркеров психологического здоровья/нездоровья.
1.	Педагогический подход к пониманию природы невроза.
1.	Проблема психологического здоровья психолога-консультанта.
1.	Проблема профессионального выгорания психолога-консультанта.
1.	Проблема профессиональных деформаций психолога-консультанта
1.	Профессиональная гигиена как ресурс сохранения психологического здоровья психолога-консультанта.
1.	Профилактика нарушений психологического здоровья.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
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 хо-рошо», 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 «удовлетво-рительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетвори-тельно»,

Оценка	Критерии оценивания
	ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

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

Основная литература:

1. Петрушин В. И. Психология здоровья : учебник / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 381 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11949-7. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=841885&idb=0>.
2. Диянова З. В. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности : учебное пособие / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 173 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-08187-9. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=845245&idb=0>.
3. Никольский А. В. Психология здоровья. Специфика и пределы адаптивности человека : учебник / А. В. Никольский. - Москва : Юрайт, 2023. - 303 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11748-6. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=844433&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Митина Л. М. Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы : учебное пособие / Л. М. Митина. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2023. - 430 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-13403-2. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=848995&idb=0>.
2. 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 : Юрайт, 2023. - 222 с. - (Профессиональная практика). - ISBN 978-5-534-08536-5. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=842887&idb=0>.

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

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 (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 37.04.01 - Психология.

Автор(ы): Ярыгина Наталья Юрьевна, кандидат психологических наук.

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