

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  
президиума Учёного совета ННГУ протокол от  
« 14 » \_\_\_\_\_ 12 \_\_\_\_\_ 2021 г. № 4

**Рабочая программа дисциплины**

**Психологическое здоровье личности**

(наименование дисциплины (модуля))

---

**37.03.02 Конфликтология**

(код и наименование направления подготовки)

**Социальная конфликтология**

(наименование профиля подготовки, направленности программы)

**Бакалавр**

Квалификация (степень) выпускника

Нижегород  
2022

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Психологическое здоровье личности» является дисциплиной по выбору Блока 1 «Дисциплины (модули)» вариативной части Основной образовательной программы (ООП) ННГУ по направлению 37.03.02. Конфликтология. Осваивается на 3 курсе в 1 семестре.

Целями данной дисциплины являются: формирование у бакалавров комплекса знаний и умений в области здоровья/ нездоровья личности, целостного представления о здоровой личности, о границах невротического расстройства личности, об основных условиях сохранения и восстановления здоровья личности.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, соотнесенные с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы (компетенциями выпускников)

| Формируемые компетенции  | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  |
|--|---|
| 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 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основные сферы применения своих профессиональных навыков;</li> <li>- Основные подходы к совершенствованию своей профессиональной деятельности и повышению профессионального мастерства;</li> <li>- Общенаучные и логические методы критического восприятия, обобщения и анализа профессиональной информации.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Давать оценку значимости различных проблем, связанных с профессиональной деятельностью;</li> <li>- Анализировать проблемы профессиональной деятельности и выделять их актуальность;</li> <li>- Совершенствовать уровень своей профессиональной квалификации и мастерства.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методами совершенствования своей профессиональной деятельности и повышению профессионального мастерства;</li> <li>- Методиками самоорганизации и самодисциплины.</li> </ul> <p>Мотивация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Готов ставить профессиональные цели и выбирать оптимальные пути их достижения;</li> <li>- Готов постоянно повышать уровень своей профессиональной квалификации и мастерства</li> </ul> |

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Структура дисциплины

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

Объем дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы, всего 108 часов, из которых: 66 часов – контактная работа обучающегося с преподавателем (32 часа – лекционные занятия, 32 часа – практические занятия, в том числе 2 часа – мероприятия текущего контроля успеваемости, 1 час – мероприятия промежуточной аттестации), 6 часов – самостоятельная работа обучающегося.

Таблица 2

Структура дисциплины «Психологическое здоровье личности»

| Наименование разделов дисциплины        | Всего часов, час. | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), час., из них: |   | Самостоятельная работа обучающегося, час. |
|---|-------------------|--|---|---|
|   |                   | Занятия лекционного типа, час.   | Занятия семинарского типа (практические занятия), час.* |   |
| 1. Проблема нормы в психологии личности | 23                | 4  | 4   | 15  |
| 2. Психологическое здоровье/нездоровье. | 23                | 4  | 4   | 15  |
| 3. Невроз как расстройство личности.    | 19                | 2  | 2   | 15  |

| Наименование разделов дисциплины                                | Всего часов, час. | Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), час., из них: |   | Самостоятельная работа обучающегося, час. |
|---|-------------------|--|---|---|
|   |                   | Занятия лекционного типа, час.   | Занятия семинарского типа (практические занятия), час.* |   |
| 4. Диагностика личностных особенностей.                         | 23                | 4  | 4   | 15  |
| 5. Зрелость как базовая черта здоровой, благополучной личности. | 19                | 2  | 2   | 15  |

*Примечания:* Текущий контроль успеваемости проводится на практических занятиях.

### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов 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.

## 4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе преподавания дисциплины «Психологическое здоровье личности» аудиторная работа проходит в форме практических занятий. В процессе преподавания дисциплины «Психологическое здоровье личности» используются современные методы преподавания и образовательные технологии. Из традиционных методов преподавания используется семинар. Из активных и интерактивных методов преподавания используются различные методы обсуждения индивидуальных случаев, различных точек зрения на проблему, дискуссии по спорным вопросам.

## 5. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 5.1. Виды самостоятельной работы учащегося.

В рамках дисциплины «Психологическое здоровье личности» предусмотрены следующие виды самостоятельной работы:

1. повторение пройденного на занятиях материала,
2. самостоятельное изучение отдельных вопросов программы (п. 5.2),
3. подготовка к текущему контролю успеваемости (п. 5.3, п. 5.4).

### 5.2. 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. 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.

### 5.3. Примерные практические задания для самостоятельной работы

1. Составьте свой личный список способов эмоциональной разрядки. Обоснуйте свой выбор. (ПК-6)
2. Составьте план мероприятий на неделю. Выделите в каждом дне приоритетное дело. Постарайтесь увидеть связь каждого мероприятия с целями жизни на текущий год. (ПК-6)
3. Вспомните самый смешной, дурацкий, вызывающий (возможно) стеснение, в котором вы выглядели глупо, случай из вашей жизни и расскажите его. Посмеемся вместе!.. (ПК-6)

#### 5.4. 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-6        |
| 2. Примеры из художественного творчества (минимум 3), иллюстрирующие черты невротической личности. | ПК-6        |
| 3. Портрет здоровой личности.  | ПК-6        |
| 4. Примеры из художественного творчества (минимум 3), иллюстрирующие черты здоровой личности.      | ПК-6        |

#### 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Психологическое здоровье личности», включающий:

6.1 Перечень компетенций выпускников образовательной программы с указанием результатов обучения (знаний, умений, навыков), описание показателей и критериев оценивания компетенций.

| Формируемые компетенции  | Планируемые результаты обучения  | Процедуры оценивания результатов обучения  |
|--|--|--|
| 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 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основные сферы применения своих профессиональных навыков;</li> <li>- Основные подходы к совершенствованию своей профессиональной деятельности и повышению профессионального мастерства;</li> <li>- Общенаучные и логические методы критического восприятия, обобщения и анализа профессиональной информации.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Давать оценку значимости различных проблем, связанных с профессиональной деятельностью;</li> <li>- Анализировать проблемы профессиональной деятельности и выделять их актуальность;</li> <li>- Совершенствовать уровень своей профессиональной квалификации и мастерства.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методами совершенствования своей профессиональной деятельности и повышению профессионального мастерства;</li> <li>- Методиками самоорганизации и самодисциплины.</li> </ul> <p>Мотивация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Готов ставить профессиональные цели и выбирать оптимальные пути их достижения;</li> <li>- Готов постоянно повышать уровень своей</li> </ul> | <p><i>Зачет, самостоятельная работа, тестирование, творческая работа, практические задания</i></p> |

## 6.2. Описание показателей и критерии оценивания компетенций.

Данная дисциплина предусматривает проведение традиционной формы аттестации в виде зачета. Оценка сформированности компетенций в рамках дисциплины осуществляется во время аттестационных мероприятий:

- текущий контроль успеваемости;
- промежуточная аттестация: устный зачет.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета с двухбалльной оценкой (зачтено/не зачтено). Оценка «зачтено» выставляется студенту при удовлетворительной и выше оценке сформированности компетенций, в противном случае выставляется оценка «не зачтено».

### Критерии и шкалы для интегрированной оценки уровня сформированности компетенций

(оценка осуществляется по результатам текущей проверки знаний и промежуточной аттестации)

| Индикаторы компетенции                             | Критерии оценивания   |   |
|--|---|---|
|  | Не зачтено  | Зачтено   |
| <b>Полнота знаний</b>                              | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.  | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Могут быть допущены незначительные ошибки  |
| <b>Наличие умений</b>                              | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.   | Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи, выполнены все задания. Могут быть допущены незначительные ошибки.  |
| <b>Наличие навыков (владение опытом)</b>           | При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.  | Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач. Могут быть допущены незначительные ошибки.   |
| <b>Мотивация (личностное отношение)</b>            | Учебная активность и мотивация слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствуют  | Проявляется учебная активность и мотивация, демонстрируется готовность выполнять поставленные задачи.   |
| <b>Характеристика сформированности компетенции</b> | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение | Сформированность компетенции соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. |
| <b>Уровень сформированности компетенций</b>        | Низкий  | Средний/высокий   |

## 6.3. Вопросы к зачету по дисциплине «Психологическое здоровье личности»

| №   | Вопрос  | Код компетенции |
|-----|---|-----------------|
| 1.  | Понятия «нормы» и «патология» в психологии.   | ПК-6            |
| 2.  | Понятия «нормы» и «патология» в психологии личности.                                  | ПК-6            |
| 3.  | Психическое здоровье\ психологическое здоровье. Сравнительная характеристика понятий. | ПК-6            |
| 4.  | Невроз, определение понятия.  | ПК-6            |
| 5.  | Медицинский подход к пониманию природы невроза.                                       | ПК-6            |
| 6.  | Невроз как расстройство личности.   | ПК-6            |
| 7.  | Психологический подход к пониманию природы невроза.                                   | ПК-6            |
| 8.  | Психологический портрет невротической личности.                                       | ПК-6            |
| 9.  | Психологические защиты личности, их роль в формировании невротического расстройства.  | ПК-6            |
| 10. | Зрелость как психологический феномен.   | ПК-6            |
| 11. | Зрелость как интегральное свойство личности.  | ПК-6            |

|     |  |      |
|-----|--|------|
| 12. | Интраперсональные характеристики зрелой личности.  | ПК-6 |
| 13. | Интерперсональные характеристики зрелой личности.  | ПК-6 |
| 14. | Список маркеров психологического здоровья/нездоровья.  | ПК-6 |
| 15. | Педагогический подход к пониманию природы невроза.   | ПК-6 |
| 16. | Проблема психологического здоровья психолога-консультанта.                                       | ПК-6 |
| 17. | Проблема профессионального выгорания психолога-консультанта.                                     | ПК-6 |
| 18. | Проблема профессиональных деформаций психолога-консультанта                                      | ПК-6 |
| 19. | Профессиональная гигиена как ресурс сохранения психологического здоровья психолога-консультанта. | ПК-6 |
| 20. | Профилактика нарушений психологического здоровья.  | ПК-6 |

#### **6.4. Примерные практические задания для самостоятельной работы**

1. Составьте свой личный список способов эмоциональной разрядки. Обоснуйте свой выбор. (ПК-6)
2. Составьте план мероприятий на неделю. Выделите в каждом дне приоритетное дело. Постарайтесь увидеть связь каждого мероприятия с целями жизни на текущий год. (ПК-6)
3. Вспомните самый смешной, дурацкий, вызывающий (возможно) стеснение, в котором вы выглядели глупо, случай из вашей жизни и расскажите его. Посмеемся вместе!.. (ПК-6)

#### **6.5. Задания текущего контроля**

Полное описание к творческой работе указано в п 5.4.

#### **6.6. Примерные вопросы теста для промежуточного контроля по дисциплине**

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.

#### **6.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания.**

1. Положение «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ННГУ», утверждённое приказом ректора ННГУ от 13.02.2014 г. № 55-ОД.
  2. Положение о фонде оценочных средств, утверждённое приказом ректора ННГУ от 10.06.2015 г. № 247-ОД
  3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания представлены в УМП Петрова И.Э., Орлов А.В. Оценка сформированности компетенций. – Н. Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2015. – 49 с.
- Учебно-методические материалы, определяющие отдельные процедуры оценивания и итоговый уровень формирования отдельных компонентов предусмотренных компетенций, представлены в фонде оценочных средств по данной дисциплине.

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

#### **7.1. Основная литература**

1. Петрушин, В. И. Психология здоровья: учебник для академического бакалавриата / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 431 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04553-6. <https://www.biblio-online.ru/book/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5>
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 <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=550337>

3. Психология личности. Закономерности и механизмы развития личности: учебн. Пособие для бакалавров и магистров/ З.В. Диянова, Т.М. Щеголева. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 173 с. ISBN 978-5-534-05482-8 Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/4C579971-ECEC-4EB9-AB4E-88FB2CD26143>

## **7.2. Дополнительная литература**

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 241 с. — (Серия: Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04514-7. <https://www.biblio-online.ru/book/F4CB7941-0C93-4C82-842E-1ABAD2E533C9>
2. Петряков, П. А. Проектное обучение основам здорового образа жизни: учебное пособие для СПО / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия: Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-03437-0. <https://www.biblio-online.ru/book/4F4CA9BC-579F-49E7-B142-9DDFB67832B9>
3. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога: учебное пособие для академического бакалавриата / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 136 с. — (Серия: Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06228-1. <https://www.biblio-online.ru/book/AE8CFAFA-9582-4919-87C1-E9D693A0CF5E>
4. Психологическая помощь: практическое пособие/ под ред Е.П. Кораблиной. – М.: Издательство Юрайт, 2017. – 327 с. ISBN 978-5-534-04728-8. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/C0213298-ABCC-4F86-A3BF-FDD78701AE37>
5. Психологическое благополучие школьников: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / И.В. Дубровина. – М.: Издательство Юрайт, 2017. -140 с. ISBN 978-5-534-04731-8. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/49E18232-49AF-450B-A3BE-75B8BEC4CD14>
6. Социальная медицина: учебник для вузов / А. В. Мартыненко [и др.] ; под ред. А. В. Мартыненко. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 475 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05267-1. <https://www.biblio-online.ru/book/FD7375A2-ABBB-4638-9270-D32A4B2F2533>

## **7.3. 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.ipras.ru/cntnt/rus/top\\_menu\\_rus/psihologic4.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/top_menu_rus/psihologic4.html) - «Психологический журнал». Ведущее издание публикаций по психологии Института психологии РАН РФ
6. <http://www.psy-gazeta.ru/> - «Психологическая газета» – профессиональное периодическое интернет-издание для психологов.
7. <http://www.psystudy.com/> - Официальный сайт мультидисциплинарного научного психологического интернет-журнала "Психологические исследования".
8. <http://www.voppsy.ru/frame25.htm> - «Вопросы психологии». Полнотекстовая электронная библиотека журнала за 20 лет (1980–1999)
9. <https://cyberleninka.ru/> - Научная открытая электронная библиотека

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В процессе преподавания дисциплины «Психологическое здоровье личности» требуется учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, оснащенные стационарным или переносным мультимедийным комплексом, групповых и индивидуальных консультаций, помещения для самостоятельно работы обучающихся, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную образовательную среду.

### **8.1. Программное обеспечение**

Для работы с текстами – MicrosoftWord, для подготовки презентаций – MicrosoftPowerPoint, для поиска информации – интернет-браузер.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки 37.03.02. Конфликтология (уровень бакалавриат).

Автор: Ярыгина Н.Ю., к.психол.н.

Рецензент: Стоюхина Н.Ю., к. психол. н., доц.

Заведующий кафедрой социальной безопасности и гуманитарных технологий ФСН  
Голубин Р.В., к.и.н., доц.

Программа одобрена на заседании учебно-методической комиссии ФСН 9.11.2021,  
протокол № 2