

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

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"> - Основные сферы применения своих профессиональных навыков; - Основные подходы к совершенствованию своей профессиональной деятельности и повышению профессионального мастерства; - Общенаучные и логические методы критического восприятия, обобщения и анализа профессиональной информации. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Давать оценку значимости различных проблем, связанных с профессиональной деятельностью; - Анализировать проблемы профессиональной деятельности и выделять их актуальность; - Совершенствовать уровень своей профессиональной квалификации и мастерства. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Методами совершенствования своей профессиональной деятельности и повышению профессионального мастерства; - Методиками самоорганизации и самодисциплины. <p>Мотивация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Готов ставить профессиональные цели и выбирать оптимальные пути их достижения; - Готов постоянно повышать уровень своей 	<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
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Могут быть допущены незначительные ошибки
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи, выполнены все задания. Могут быть допущены незначительные ошибки.
Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач. Могут быть допущены незначительные ошибки.
Мотивация (личностное отношение)	Учебная активность и мотивация слабо выражены, готовность решать поставленные задачи качественно отсутствуют	Проявляется учебная активность и мотивация, демонстрируется готовность выполнять поставленные задачи.
Характеристика сформированности компетенции	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.
Уровень сформированности компетенций	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 УМПП 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-EC6C-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 - «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 самостоятельной 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