

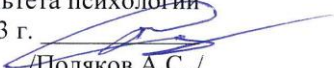
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fc69e7

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет психологии  
Кафедра психологического консультирования

Согласовано

и.о. декана факультета психологии  
« 29 » июня 2023 г.

  
/Поляков А.С./

### **Рабочая программа дисциплины**

Психология личностного роста и психического здоровья личности

**Направление подготовки**

37.03.01 Психология

**Профиль:**

Психолог в социальных практиках

**Квалификация**

Бакалавр

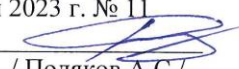
**Формы обучения**

Очная, очно-заочная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета психологии

Протокол « 29 » июня 2023 г. № 11

Председатель УМКом

  
/ Поляков А.С./

Рекомендовано кафедрой

психологического консультирования

Протокол от « 14 » июня 2023 г. № 11

И.о. зав. кафедрой

  
/Полина А.В./

Мытищи  
2023

**Авторы-составители:**

Киселев В.В., кандидат психологических наук, доцент;

Булгакова Е.А., кандидат психологических наук

Рабочая программа дисциплины «Психология личностного роста и психического здоровья личности» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 29.07.2020 г. № 839.

Дисциплина входит часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)», и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Планируемые результаты обучения.....                                                        | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....                                 | 5  |
| 3. Объем и содержание дисциплины.....                                                          | 5  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....                     | 8  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине..... | 9  |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....                                 | 18 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 19 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 19 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 20 |

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

**Цель освоения дисциплины:** подготовка бакалавра психологии, обладающего:

- 1) комплексом теоретических знаний в области психологии личностного роста, психологического и психического здоровья личности;
- 2) личностными и профессиональными качествами, способствующими эффективному осуществлению психологических мероприятий способствующих активизации личностного роста, развитию и укреплению психического и психологического здоровья личности.

**Задачи дисциплины:**

- формирование у обучаемых системы теоретических знаний в области психологии личностного роста, психического и психологического здоровья личности, позволяющих им ориентироваться в фундаментальных теориях и современных концепциях данных направлений и концептуализировать на этой основе психологическую помощь;
- овладение будущими специалистами-психологами умениями и навыками грамотного использования знаний в области психологии личностного роста, психического и психологического здоровья личности для подбора наиболее эффективных методов и методик психологической помощи, направленных на активизацию личностного роста, профилактику нарушения, укрепление психического и психологического здоровья личности;
- развитие категориального, критического, аналитического и синтетического мышления в ходе изучения теоретических и практических аспектов психологии личностного роста, психического и психологического здоровья личности;
- развитие у обучаемых интереса к процессу научного анализа теорий и концептуальных подходов к изучению психологии личностного роста, психического и психологического здоровья личности;
- развитие научного интереса к построению психологических моделей активизации личностного роста и профилактики нарушения психического и психологического здоровья личности;
- развитие у студентов стремления к активизации собственного личностного роста, повышению уровня психического и психологического здоровья;
- формирование у студентов психологической готовности к применению теоретических знаний, умений и навыков, полученных в ходе изучения дисциплины, в своей будущей практической, научно-исследовательской и преподавательской деятельности.

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;

СПК-2. Способен выявлять потребности в основных видах психологических услуг населению, организовывать работу психологической службы в организациях, помощи населению и проводить оценку психологической безопасности и комфортности среды проживания населения;

СПК-3. Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)», и является элективной дисциплиной.

Успешное овладение учебным материалом дисциплины основывается на знаниях, приобретенных по дисциплинам «Основы консультативной психологии», «Психология стресса».

Преподавание дисциплины должно осуществляться в тесной связи с такими дисциплинами подготовки, как «Психологическое консультирование в профессиональной деятельности», «Основы психокоррекции и психореабилитации».

Дисциплина носит междисциплинарный характер и стимулирует мотивацию обучаемых к освоению практической деятельности психолога, основанной на академических знаниях.

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины:

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |              |
|----------------------------------------------|----------------|--------------|
|                                              | Очная          | Очно-заочная |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |              |
| Контактная работа:                           | 48.2           | 36.2         |
| Лекции                                       | 24             | 12           |
| Практические занятия                         | 24             | 24           |
| из них, в форме практической подготовки      | 24             | 24           |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | 0.2            | 0.2          |
| Зачет                                        | 0.2            | 0.2          |
| Самостоятельная работа                       | 16             | 28           |
| Контроль                                     | 7.8            | 7.8          |

Форма промежуточной аттестации: для очной формы обучения - зачет в 6 семестре; для очно-заочной формы обучения - зачет в 7 семестре.

### 3.2. Содержание дисциплины

#### По очной форме обучения

| Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Кол-во часов |                      |                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Лекции       | Практические занятия |                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              | Общее кол-во         | из них, в форме практической подготовки |
| <b>Тема 1. Введение в дисциплину «Психология личностного роста и психического здоровья личности».</b><br>Общая характеристика дисциплины «Психология личностного роста и психического здоровья личности». Актуальность обращения к проблеме личностного роста, психического и психологического здоровья для психолога-консультанта. Место дисциплины в общей системе подготовки по психологии по | 8            | 8                    | 8                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| направлению «Психология», профиля «Психологическое консультирование». Цели и задачи дисциплины. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности бакалавра психологии по дисциплине. Взаимосвязь дисциплины с другими учебными дисциплинами. Последовательность и особенности изучения дисциплины. Литературные источники для углубленного изучения дисциплины.                                                                                                                                                                                 |    |    |    |
| <b>Тема 2. Здоровье как комплексное понятие.</b><br>Понятие физиологического, соматического, психического, социального здоровья. Личностный рост в системе представлений о здоровье. Классификация подходов к определению понятия здоровья по Е.В.Дмитриевой. Группы здоровья (С.Б. Семичев). Понятие «внешней картины здоровья» и «внутренней картины здоровья». Уровни внутренней картины здоровья. Факторы мотивации здорового образа жизни. Психологические факторы оценки состояния здоровья.                                                 | 8  | 8  | 8  |
| <b>Тема 3. Общее представление о проблеме психического и психологического здоровья личности.</b><br>Место, значение и перспективы развития представлений о психическом и психологическом здоровье как научном знании в системе современных представлений о человеке. Современный мировой психологический опыт изучения различных аспектов современных альтернативных теорий и концепций психического и психологического здоровья. Методы и техники психологических интервенций, направленных на развитие психического и психологического здоровья. | 8  | 8  | 8  |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 24 | 24 | 24 |

#### По очно-заочной форме обучения

| Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Кол-во часов |                      |                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Лекции       | Практические занятия |                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |              | Общее кол-во         | из них, в форме практической подготовки |
| <b>Тема 1. Введение в дисциплину «Психология личностного роста и психического здоровья личности».</b><br>Общая характеристика дисциплины «Психология личностного роста и психического здоровья личности». Актуальность обращения к проблеме личностного роста, психического и психологического здоровья для психолога-консультанта. Место дисциплины в общей системе подготовки по психологии по направлению «Психология», профиля «Психологическое консультирование». Цели и задачи дисциплины. | 4            | 8                    | 8                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| Требования, предъявляемые к уровню подготовленности бакалавра психологии по дисциплине. Взаимосвязь дисциплины с другими учебными дисциплинами. Последовательность и особенности изучения дисциплины. Литературные источники для углубленного изучения дисциплины.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |    |    |
| <b>Тема 2. Здоровье как комплексное понятие.</b><br>Понятие физиологического, соматического, психического, социального здоровья. Личностный рост в системе представлений о здоровье. Классификация подходов к определению понятия здоровья по Е.В.Дмитриевой. Группы здоровья (С.Б. Семичев). Понятие «внешней картины здоровья» и «внутренней картины здоровья». Уровни внутренней картины здоровья. Факторы мотивации здорового образа жизни. Психологические факторы оценки состояния здоровья.                                                 | 4  | 8  | 8  |
| <b>Тема 3. Общее представление о проблеме психического и психологического здоровья личности.</b><br>Место, значение и перспективы развития представлений о психическом и психологическом здоровье как научном знании в системе современных представлений о человеке. Современный мировой психологический опыт изучения различных аспектов современных альтернативных теорий и концепций психического и психологического здоровья. Методы и техники психологических интервенций, направленных на развитие психического и психологического здоровья. | 4  | 8  | 8  |
| <b>ИТОГО:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 12 | 24 | 24 |

### ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА По очной форме обучения

| Тема                                                                                                  | Задание на практическую подготовку (психологическая практика)                                                                                                                                                                            | количество часов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Тема 1. Введение в дисциплину «Психология личностного роста и психического здоровья личности».</b> | Задание 1. Подберите батарею методик для исследования уровня личностного роста.<br>Задание 2. Проведите исследование уровня личностного роста однокурсников.                                                                             | 8                |
| <b>Тема 2. Здоровье как комплексное понятие.</b>                                                      | Задание 1. Исследуйте публикации в научных журналах за последние 3 года, проведите анализ наиболее часто встречающихся понятий, связанных с тематикой здоровья.<br>Задание 2. Составьте анкету о состоянии здоровья ваших однокурсников. | 8                |
| <b>Тема 3. Общее</b>                                                                                  | Задание 1. Проведите серию                                                                                                                                                                                                               | 8                |

|                                                                                    |                                                                                                                           |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>представление о проблеме психического и психологического здоровья личности.</b> | упражнений на саморегуляцию.<br>Задание 2. Проведите несколько эпизодов тренинга на укрепление психологического здоровья. |  |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

#### По очно-заочной форме обучения

| Тема                                                                                                  | Задание на практическую подготовку (психологическая практика)                                                                                                                                                                            | количество часов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Тема 1. Введение в дисциплину «Психология личностного роста и психического здоровья личности».</b> | Задание 1. Подберите батарею методик для исследования уровня личностного роста.<br>Задание 2. Проведите исследование уровня личностного роста однокурсников.                                                                             | 8                |
| <b>Тема 2. Здоровье как комплексное понятие.</b>                                                      | Задание 1. Исследуйте публикации в научных журналах за последние 3 года, проведите анализ наиболее часто встречающихся понятий, связанных с тематикой здоровья.<br>Задание 2. Составьте анкету о состоянии здоровья ваших однокурсников. | 8                |
| <b>Тема 3. Общее представление о проблеме психического и психологического здоровья личности.</b>      | Задание 1. Проведите серию упражнений на саморегуляцию.<br>Задание 2. Проведите несколько эпизодов тренинга на укрепление психологического здоровья.                                                                                     | 8                |

#### 4.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Темы для самостоятельного изучения                                                             | Изучаемые вопросы                                                                                                         | Количество часов (очная форма/очно-заочная форма) | Формы самостоятельной работы                                                                                        | Методическое обеспечение                            | Формы отчетности                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Тема 1. Введение в дисциплину «Психология личностного роста и психического здоровья личности». | Актуальность обращения к проблеме личностного роста, психического и психологического здоровья для психолога-консультанта. | 4/8                                               | Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники | Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация |
| Тема 2.                                                                                        | Классификации                                                                                                             | 6/10                                              | Анализ                                                                                                              | Учебно-                                             | Устный                                                |

|                                                                                           |                                                                                                                  |       |                                                                                                                     |                                                     |                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Здоровье как комплексное понятие.                                                         | я подходов к определению понятия здоровья.                                                                       |       | литературы, подготовка к занятиям, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста, подготовка презентации        | методическое обеспечение, интернет-источники        | опрос, конспект, аннотация текста, презентация        |
| Тема 3. Общее представление о проблеме психического и психологического здоровья личности. | Методы и техники психологических интервенций, направленных на развитие психического и психологического здоровья. | 6/10  | Анализ литературы, подготовка к занятиям, подготовка конспекта, подготовка аннотации текста, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение, интернет-источники | Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация |
| Итого                                                                                     |                                                                                                                  | 16/28 |                                                                                                                     |                                                     |                                                       |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код и наименование компетенции                                                                                                                                                                                                                                 | Этапы формирования                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде                                                                                                                                                                      | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| СПК-2. Способен выявлять потребности в основных видах психологических услуг населению, организовывать работу психологической службы в организациях, помощи населению и проводить оценку психологической безопасности и комфортности среды проживания населения | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| СПК-3. Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию                                                                                                                        | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

### 5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                   | Описание показателей                                                                           | Критерии оценивания                       | Шкала оценивания                |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|
| УК-3                    | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная | <b>знать:</b> концептуальные основы, основные понятия и категории, связанные с психологическим | Устный опрос, конспект, аннотация текста, | Шкала оценивания устного опроса |

|       |             |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                |                                                                                                                                                                                  |
|-------|-------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |             | я работа                                                   | здоровьем личности и с проблемами личностного роста на разных возрастных этапах;<br><b>уметь:</b> слушать другого, проявлять эмпатию                                                                                                                                                                                                                                  | презентация                                                                    | Шкала оценивания конспекта<br>Шкала оценивания аннотации и текста<br>Шкала оценивания презентации                                                                                |
|       | Продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>знать:</b> концептуальные основы, основные понятия и категории, связанные с психологическим здоровьем личности и с проблемами личностного роста на разных возрастных этапах;<br><b>уметь:</b> слушать другого, проявлять эмпатию;<br><b>владеть:</b> навыками постановки профессиональных задач по обеспечению личностного роста и психического здоровья личности. | Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация, практическая подготовка | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания конспекта<br>Шкала оценивания аннотации и текста<br>Шкала оценивания презентации<br>Шкала оценивания практической подготовки |
| СПК-2 | Пороговый   | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>знать:</b> особенности феноменов психического и психологического здоровья;<br><b>уметь:</b> ставить профессиональные задачи по вопросам поддержания                                                                                                                                                                                                                | Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация                          | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания конспекта                                                                                                                    |

|       |                 |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                 |                                                                         | психического здоровья клиентов                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                  | а<br>Шкала<br>оцениван<br>ия<br>аннотаци<br>и текста<br>Шкала<br>оцениван<br>ия<br>презента<br>ции                                                                                                                                                         |
|       | Продвин<br>утый | 1. Работа на<br>учебных<br>занятиях<br>2.<br>Самостоятельная<br>работа  | <b>знать:</b> особенности<br>феноменов<br>психического и<br>психологического<br>здоровья;<br><b>уметь:</b> ставить<br>профессиональные<br>задачи по вопросам<br>поддержания<br>психического здоровья<br>клиентов;<br><b>владеть:</b> навыками<br>выявления проблем,<br>связанных с<br>обеспечением<br>личностного роста<br>личности. | Устный<br>опрос,<br>конспект,<br>аннотаци<br>я текста,<br>презента<br>ция,<br>практиче<br>ская<br>подготов<br>ка | Шкала<br>оцениван<br>ия<br>устного<br>опроса<br>Шкала<br>оцениван<br>ия<br>конспект<br>а<br>Шкала<br>оцениван<br>ия<br>аннотаци<br>и текста<br>Шкала<br>оцениван<br>ия<br>презента<br>ции<br>Шкала<br>оцениван<br>ия<br>практиче<br>ской<br>подготов<br>ки |
| СПК-3 | Порогов<br>ый   | 1. Работа на<br>учебных<br>занятиях<br>2.<br>Самостоятельна<br>я работа | <b>знать:</b> содержание<br>категориального<br>аппарата, связанного с<br>проблемами<br>благополучия<br>личности на разных<br>возрастных этапах;<br><b>уметь:</b> устанавливать<br>доверительный контакт<br>и диалог с клиентами<br>по вопросам<br>личностного роста                                                                  | Устный<br>опрос,<br>конспект,<br>аннотаци<br>я текста,<br>презента<br>ция                                        | Шкала<br>оцениван<br>ия<br>устного<br>опроса<br>Шкала<br>оцениван<br>ия<br>конспект<br>а<br>Шкала<br>оцениван<br>ия                                                                                                                                        |

|  |             |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |                                                                                                                                                                                |
|--|-------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |             |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                | аннотации текста<br>Шкала оценивания презентации                                                                                                                               |
|  | Продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа | <b>знать:</b> содержание категориального аппарата, связанного с проблемами благополучия личности на разных возрастных этапах;<br><b>уметь:</b> устанавливать доверительный контакт и диалог с клиентами по вопросам личностного роста;<br><b>владеть:</b> навыками оказания психологической помощи лицам, обратившимся за ней.<br>. | Устный опрос, конспект, аннотация текста, презентация, практическая подготовка | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания конспекта<br>Шкала оценивания аннотации текста<br>Шкала оценивания презентации<br>Шкала оценивания практической подготовки |

#### Шкала оценивания устного опроса

| Уровень оценивания | Критерии оценивания                     | Баллы |
|--------------------|-----------------------------------------|-------|
| Устный опрос       | Свободное владение материалом           | 5     |
|                    | Достаточное усвоение материала          | 4     |
|                    | Поверхностное усвоение материала        | 3     |
|                    | Неудовлетворительное усвоение материала | 2     |

#### Шкала оценивания конспекта

| Уровень оценивания | Критерии оценивания                   | Баллы |
|--------------------|---------------------------------------|-------|
| Конспект           | конспект подготовлен по теме изучения | 1     |
|                    | конспект отсутствует                  | 0     |

#### Шкала оценивания аннотации текста

| Уровень оценивания | Критерии оценивания | Баллы |
|--------------------|---------------------|-------|
|--------------------|---------------------|-------|

|                  |                                                                                                                                                                                                   |    |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Аннотация текста | Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; художественная выразительность изложения; логичность изложения; аннотация сдана в срок            | 10 |
|                  | Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок         | 7  |
|                  | Точность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация сдана в срок      | 4  |
|                  | Неточность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и художественная выразительность изложения; аннотация не сдана в срок | 0  |

#### Шкала оценивания презентации

| Уровень оценивания | Критерии оценивания                                                                                                 | Баллы |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Презентация        | Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; эстетичность оформления                    | 10    |
|                    | Соответствие содержания теме; правильная структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении    | 7     |
|                    | Соответствие содержания теме; отсутствует структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении   | 4     |
|                    | Несоответствие содержания теме; отсутствует структурированность информации; недостаточная эстетичность в оформлении | 0     |

#### Шкала оценивания практической подготовки

| Критерии оценивания                                                                                                                                                                                | Баллы |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| высокая активность на практической подготовке, выполнено практическое/лабораторное исследование на выборке испытуемых не менее 10 человек и/или отработан алгоритм оказания психологической помощи | 5     |
| средняя активность на практической подготовке, выполнено практическое/лабораторное исследование на выборке испытуемых не менее 5 человек и/или отработан алгоритм оказания психологической помощи  | 2     |

### **5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **Примерные задания для устных опросов**

1. Дайте определение и кратко охарактеризуйте критерии психического здоровья по ВОЗ.
2. Охарактеризуйте степени состояния психического здоровья по С.Б. Семичеву.
3. Охарактеризуйте психическое здоровье как образование, имеющее сложное, поуровневое строение (Б.С. Братусь).
4. Охарактеризуйте «психологическое здоровье» как научную категорию по И.В. Дубровиной.
5. Раскройте понятие психологического здоровья как системы аксиологического, инструментального и потребностно-мотивационного компонентов по В.И. Слободчикову.
6. Кратко охарактеризуйте взгляд на понятие «психологическое здоровье» А. Ассаджиоли.
7. Кратко охарактеризуйте взгляд на понятие «психологическое здоровье» С. Фрайберга.
8. Кратко охарактеризуйте взгляд на понятие «психологическое здоровье» Н.Г. Гараняна, А.Б. Холмогоровой.
9. Перечислите уровни психологического здоровья и дайте их краткую характеристику.
10. Перечислите критерии психологического здоровья и дайте их краткую характеристику.
11. Охарактеризуйте взгляды И.В. Дубровиной о соотношении психологического здоровья и развития личности.
12. Перечислите формы нарушения социализации личности и дайте их краткую характеристику.
13. Перечислите объективные факторы риска нарушения психологического здоровья и дайте их краткую характеристику.
14. Перечислите субъективные факторы риска нарушения психологического здоровья и дайте их краткую характеристику.
15. Перечислите группы стрессогенных факторов и охарактеризуйте их влияние на уровень психологического здоровья.
16. Раскройте понятие личностные ресурсы преодоления стресса по Л.В. Куликову.
17. Охарактеризуйте влияние критических периодов жизни на уровень психологического здоровья.
18. Охарактеризуйте феномен психического равновесия как критерий психологического здоровья по Л.Д. Деминой и Е.А. Ральниковой.
19. Раскройте сущность понятия «психологического здоровья» как необходимого условия полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.
20. Перечислите задачи психологического консультирования и раскройте их содержание.
21. Дайте определение понятию «личный (индивидуальный) превентивный ресурс» и раскройте его содержание.
22. Охарактеризуйте психологические уровни регуляции, как сферы деятельности психолога-консультанта.

#### **Примерные темы конспектов**

1. Понятие физиологического, соматического, психического, социального здоровья.
2. Личностный рост в системе представлений о здоровье.
3. Классификация подходов к определению понятия здоровья по Е.В.Дмитриевой. Группы здоровья (С.Б. Семичев).
4. Понятие «внешней картины здоровья» и «внутренней картины здоровья».
5. Уровни внутренней картины здоровья.
6. Факторы мотивации здорового образа жизни.

7. Психологические факторы оценки состояния здоровья.
8. Место, значение и перспективы развития представлений о психическом и психологическом здоровье как научном знании в системе современных представлений о человеке.
9. Современный мировой психологический опыт изучения различных аспектов современных альтернативных теорий и концепций психического и психологического здоровья.
10. Методы и техники психологических интервенций, направленных на развитие психического и психологического здоровья.

#### **Примерные тексты для аннотаций**

1. Коактивный коучинг: проверенные принципы личностного и профессионального роста / Генри Кимси-Хаус, Карен Кимси-Хаус, Филлип Сандал, Лаура Уитворт. - Москва : Альпина Паблишер, 2020. - 264 с. - ISBN 978-5-9614-2827-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1221004>
2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538255>
3. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/53743>

#### **Примерная тематика презентаций**

1. Подходы к определению понятия «личностный рост»: сравнительный анализ.
2. Особенности основных подходов к психологической структуре личностного роста.
3. Критерии личностного роста и возможности психологического исследования личностного роста и его трудностей: особенности подходов.
4. Основные составляющие концепции личностного роста в клиентоцентрированном консультировании К.Роджерса.
5. Определение, структура и критерии личностного роста по К.Роджерсу, возможности его исследования.
6. Клиентоцентрированное консультирование и психотерапия как исследовательские методы личностного роста, динамики личностных изменений клиента.
7. Клиентоцентрированное консультирование и психотерапия как модель активизации личностного роста клиента.
8. Личностный рост клиентоцентрированного консультанта как становление его личности как инструмента его практической деятельности.

#### **Задание на практическую подготовку**

- Задание 1. Подберите батарею методик для исследования уровня личностного роста.
- Задание 2. Проведите исследование уровня личностного роста однокурсников.
- Задание 3. Исследуйте публикации в научных журналах за последние 3 года, проведите анализ наиболее часто встречающихся понятий, связанных с тематикой здоровья.
- Задание 4. Составьте анкету о состоянии здоровья ваших однокурсников.
- Задание 5. Проведите серию упражнений на саморегуляцию.
- Задание 6. Проведите несколько эпизодов тренинга на укрепление психологического здоровья.

### Примерные вопросы к зачету

1. Дайте определение понятий физиологическое, соматическое, психическое и социальное здоровье.
2. Классификация подходов к определению понятия здоровья по Е.В. Дмитриевой.
3. Группы здоровья по С.Б. Семичову.
4. Раскройте сущность понятий «внешняя картина здоровья» и «внутренняя картина здоровья».
5. Уровни внутренней картины здоровья.
6. Факторы мотивации здорового образа жизни.
7. Психологические факторы оценки состояния здоровья.
8. Критерии психического здоровья по ВОЗ.
9. Степени состояния психического здоровья по С.Б. Семичеву.
10. Психическое здоровье как образование, имеющее сложное, поуровневое строение по Б.С. Братусю.
11. «Психологическое здоровье» как научная категория по И.В. Дубровиной.
12. Психологическое здоровье как система, включающая аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты по В.И. Слободчикову.
13. Взгляды на понятие «психологическое здоровье» А. Ассаджиоли, С. Фрайберга, Н.Г. Гараняна, А.Б. Холмогоровой.
14. Уровни психологического здоровья. Критерии психологического здоровья.
15. Взгляды И.В. Дубровиной о соотношении психологического здоровья и развития личности.
16. Формы нарушения социализации личности.
17. Объективные и субъективные факторы риска нарушения психологического здоровья.
18. Влияние стрессогенных факторов на уровень психологического здоровья. Личностные ресурсы преодоления стресса по Л.В. Куликову.
19. Влияние критических периодов жизни на уровень психологического здоровья.
20. Феномен психического равновесия как критерий психологического здоровья по Л.Д. Деминой и Е.А. Ральниковой.
21. Психологическое здоровье как необходимое условие полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.
22. Задачи психологического консультирования направленного на развитие и укрепления (обучение положительному самоотношению и принятию других; обучение рефлексивным умениям; формирование потребности в саморазвитии).
23. Понятие «личного (индивидуального) превентивного ресурса».
24. Психологические уровни регуляции, как сферы деятельности психолога-консультанта (инструментально-экспрессивный, смысловой, экзистенциальный).
25. Психологическое здоровье как элемент ценностно-смысловой структуры личности профессионального психолога.
26. Место, значение и перспективы развития психологии личностного роста как научного знания в системе современных представлений о человеке.
27. Современный мировой опыт изучения различных аспектов личностного роста.
28. Методы и техники психологических интервенций, направленных на активизацию личностного роста.
29. Соотношение понятий «личностный рост», «психическое здоровье» и «психологическое здоровье».
30. Отличие понятия «личностный рост» от таких эквивалентных понятий как «развитие», «саморазвитие», «формирование», «самоактуализация», «самореализация», «самосовершенствование» и др.
31. Представления о личностном росте в зарубежной психологии.
32. Представления о личностном росте в отечественной психологии.

33. Определение понятия «личностный рост» (С.Л.Братченко и М.Р.Миронова, В.В.Кузовкин, Д.М.Рамендик и др.).
34. Психологическая структура личностного роста.
35. Критерии личностного роста.
36. Возможности психологического исследования личностного роста и его трудностей.
37. Роль знаний проблемы личностного роста для концептуализации практической деятельности психолога-консультанта.
38. Основные составляющие концепции личностного роста в клиентоцентрированном консультировании К.Роджерса.
39. Определение, структура и критерии личностного роста по К.Роджерсу, возможности его исследования.
40. Клиентоцентрированное консультирование и психотерапия как исследовательские методы личностного роста, динамики личностных изменений клиента.
41. Клиентоцентрированное консультирование и психотерапия как модель активизации личностного роста клиента.
42. Личностный рост клиентоцентрированного консультанта как становление его личности как инструмента его практической деятельности.

#### **5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Основными формами текущего контроля являются устные опросы, написание конспектов, аннотирование текстов, подготовка презентаций, практическая подготовка.

Написание конспекта (статьи, монографии, учебника, книги и пр.) представляет собой деятельность студента по созданию обзора информации, содержащейся в объекте конспектирования, в более краткой форме. В конспекте должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы, аргументы, этапы доказательства и выводы.

Аннотирование текста (аннотация – краткая характеристика текста, книги, статьи, раскрывающая содержание). Фиксируются основные проблемы, затронутые в тексте, мнения, оценки, выводы автора.

Презентация – форма текущего контроля, где, кроме умения работать с информацией, используются практические навыки по наглядному пространственному ее отображению.

Формой промежуточной аттестации является зачет.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам. Минимальное количество баллов, которые студент должен набрать в течение семестра за текущий контроль, равняется 40 баллам. Максимальная сумма баллов, которые студент может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, которые проходит в форме устного собеседования по вопросам.

При проведении зачета учитывается посещаемость студентом лекционных занятий, активность на практических занятиях, выполнение самостоятельной работы, отработка пропущенных занятий по уважительной причине.

#### **Шкала оценивания зачёта.**

16–20 баллов – регулярное посещение занятий, высокая активность на практических и лабораторных занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы,

отстаивать собственную точку зрения.

11–15 баллов – систематическое посещение занятий, участие на практических и лабораторных занятиях, единичные пропуски по уважительной причине и их отработка, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.

6–10 баллов – нерегулярное посещение занятий, низкая активность на практических и лабораторных занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.

0–5 балла – регулярные пропуски занятий и отсутствие активности работы, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.

#### **Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

| Баллы  | Оценивание по системе<br>«зачтено / не<br>зачтено» |
|--------|----------------------------------------------------|
| 100-41 | зачтено                                            |
| 40-0   | не зачтено                                         |

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Основная литература**

1. Коактивный коучинг: проверенные принципы личностного и профессионального роста / Генри Кимси-Хаус, Карен Кимси-Хаус, Филлип Сандал, Лаура Уитворт. - Москва : Альпина Паблишер, 2020. - 264 с. - ISBN 978-5-9614-2827-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1221004>

2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538255>

3. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для вузов / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 136 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/53743>

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Копытов, М. А. Самогипноз и активное самовнушение. Как внушить себе здоровье, уверенность и успех / М. А. Копытов, С. В. Гудков. - Москва : КТК "Галактика", 2023. - 179 с. - ISBN 978-5-6050242-1-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2150181>

2. Личностный рост в терапевтической группе: Научно-популярное / Немиринский О.В., - 2-е изд. - Москва : ИОИ, 2016. - 178 с.: ISBN 978-5-94193-868-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/940374>

3. Мактамкулова Г.А. Основы психического здоровья : курс лекций / Мактамкулова Г.А.. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. — 108 с. — ISBN 978-5-88247-572-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/22905.html>

### **6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,**

1. Википедия — свободная энциклопедия. — URL: <http://ru.wikipedia.org>.
2. Поисковые системы. URL: <http://www.google.ru/>, <http://www.yandex.ru/> и др.
3. Электронная гуманитарная библиотека. — URL: <http://www.gumfak.ru>.
4. Портал психологических изданий Psyjournals — URL: <http://psyjournals.ru>.
5. Российская психология: информационно-аналитический портал — URL: <http://rospsy.ru>.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU — URL: <http://elibrary.ru>.
7. Материалы по психологии – <http://psychology-online.net>
8. Электронная библиотека — URL: <http://www.twirpx.com/files/>

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.
2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам.

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.