

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:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет психологии

Кафедра психологического консультирования

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

«22» июня 2021 г.

Начальник управления

/Г.Е. Суслин /

Одобрено учебно-методическим
советом

Протокол «22» июня 2021 г. № 5

Председатель

/О.А. Шестакова



Рабочая программа дисциплины

Психология личностного роста и психического здоровья личности

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Профиль:

Психологическое сопровождение личности

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета психологии

Протокол «17» июня 2021 г. № 11

Председатель УМКом

/Т.Н. Мельников/

Рекомендовано кафедрой психологического
консультирования

Протокол от «07» июня 2021 г. № 14

И.о. зав. кафедрой

/А.С. Поляков/

Мытищи
2021

Автор-составитель:
Поляков Александр Сергеевич,
доцент, 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, и является элективной дисциплиной (модулем).

Дисциплина реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Год начала подготовки 2021

Содержание

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

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины является 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 изучения дисциплины выпускник должен обладать:

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

СПК-1 – 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-2 – 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, и является элективной дисциплиной (модулем).

Успешное овладение обучаемыми учебным материалом курса основывается на знаниях, приобретенных ими в рамках ранее изучаемых дисциплин таких, как «Общая психология», «Психология развития и возрастная психология», «Психодиагностика», «Практико-ориентированное вхождение в профессию (II)», «Основы консультативной психологии». В данной группе дисциплин студентами осваиваются знания основного понятийного аппарата психологии, необходимого для изучения понятий и категорий настоящей дисциплины, а также приходит понимание того как изучаемые концепты дисциплины могут быть применены в психодиагностике и консультативной практике.

Преподавание дисциплины также должно осуществляться в тесной связи с такими дисциплинами подготовки бакалавров, изучаемых как параллельно с дисциплиной («Социальная психология», «Введение в клиническую психологию»), так и в последующих семестрах («Психология личности», «Теория консультативной психологии», «Практикум по консультативной психологии», «Основные психотерапевтические школы и направления психотерапии (с практикумом)» «Психология личностных кризисов», «Экзистенциальное консультирование в психотерапии», «Практикум-супервизия», «Профессиональная идентичность психолога-консультанта»).

Также материал, изучаемый в дисциплине, может быть использован студентами в период прохождения практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности II и преддипломной практики, а также для сбора и обработки результатов по теме выпускной квалификационной работы, дальнейшей практической и научно-исследовательской деятельности психолога.

Дисциплина носит междисциплинарный характер и стимулирует мотивацию обучаемых к освоению практической деятельности психолога, основанной на академических знаниях. Ведущей идеей дисциплины является то, что психолог-практик не может состояться без наличия у него большого объема академических знаний, на основе которых формируется его профессиональное мышление, позволяющее концептуализировать его практическую деятельность и осваивать психотехническую сторону этой деятельности.

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 ¹	24	12 (6)
Практические занятия ¹	24	24 (12)
Контактные часы на промежуточную	0,2	0,2
Зачет	0,2	0,2
Самостоятельная работа	16	28
Контроль	7,8	7,8

¹Дисциплина реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Формой промежуточной аттестации и рубежного контроля является зачет: для студентов очной формы обучения – 6 семестре обучения; для студентов очно-заочной формы обучения – в 7 семестре обучения

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия
Тема 1. Введение в дисциплину «Психология личностного роста и психического здоровья личности» <i>Общая характеристика дисциплины «Психология личностного роста и психического здоровья личности».</i> Актуальность обращения к проблеме личностного роста, психического и психологического здоровья для психолога-консультанта. Место дисциплины в общей системе подготовки бакалавра психологии по направлению «Психология», профиля «Психологическое консультирование». Цели и задачи дисциплины. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности магистра психологии по дисциплине. Взаимосвязь дисциплины с другими учебными дисциплинами. Последовательность и особенности изучения дисциплины. Литературные источники для углубленного изучения дисциплины. <i>Здоровье как комплексное понятие.</i> 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
Тема 2. Психическое и психологическое здоровье личности <i>Общее представление о проблеме психического и психологического здоровья личности.</i> 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. <i>Психологическое здоровье, структура, критерии.</i> Определение, критерии психического здоровья по ВОЗ. Степени состояния психического здоровья по С.Б. Семичеву. Уровни психического здоровья. Психическое здоровье как образование, имеющее сложное, поуровневое строение (Б.С.Братусь). Всемирный день психического здоровья. Соотношение психического и психологического здоровья. <i>Психологическое здоровье, структура, критерии.</i> «Психологическое здоровье» как научная категория (И.В. Дубровина). Психологическое здоровье как система, включающая аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты (В.И. Слободчиков). Взгляды на понятие «психологическое здоровье» А. Ассаджиоли, С. Фрайберга, Н.Г. Гараняна, А.Б. Холмогоровой. Уровни психологического здоровья. Критерии психологического здоровья. Феномен психического равновесия как критерий психологического здоровья по Л.Д. Деминой и Е.А. Ральниковой. Взгляды И.В. Дубровиной о соотношении психологического здоровья и развития личности. <i>Факторы и критерии нарушения психологического здоровья.</i> Объективные факторы риска нарушения психологического здоровья. Субъективные факторы риска нарушения психологического здоровья. Влияние стрессогенных факторов на уровень психологического здоровья. Личностные ресурсы преодоления стресса по Л.В. Куликову. Влияние критических периодов жизни на уровень психологического здоровья. Критерии нарушения психологического здоровья. Формы нарушения социализации личности. <i>Психическое и психологическое здоровье как цель и критерий успешно-</i>	12	-	8

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия
сти психологического консультирования. Психическое и психологическое здоровье как необходимые условия полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Задачи психологического консультирования (обучение положительному самоотношению и принятию других; обучение рефлексивным умениям; формирование потребности в саморазвитии). Понятие «личного (индивидуального) превентивного ресурса». Психологические уровни регуляции, как сферы деятельности психолога-консультанта (инструментально-экспрессивный, смысловой, экзистенциальный). Психическое и психологическое здоровье как элементы ценностно-смысловой структуры личности профессионального психолога.			
Тема 3. Психология личностного роста Общие представления о проблеме личностного роста в психологии. Место, значение и перспективы развития психологии личностного роста как научного знания в системе современных представлений о человеке. Современный мировой опыт изучения различных аспектов личностного роста. Психология личностного роста и практическая психология личности, консультативная психология. Методы и техники психологических интервенций, направленных на активизацию личностного роста. Соотношение понятий «личностный рост», «психическое здоровье» и «психологическое здоровье». Отличие понятия «личностный рост» от таких эквивалентных понятий как «развитие», «саморазвитие», «формирование», «самоактуализация», «самореализация», «самосовершенствование» и др. Личностный рост как феномен. Представления о личностном росте в зарубежной психологии. Представления о личностном росте в отечественной психологии. Определение понятия «личностный рост» (С.Л.Братченко и М.Р.Миронова, В.В.Кузовкин, Д.М.Рамендик и др.). Психологическая структура личностного роста. Критерии личностного роста. Возможности психологического исследования личностного роста и его трудностей. Роль знаний проблемы личностного роста для концептуализации практической деятельности психолога-консультанта. Модель личностного роста по К.Роджерсу. Основные составляющие концепции личностного роста в клиентоцентрированном консультировании К.Роджерса. Определение, структура и критерии личностного роста по К.Роджерсу, возможности его исследования. Клиентоцентрированное консультирование и психотерапия как исследовательские методы личностного роста, динамики личностных изменений клиента. Клиентоцентрированное консультирование и психотерапия как модель активизации личностного роста клиента. Личностный рост клиентоцентрированного консультанта как становление его личности как инструмента его практической деятельности.	8	-	8
Итого	24	-	24

По очно-заочной форме обучения

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия
Тема 1. Введение в дисциплину «Психология личностного роста и психического здоровья личности» 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 бакалавра психологии по направлению «Психология», профиля «Психологическое консультирование». Цели и задачи дисциплины. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности магистра психологии по дисциплине. Взаимосвязь дисциплины с другими учебными дисциплинами. Последовательность и особенности изучения дисциплины. Литературные источники для углубленного изучения дисциплины. Здоровье как комплексное понятие. 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
Тема 2. Психическое и психологическое здоровье личности Общее представление о проблеме психического и психологического здоровья личности. 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. Психологическое здоровье, структура, критерии. Определение, критерии психического здоровья по ВОЗ. Степени состояния психического здоровья по С.Б. Семичеву. Уровни психического здоровья. Психическое здоровье как образование, имеющее сложное, поуровневое строение (Б.С.Братусь). Всемирный день психического здоровья. Соотношение психического и психологического здоровья. Психологическое здоровье, структура, критерии. «Психологическое здоровье» как научная категория (И.В. Дубровина). Психологическое здоровье как система, включающая аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты (В.И. Слободчиков). Взгляды на понятие «психологическое здоровье» А. Ассаджиоли, С. Фрайберга, Н.Г. Гараяна, А.Б. Холмогоровой. Уровни психологического здоровья. Критерии психологического здоровья. Феномен психического равновесия как критерий психологического здоровья по Л.Д. Деминой и Е.А. Ральниковой. Взгляды И.В. Дубровиной о соотношении психологического здоровья и развития личности. Факторы и критерии нарушения психологического здоровья. Объективные факторы риска нарушения психологического здоровья. Субъективные факторы риска нарушения психологического здоровья. Влияние стрессогенных факторов на уровень психологического здоровья. Личностные ресурсы преодоления стресса по Л.В. Куликову. Влияние критических периодов жизни на уровень психологического здоровья. Критерии нарушения психологического здоровья. Формы нарушения социализации личности. Психическое и психологическое здоровье как цель и критерий успешности психологического консультирования. Психическое и психологическое здоровье как необходимые условия полноценного функционирования и развития человека	4	-	8

Наименование разделов (тем) дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия
в процессе его жизнедеятельности. Задачи психологического консультирования (обучение положительному самоотношению и принятию других; обучение рефлексивным умениям; формирование потребности в саморазвитии). Понятие «личного (индивидуального) превентивного ресурса». Психологические уровни регуляции, как сферы деятельности психолога-консультанта (инструментально-экспрессивный, смысловой, экзистенциальный). Психическое и психологическое здоровье как элементы ценностно-смысловой структуры личности профессионального психолога.			
Тема 3. Психология личностного роста Общие представления о проблеме личностного роста в психологии. Место, значение и перспективы развития психологии личностного роста как научного знания в системе современных представлений о человеке. Современный мировой опыт изучения различных аспектов личностного роста. Психология личностного роста и практическая психология личности, консультативная психология. Методы и техники психологических интервенций, направленных на активизацию личностного роста. Соотношение понятий «личностный рост», «психическое здоровье» и «психологическое здоровье». Отличие понятия «личностный рост» от таких эквивалентных понятий как «развитие», «саморазвитие», «формирование», «самоактуализация», «самореализация», «самосовершенствование» и др. Личностный рост как феномен. Представления о личностном росте в зарубежной психологии. Представления о личностном росте в отечественной психологии. Определение понятия «личностный рост» (С.Л.Братченко и М.Р.Миронова, В.В.Кузовкин, Д.М.Рамендик и др.). Психологическая структура личностного роста. Критерии личностного роста. Возможности психологического исследования личностного роста и его трудностей. Роль знаний проблемы личностного роста для концептуализации практической деятельности психолога-консультанта. Модель личностного роста по К.Роджерсу. Основные составляющие концепции личностного роста в клиентоцентрированном консультировании К.Роджерса. Определение, структура и критерии личностного роста по К.Роджерсу, возможности его исследования. Клиентоцентрированное консультирование и психотерапия как исследовательские методы личностного роста, динамики личностных изменений клиента. Клиентоцентрированное консультирование и психотерапия как модель активизации личностного роста клиента. Личностный рост клиентоцентрированного консультанта как становление его личности как инструмента его практической деятельности.	4	-	8
Итого	12	-	24

Тематический план практических занятий по дисциплине

I. Практическое занятие по теме 1 «Введение в дисциплину «Психология личностного роста и психического здоровья личности», занятие 2 «Мотивационный тренинг»

Данное практическое занятие целесообразно проводить в тренинговом режиме. При этом содержание программы тренинга создается преподавателем, исходя из его теоретических и практических предпочтений и должно включать все структурные компоненты тренинга.

Целью практического занятия является: развитие у обучаемых интереса к процессу научного анализа теорий и концептуальных подходов к изучению психологии личностного роста,

психического и психологического здоровья личности, а так же стремления к активизации собственного личностного роста, повышению уровня психического и психологического здоровья.

Форма проведения занятия: групповая беседа, в ходе которой рекомендуется обсуждение ряда примерных тем в ходе тренинга:

1. Что побудило выбрать для освоения профессию психолог-консультант?
2. Как понимает каждый студент высказывание «Личность консультанта как инструмент его профессиональной деятельности», и какое значение имеют понятия «личностный рост», «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» для данного высказывания?
3. Какими личностными качествами должен обладать психолог-консультант, и какими качествами, необходимыми для этой профессии, студент уже обладает и что он собирается делать, чтобы совершенствовать себя как личность в данной профессиональной деятельности?
4. После завершения тренинга предлагаются дискуссии по следующим вопросам:
 - Какой опыт получен в ходе тренинга?
 - Что нового я узнал о себе, о других?
 - К какому новому осознанию пришел?

По окончании занятия предлагается **домашнее задание:** письменный отчет-рефлексия о полученном опыте в тренинге.

Литература:

Основная:

1. Бойко О. В. Охрана психического здоровья. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-во Академия, 2004. – 268 с.
2. Кузовкин В.В. Психотехника личностного роста. – М.: ИИУ МГОУ, 2014. – 264 с.
3. Хухлаева О.В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция: учебник для бакалавров. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 423 с.

Дополнительная:

4. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. – М.: Мини-Тайп, 2005. – 480 с.
6. Газарова Л.Э. Философия душевного здоровья и психотерапия. – М.: Орфография, 2012. – 112 с.
7. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 960 с.
8. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3 (20). – С. 17 - 21.
9. Осницкий А.В. Проблемы психического здоровья и адаптации личности. М.: Серебряный век, 2004. – 384 с.
10. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 608 с.
11. Розин В.М. Психика и здоровье человека. – М.: Либроком, 2010. – 224 с.

II. Цикл практических занятий по теме 2 «Психологическое здоровье личности»

Целями цикла является:

- углубление знаний: 1) основных теоретических подходов к проблеме психического и психологического здоровья личности; 2) основных факторов и причин нарушения психического и психологического здоровья личности; 3) основных научных подходов к проблеме развития и укрепления психического и психологического здоровья личности;
- развитие умения: 1) системно и критически анализировать теоретические подходы к проблеме психического и психологического здоровья личности с позиций психолога-исследователя, психолога-практика, психолога-преподавателя; 2) использовать возможности

знаний таких психологических феноменов как психическое и психологическое здоровье для концептуализации деятельности психолога-консультанта и выбора методов их изучения и описания, а также выбора психотехнических методов, позволяющих, используя эти знания, оказывать психологическую помощь людям обратившихся за ней.

Цикл практических занятий предполагает рассмотрении 3-х тем в ходе трех отдельных занятий.

Занятие 2 «Психическое и психологическое здоровье, структура, критерии»

План проведения практического занятия

1. **Доклад:** «Психическое и психологическое здоровье как научные категории

2. **Фиксированное выступление:** Психическое здоровье как образование, имеющее сложное, поуровневое строение по Б.С. Братусю.

4. Вопросы для обсуждения:

- «внешняя картина здоровья» и «внутренняя картина здоровья»;
- определение и критерии психического здоровья по ВОЗ;

5. **Фиксированное выступление:** «Взгляды на понятие «психологическое здоровье»

А. Ассаджиоли, С. Фрайберга, Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой и др.»

Вопросы для обсуждения:

- соотношение психологического здоровья и развития личности;
- психологическое здоровье как система, включающая аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты;
- уровни психологического здоровья.

Форма проведения занятия: обсуждение сообщений.

Формы текущего контроля знаний: вербальная рефлексия проведенного занятия.

Занятие 3 «Факторы и критерии нарушения психического и психологического здоровья»

План проведения практического занятия

1. **Доклад:** «Феномен психического равновесия как критерий психологического здоровья по Л.Д. Деминой и Е.А. Ральниковой».

2. **Фиксированное выступление:** «Личностные ресурсы преодоления стресса по Л.В. Куликову».

3. Вопросы для обсуждения:

- формы нарушения социализации личности;
- объективные факторы риска нарушения психического и психологического здоровья;
- субъективные факторы риска нарушения психического и психологического здоровья;
- влияние стрессогенных факторов на уровень психического и психологического здоровья;
- влияние критических периодов жизни на уровень психологического здоровья.

Форма проведения занятия: обсуждение сообщений.

Формы текущего контроля знаний: вербальная рефлексия проведенного занятия.

Занятие 4 «Психологическое здоровье как цель и критерий успешности психологического консультирования»

План проведения практического занятия

1. **Доклад:** «Психологическое здоровье как необходимое условие полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности».

2. **Фиксированное выступление:** «Психологическое здоровье» как элемент ценностно-смысловой структуры личности профессионального психолога».

3. Вопросы для обсуждения:

- понятие «личного (индивидуального) превентивного ресурса»;

- задачи психологического консультирования (обучение положительному самоотношению и принятию других; обучение рефлексивным умениям; формирование потребности в саморазвитии);

- психологические уровни регуляции, как сферы деятельности психолога-консультанта (инструментально-экспрессивный, смысловой, экзистенциальный).

Форма проведения занятия: обсуждение сообщений.

Формы текущего контроля знаний: вербальная рефлексия проведенного занятия.

Литература:

Основная:

1. Бойко О. В. Охрана психического здоровья. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-во Академия, 2004. – 268 с.

2. Хухлаева О.В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция: учебник для бакалавров. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 423 с.

Дополнительная:

3. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.

4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. – М.: Мини-Тайп, 2005. – 480 с.

5. Газарова Л.Э. Философия душевного здоровья и психотерапия. – М.: Орфография, 2012. – 112 с.

6. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 960 с.

7. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. – 2009. - № 3 (20). - С. 17 - 21.

8. Осницкий А.В. Проблемы психического здоровья и адаптации личности. М.: Серебряный век, 2004. – 384 с.

9. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 608 с.

10. Розин В.М. Психика и здоровье человека. – М.: Либроком, 2010. – 224 с.

III. Цикл практических занятий по теме 3 «Психология личностного роста»

Целями цикла являются:

- углубление знаний: 1) основных теоретических подходов к проблеме личностного роста; 2) основных научных подходов к проблеме активизации личностного роста;

- развитие умения: 1) системно и критически анализировать теоретические подходы к проблеме личностного роста с позиций психолога-исследователя, психолога-практика, психолога-преподавателя; 2) использовать возможности знаний такого психологического феномена как личностный рост для концептуализации деятельности психолога-консультанта и выбора методов их изучения и описания, а также выбора психотехнических методов, позволяющих, используя эти знания, оказывать психологическую помощь людям, обратившимся за ней.

Цикл практических занятий работ предполагает рассмотрении 2-х тем в ходе двух отдельных занятий.

Занятие 2 «Личностный рост как феномен»

План проведения практического занятия

1. Групповая дискуссия: «Отличие понятия «личностный рост» от таких эквивалентных понятий как «развитие», «саморазвитие», «формирование», «самоактуализация», «самореализация», «самосовершенствование» и др.»

2. Сообщения на тему:

- «Подходы к определению понятия «личностный рост»: сравнительный анализ»;

- «Особенности основных подходов к психологической структуре личностного роста»;
- «Критерии личностного роста и возможности психологического исследования личностного роста и его трудностей: особенности подходов»;

3. Групповая дискуссия: «Роль знаний проблемы личностного роста для концептуализации практической деятельности психолога-консультанта».

Форма проведения занятия: групповая дискуссия, микроанализ тем с обсуждением сообщений.

Формы текущего контроля знаний: вербальная рефлексия проведенного занятия.

Занятие 3 «Модель личностного роста по К.Роджерсу»

План проведения практического занятия

1. Сообщения на тему:

- «Основные составляющие концепции личностного роста в клиентоцентрированном консультировании К.Роджерса»;
- «Определение, структура и критерии личностного роста по К.Роджерсу, возможности его исследования»;
- «Клиентоцентрированное консультирование и психотерапия как исследовательские методы личностного роста, динамики личностных изменений клиента»;
- «Клиентоцентрированное консультирование и психотерапия как модель активизации личностного роста клиента»;
- «Личностный рост клиентоцентрированного консультанта как становление его личности как инструмента его практической деятельности».

2. Групповая дискуссия: «Роль знаний модели личностного роста по К.Роджерсу для концептуализации практической деятельности психолога-консультанта».

Форма проведения занятия: групповая дискуссия, микроанализ тем с обсуждением сообщений.

Формы текущего контроля знаний: вербальная рефлексия проведенного занятия.

Литература:

Основная:

1. Бойко О. В. Охрана психического здоровья. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-во Академия, 2004. – 268 с.
2. Кузовкин В.В. Психотехника личностного роста. – М.: ИИУ МГОУ, 2014. – 264 с.
3. Хухлаева О.В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция: учебник для бакалавров. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 423 с.

Дополнительная:

4. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. – 2009. - № 3 (20). - С. 17 - 21.
5. Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века. - М.: Когито-Центр, 2005. – 315 с.
6. Кузовкин В.В. Личностный рост //Большой психологический словарь. – 4-е изд., расширенное / Сост. и общ. ред. Б.Г.Мещеряков, В.П.Зинченко. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – С. 319
7. Кузовкин В.В. Проблема личностного роста в консультативной психологии и психотерапии // Психотерапия. – 2011. - № 9. - С. 10 - 21.
8. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия: Теория, современная практика и применение. – М.: Психотерапия, 2007. – 510 с.
9. Роджерс К. Консультирование и психотерапия: Новейшие подходы в области практической работы. – М.: Психотерапия, 2006. – 512 с.
10. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. – М.: Изд-во ЭКС-МО-Пресс, 2001. – 416 с.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов /очно-заочная формы	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Тема 1. Введение в дисциплину «Психология личностного роста и психического здоровья личности»	1. Общая характеристика дисциплины «Психология личностного роста и психического здоровья личности». 2. Здоровье как комплексное понятие.	8/10	Самоконтроль. Подготовка к практическому занятию (семинарскому занятию). Подготовка к зачету.	Литература: см. в разделе 6 Учебно-методического и ресурсного обеспечения дисциплины.	Устный опрос на занятии. Участие в практическом занятии. Ответ на зачете.
Тема 2. Психическое и психологическое здоровье личности	1. Общее представление о проблеме психического и психологического здоровья личности. 2. Психологическое здоровье, структура, критерии. 3. Психологическое здоровье, структура, критерии. 4. Факторы и критерии нарушения психологического здоровья. 5. Психическое и психологическое здоровье как цель и критерий успешности психологического консультирования.	4/10	Самоконтроль. Подготовка к циклу практических занятий (семинарскому занятию). Подготовка к зачету.	Литература: см. в разделе 6 Учебно-методического и ресурсного обеспечения дисциплины.	Устный опрос на занятии. Участие в цикле практических занятий (семинарском занятии). Ответ на зачете.
Тема 3. Психология личностного роста	1. Общие представления о проблеме личностного роста в психологии. 2. Личностный рост как феномен. 3. Модель личностного роста по К.Роджерсу.	4/8	Самоконтроль. Подготовка к циклу практических занятий (семинарскому занятию). Подготовка к зачету.	Литература: см. в разделе 6 Учебно-методического и ресурсного обеспечения дисциплины	Устный опрос на занятии. Участие в цикле практических занятий (семинарском занятии). Ответ на зачете.
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 2. Самостоятельная работа
СПК-1 – 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 2. Самостоятельная работа
СПК-2 – Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию;	1. Работа на учебных занятиях 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 2. Самостоятельная работа	<i>знать:</i> - о здоровье как комплексном понятии; - о современном мировом психологическом опыте изучения различных аспектов личностного роста, современных альтернативных теориях и концепциях психического и психологического здоровья; - основные теоретические подходы к проблеме личностного роста, психического и психологического здоровья личности; <i>уметь:</i> - системно и критически анализировать теоретические подходы к проблеме	Выполнение задания для самоконтроля. Письменная рефлексия полученных знаний, навыков и умения по результатам дисциплины.	41-60 баллов

			личностного роста и психического здоровья личности с позиций психолога-исследователя, психолога-практика, психолога-преподавателя;		
УК-3	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<i>знать:</i> - о здоровье как комплексном понятии; - о современном мировом психологическом опыте изучения различных аспектов личностного роста, современных альтернативных теориях и концепциях психического и психологического здоровья; - о методах и техниках психологических интервенций, направленных на активизацию личностного роста и развитие психического, психологического здоровья; - основные теоретические подходы к проблеме личностного роста, психического и психологического здоровья личности; - основные факторы и причины нарушения психического и психологического здоровья личности; <i>уметь:</i> - системно и критически анализировать теоретические подходы к проблеме личностного роста и психического здоровья личности с позиций психолога-исследователя, психолога-практика, психолога-преподавателя; - использовать возможности знаний таких психологических феноменов как личностный рост, психическое и психологическое здоровье для концептуализации деятельности психолога-консультанта и выбора методов их изучения и описания, а также выбора психотехнических методов, позволяющих, используя эти знания, оказывать психологическую помощь людям обратившихся за ней.	Выполнение задания для самоконтроля. Письменная рефлексия полученных знаний, навыков и умения по результатам дисциплины.	61-100 баллов
СПК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<i>знать:</i> - о методах и техниках психологических интервенций, направленных на	Выполнение задания для само-	41-60 баллов

			активизацию личностного роста и развитие психического, психологического здоровья; - основные научные подходы к проблеме активизации личностного роста	контроля. Письменная рефлексия полученных знаний, навыков и умения по результатам дисциплины.	
СПК-1	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<i>знать:</i> - о методах и техниках психологических интервенций, направленных на активизацию личностного роста и развитие психического, психологического здоровья; - основные научные подходы к проблеме активизации личностного роста, развитию и укреплению психического и психологического здоровья личности	Выполнение задания для самоконтроля. Письменная рефлексия полученных знаний, навыков и умения по результатам дисциплины.	61-100 баллов
СПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<i>знать:</i> - о здоровье как комплексном понятии; - о методах и техниках психологических интервенций, направленных на активизацию личностного роста и развитие психического, психологического здоровья; <i>уметь:</i> - системно и критически анализировать теоретические подходы к проблеме личностного роста и психического здоровья личности с позиций психолога-исследователя, психолога-практика, психолога-преподавателя;	Выполнение задания для самоконтроля. Письменная рефлексия полученных знаний, навыков и умения по результатам дисциплины.	41-61 баллов
СПК-2	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	<i>знать:</i> - о здоровье как комплексном понятии; - о месте, значении и перспективах развития психологии личностного роста, психического и психологического здоровья личности как научного знания в системе современных представлений о человеке; - о современном мировом психологическом опыте изучения различных аспектов личностного роста, со-	Выполнение задания для самоконтроля. Письменная рефлексия полученных знаний, навыков и умения по результатам дис-	61-100 баллов

			временных альтернативных теориях и концепциях психического и психологического здоровья; - о методах и техниках психологических интервенций, направленных на активизацию личностного роста и развитие психического, психологического здоровья; - основные теоретические подходы к проблеме личностного роста, психического и психологического здоровья личности; - основные факторы и причины нарушения психического и психологического здоровья личности; - основные научные подходы к проблеме активизации личностного роста, развитию и укреплению психического и психологического здоровья личности; <i>уметь:</i> - системно и критически анализировать теоретические подходы к проблеме личностного роста и психического здоровья личности с позиций психолога-исследователя, психолога-практика, психолога-преподавателя; - использовать возможности знаний таких психологических феноменов как личностный рост, психическое и психологическое здоровье для концептуализации деятельности психолога-консультанта и выбора методов их изучения и описания; <i>владеть:</i> - анализом теоретических подходов к проблеме личностного роста и психического здоровья личности с позиций психолога-исследователя, психолога-практика, психолога-преподавателя;	циплины.	
--	--	--	--	----------	--

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

Задания для самоконтроля и контрольной работы

Тема 1. Введение в дисциплину «Психология личностного роста и психологического здоровья личности»

Задание 1. Раскройте цель, задачи и междисциплинарные связи учебной дисциплины «Психология личностного роста и психологического здоровья личности».

Задание 2. Раскройте сущность понятий физиологического, соматического, психического, социального здоровья.

Задание 3. Раскройте сущность классификации подходов к определению понятия здоровья по Е.В. Дмитриевой.

Задание 4. Кратко охарактеризуйте группы здоровья по С.Б. Семичову.

Задание 5. Раскройте сущность понятия «внешняя картина здоровья».

Задание 6. Раскройте сущность понятия «внутренняя картина здоровья».

Задание 7. Кратко охарактеризуйте уровни внутренней картины здоровья (когнитивный, эмоциональный, поведенческий).

Задание 8. Перечислите и кратко охарактеризуйте факторы мотивации здорового образа жизни.

Задание 9. Перечислите и кратко охарактеризуйте психологические факторы оценки состояния здоровья.

Тема 2. Психическое и психологическое здоровье личности

Задание 1. Дайте определение и кратко охарактеризуйте критерии психического здоровья по ВОЗ.

Задание 2. Охарактеризуйте степени состояния психического здоровья по С.Б. Семичеву.

Задание 3. Охарактеризуйте психическое здоровье как образование, имеющее сложное, по-уровневое строение (Б.С. Братусь).

Задание 4. Охарактеризуйте «психологическое здоровье» как научную категорию по И.В. Дубровиной.

Задание 5. Раскройте понятие психологического здоровья как системы аксиологического, инструментального и потребностно-мотивационного компонентов по В.И. Слободчикову.

Задание 6. Кратко охарактеризуйте взгляд на понятие «психологическое здоровье» А. Ассаджоли.

Задание 7. Кратко охарактеризуйте взгляд на понятие «психологическое здоровье» С. Фрайберга.

Задание 8. Кратко охарактеризуйте взгляд на понятие «психологическое здоровье» Н.Г. Гараняна, А.Б. Холмогоровой.

Задание 9. Перечислите уровни психологического здоровья и дайте их краткую характеристику.

Задание 10. Перечислите критерии психологического здоровья и дайте их краткую характеристику.

Задание 11. Охарактеризуйте взгляды И.В. Дубровиной о соотношении психологического здоровья и развития личности.

Задание 12. Перечислите формы нарушения социализации личности и дайте их краткую характеристику.

Задание 13. Перечислите объективные факторы риска нарушения психологического здоровья и дайте их краткую характеристику.

Задание 14. Перечислите субъективные факторы риска нарушения психологического здоровья и дайте их краткую характеристику.

Задание 15. Перечислите группы стрессогенных факторов и охарактеризуйте их влияние на уровень психологического здоровья.

Задание 16. Раскройте понятие личностные ресурсы преодоления стресса по Л.В. Куликову.

Задание 17. Охарактеризуйте влияние критических периодов жизни на уровень психологического здоровья.

Задание 18. Охарактеризуйте феномен психического равновесия как критерий психологического здоровья по Л.Д. Деминой и Е.А. Ральниковой.

Задание 19. Раскройте сущность понятия «психологического здоровья» как необходимого условия полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Задание 20. Перечислите задачи психологического консультирования и раскройте их содержание.

Задание 21. Дайте определение понятию «личный (индивидуальный) превентивный ресурс» и раскройте его содержание.

Задание 22. Охарактеризуйте психологические уровни регуляции, как сферы деятельности психолога-консультанта.

Задание 23. Раскройте сущность понятия «психологического здоровья» как элемента ценностно-смысловой структуры личности профессионального психолога.

Тема 3. Психология личностного роста

Задание 1. Охарактеризуйте место, значение и перспективы развития психологии личностного роста как научного знания в системе современных представлений о человеке

Задание 2. Охарактеризуйте отношения: психология личностного роста и практическая психология личности, психология личностного роста и консультативная психология.

Задание 3. Назовите методы и техники психологических интервенций, направленных на активизацию личностного роста, охарактеризуйте один метод по выбору (кроме клиентоцентрированной психотерапии)

Задание 4. Охарактеризуйте соотношение понятий «личностный рост», «психическое здоровье» и «психологическое здоровье»

Задание 5. Охарактеризуйте отличие понятия «личностный рост» от таких эквивалентных понятий как «развитие», «саморазвитие», «формирование», «самоактуализация», «самореализация», «самосовершенствование»

Задание 6. Дайте определение понятия «личностный рост» по С.Л.Братченко и М.Р.Мироновой, В.В.Кузовкину, Д.М.Рамендик. Выявите особенности.

Задание 7. Охарактеризуйте психологическую структуру личностного роста по Битяновой

Задание 8. Назовите подходы к критериям личностного роста, охарактеризуйте один по выбору (кроме клиентоцентрированного подхода)

Задание 9. Охарактеризуйте возможности психологического исследования личностного роста и его трудностей

Задание 10. Охарактеризуйте роль знаний проблемы личностного роста для концептуализации практической деятельности психолога-консультанта

Задание 11. Кратко охарактеризуйте основные составляющие концепции личностного роста в клиентоцентрированном консультировании К.Роджерса.

Задание 12. Дайте определение, представьте структура и охарактеризуйте критерии личностного роста по К.Роджерсу

Задание 13. Охарактеризуйте возможности исследования личностного роста в клиентоцентрированном подходе К.Роджерсу

Задание 14. Кратко раскройте тему: клиентоцентрированное консультирование и психотерапия как модель активизации личностного роста клиента.

Задание 15. Кратко раскройте тему: клиентоцентрированное консультирование и психотерапия как исследовательские методы личностного роста, динамики личностных изменений клиента

Задание 16. Кратко раскройте тему: личностный рост клиентоцентрированного консультанта как становление его личности как инструмента его практической деятельности.

Примерные задания для выполнения контрольной работы

1. Подготовить выступление с презентацией по теме «Подходы к определению понятия

«личностный рост»: сравнительный анализ»;

2. Подготовить выступление с презентацией по теме «Особенности основных подходов к психологической структуре личностного роста»;

3. Подготовить выступление с презентацией по теме «Критерии личностного роста и возможности психологического исследования личностного роста и его трудностей: особенности подходов»;

4. Подготовить выступление с презентацией по теме «Основные составляющие концепции личностного роста в клиентоцентрированном консультировании К.Роджерса»;

5. Подготовить выступление с презентацией по теме «Определение, структура и критерии личностного роста по К.Роджерсу, возможности его исследования»;

6. Подготовить выступление с презентацией по теме «Клиентоцентрированное консультирование и психотерапия как исследовательские методы личностного роста, динамики личностных изменений клиента»;

7. Подготовить выступление с презентацией по теме «Клиентоцентрированное консультирование и психотерапия как модель активизации личностного роста клиента»;

8. Подготовить выступление с презентацией по теме «Личностный рост клиентоцентрированного консультанта как становление его личности как инструмента его практической деятельности».

Темы докладов и тематических выступлений по дисциплине

1. Доклад «Психическое и психологическое здоровье как научные категории»

2. Доклад «Психологическое здоровье как необходимое условие полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности»

3. Доклад «Феномен психического равновесия как критерий психологического здоровья по Л.Д. Деминой и Е.А. Ральниковой»

4. Фиксированное выступление «Взгляды на понятие «психологическое здоровье» А. Ассаджиоли, С. Фрайберга, Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой и др.»

5. Фиксированное выступление «Личностные ресурсы преодоления стресса по Л.В. Куликову»

6. Фиксированное выступление «Психическое здоровье как образование, имеющее сложное, поуровневое строение по Б.С. Братусю»

7. Фиксированное выступление «Психологическое здоровье» как элемент ценностно-смысловой структуры личности профессионального психолога»

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Место и роль учебной дисциплины «Психология личностного роста и психического здоровья личности» в подготовке бакалавра психологии.

2. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности студента по дисциплине «Психология личностного роста и психического здоровья личности».

3. Дайте определение понятий физиологическое, соматическое, психическое и социальное здоровье.

4. Классификация подходов к определению понятия здоровья по Е.В. Дмитриевой.

5. Группы здоровья по С.Б. Семичову.

6. Раскройте сущность понятий «внешняя картина здоровья» и «внутренняя картина здоровья».

7. Уровни внутренней картины здоровья.

8. Факторы мотивации здорового образа жизни.

9. Психологические факторы оценки состояния здоровья.

10. Критерии психического здоровья по ВОЗ.

11. Степени состояния психического здоровья по С.Б. Семичеву.

12. Психическое здоровье как образование, имеющее сложное, поуровневое строение по Б.С. Братусю.

13. «Психологическое здоровье» как научная категория по И.В. Дубровиной.
14. Психологическое здоровье как система, включающая аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты по В.И. Слободчикову.
15. Взгляды на понятие «психологическое здоровье» А. Ассаджиоли, С. Фрайберга, Н.Г. Гараняна, А.Б. Холмогоровой.
16. Уровни психологического здоровья. Критерии психологического здоровья.
17. Взгляды И.В. Дубровиной о соотношении психологического здоровья и развития личности.
18. Формы нарушения социализации личности.
19. Объективные и субъективные факторы риска нарушения психологического здоровья.
20. Влияние стрессогенных факторов на уровень психологического здоровья. Личностные ресурсы преодоления стресса по Л.В. Куликову.
21. Влияние критических периодов жизни на уровень психологического здоровья.
22. Феномен психического равновесия как критерий психологического здоровья по Л.Д. Деминой и Е.А. Ральниковой.
23. Психологическое здоровье как необходимое условие полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.
24. Задачи психологического консультирования направленного на развитие и укрепления (обучение положительному самоотношению и принятию других; обучение рефлексивным умениям; формирование потребности в саморазвитии).
25. Понятие «личного (индивидуального) превентивного ресурса».
26. Психологические уровни регуляции, как сферы деятельности психолога-консультанта (инструментально-экспрессивный, смысловой, экзистенциальный).
27. Психологическое здоровье как элемент ценностно-смысловой структуры личности профессионального психолога.
28. Место, значение и перспективы развития психологии личностного роста как научного знания в системе современных представлений о человеке.
29. Современный мировой опыт изучения различных аспектов личностного роста.
30. Методы и техники психологических интервенций, направленных на активизацию личностного роста.
31. Соотношение понятий «личностный рост», «психическое здоровье» и «психологическое здоровье».
32. Отличие понятия «личностный рост» от таких эквивалентных понятий как «развитие», «саморазвитие», «формирование», «самоактуализация», «самореализация», «самосовершенствование» и др.
33. Представления о личностном росте в зарубежной психологии.
34. Представления о личностном росте в отечественной психологии.
35. Определение понятия «личностный рост» (С.Л. Братченко и М.Р. Миронова, В.В. Кузовкин, Д.М. Рамендик и др.).
36. Психологическая структура личностного роста.
37. Критерии личностного роста.
38. Возможности психологического исследования личностного роста и его трудностей.
39. Роль знаний проблемы личностного роста для концептуализации практической деятельности психолога-консультанта.
40. Основные составляющие концепции личностного роста в клиентоцентрированном консультировании К.Роджерса.
41. Определение, структура и критерии личностного роста по К.Роджерсу, возможности его исследования.
42. Клиентоцентрированное консультирование и психотерапия как исследовательские методы личностного роста, динамики личностных изменений клиента.

43. Клиентоцентрированное консультирование и психотерапия как модель активизации личностного роста клиента.

44. 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

Критерии выставления оценки на зачете

При оценке знаний на зачете учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.

3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.

4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.

5. Умение связать теорию с практикой.

6. Умение делать обобщения, выводы.

Для получения оценки «**зачтено**» студент должен:

- продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний программного материала;
- исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно изложить теоретический материал;

- правильно формулировать определения;

- продемонстрировать умения самостоятельной работы с психологической литературой;

- уметь сделать выводы по излагаемому материалу.

Оценка «**не зачтено**» ставится:

- незнания значительной части программного материала;

- не владения понятийным аппаратом дисциплины;

- существенных ошибок при изложении учебного материала;

- неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса;

- неумения делать выводы по излагаемому материалу.

Зачет должен в обязательном порядке заканчиваться подведением итогов, где качественную оценку своих знаний должен получить каждый обучаемый. Кроме того, в ходе подведения итогов студенты должны быть сориентированы на дальнейшее углубление знаний и расширение опыта, приобретенных в ходе изучения дисциплины.

Примечание. Рекомендуемым максимальным значением (базой) оценки обучаемого является 100 баллов. Для того, чтобы набрать необходимое количество баллов студент обязан сделать следующее: выполнить письменные работы (практические задания и отчеты о работе на практических занятиях, что отражает уровень самостоятельной проработки материала образовательного модуля и качество внеаудиторной самостоятельной работы); сдать контрольную работу (данная часть оценки отражает уровень освоения определенного учебного элемента или нескольких учебных элементов); сдать зачет (данная часть оценки отражает уровень освоения образовательного модуля в целом). К зачету допускается обучаемый, подготовивший контрольную работу и набравший более 41 балла.

Шкала оценивания:

Шкала оценивания:

Вид работы	Кол-во баллов (max) для очной формы	Кол-во баллов (max) для очно-заочной формы
Посещение занятий	до 10	до 10
Выполнение практического задания	до 15	до 15

Выступление с презентацией на занятии	до 25	до 30
Наличие конспектов	-	до 5
Выполнение контрольной работы	до 30	до 20
Зачет	до 20	до 20

Оценивание степени освоения обучающимися дисциплины осуществляется на основе «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов МГОУ», утвержденного решением Ученого совета МГОУ от 20 февраля 2012 г. протокол № 4:

Сопоставимость рейтинговых показателей студента по разным дисциплинам и балльно-рейтинговой системы оценки успеваемости студентов обеспечивается принятием единого механизма оценки знаний студентов, выраженного в баллах, согласно которому 100 баллов - это полное усвоение знаний по учебной дисциплине, соответствующее требованиям учебной программы.

На зачете

Баллы конвертируются в оценку «зачтено» - «не зачтено» по следующей схеме:

зачтено	41-100	бакалавр показал в ответе в полном объеме знание теории вопроса, привел практические примеры, ответ хорошо структурирован по форме; бакалавр показал в ответе знание теории вопроса, привел практические примеры, однако в структурном отношении ответ имеет погрешности
не зачтено	менее 40	бакалавр допускал в ответе грубые ошибки в освещении теории вопроса с неточностями и/или не справился с задачей иллюстрации ответа практическими примерами, в структурном отношении ответ не продуман.

Распределение баллов (80 баллов):

- посещение 1 занятия оценивается в 2 балла для очно- заочной формы обучения (всего максимально возможно получить 10 баллов). Для очной формы обучения, учитывая 54 часа контактной работы, максимально возможно получить 10 баллов за посещение более 23 занятий (от 85%). Присутствие студента на занятиях меньше обозначенного времени, но больше чем 67% (от 18 занятий) оценивается в 5 баллов, если же студент посетил менее 18 занятий, то, в этом случае, баллы за посещение не начисляются;

- активная работа на практическом занятии – 1 балл для очной формы обучения (всего максимально возможно получить 15 баллов) и 3 балла для очно- заочной формы обучения (всего максимально возможно получить 15 баллов);

- выступление с презентацией на занятии – 5 баллов за каждое выступление для очной формы обучения (максимально возможно получить 25 балла) и 10 баллов за каждое выступление для очно-заочной формы обучения (максимально возможно получить 30 баллов);

- наличие конспекта оценивается в 1 балл только для очно-заочной формы обучения (максимально возможно получить 5 баллов);

- выполнение текущих контрольных заданий – 15 баллов за каждое задание для очной (необходимо выполнить 2 задания – 30 баллов) и очно-заочной формы обучения (необходимо выполнить 1 задание – 20 баллов).

Зачет предполагает один (он же основной) теоретический вопрос и ряд дополнительных:

- основной вопрос выявляет уровень сформированности компетенций: ПК-5 – способностью к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического

функционирования человека; ПК-9 – способность к реализации базовых процедур анализа проблем человека, социализации индивида, профессиональной и образовательной деятельности, функционированию людей с ограниченными возможностями, в том числе и при различных заболеваниях - оценивается в 10 баллов;

- дополнительные вопросы выявляют уровень сформированности следующих компетенций: ОК-1 – способность использовать основы философских знаний для формирования мировоззренческой позиции; ОК-7 – способность к самоорганизации и самообразованию - оценивается в 10 баллов.

Итоговая оценка формируется путем суммирования полученных баллов за ответы на вопросы с баллами, полученными по результатам текущего контроля.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература

1. Кашапов, М. М. Акмеология : учебное пособие для вузов / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 106 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07821-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473804> (дата обращения: 16.06.2021).
2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471373> (дата обращения: 16.06.2021).
3. Фролова, Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс]: пособие/ Ю.Г. Фролова. – Минск: Вышэйшая школа, 2019. – 255 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509369>.

4.

6.2. Дополнительная литература

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Бойко О. В. Охрана психического здоровья. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Изд-во Академия, 2004. – 268 с.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. – М.: Мини-Тайп, 2005. – 480 с.
4. Газарова Л.Э. Философия душевного здоровья и психотерапия. – М.: Орфография, 2012. – 112 с.
5. Диагностика здоровья. Психологический практикум/ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 960 с.
6. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. – 2009. - № 3 (20). - С. 17 - 21.
7. Кузовкин В.В. Личностный рост //Большой психологический словарь. – 4-е изд., расширенное / Сост. и общ. ред. Б.Г.Мещеряков, В.П.Зинченко. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – С. 319
8. Кузовкин В.В. Проблема личностного роста в консультативной психологии и психотерапии // Психотерапия. – 2011. - № 9. - С. 10 - 21.
9. Осницкий А.В. Проблемы психического здоровья и адаптации личности. М.: Серебряный век, 2004. – 384 с.
10. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 608 с.
11. Хухлаева О.В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция: учебник для бакалавров. – М.: Издательство Юрайт, 2013. – 423 с.
12. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер, 2010. – С. 528-573

6.3. Нормативные правовые документы

1. Закон г. Москвы от 7 октября 2009 г. № 43 «О психологической помощи населению в городе Москве» [Электронный ресурс] // Информационно-правовой портал «Гарант» [Официальный сайт]. – URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/292902> (дата обращения: 22.05.2016).

2. Проект ФЗ «О психологической помощи населению в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Информационно-правовой портал «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru/hotlaw/federal/550197/> (дата обращения: 22.05.2016).

3. Федеральный Государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки Психология (уровень бакалавриата) [Электронный ресурс] // Информационно-правовой портал «Гарант». – URL: <http://base.garant.ru/70772452/> (дата обращения: 22.05.2016).

4. Федеральный закон Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 22 ноября 2011 г. № 323-ФЗ [Электронный ресурс] // Информационно-правовой портал «Консультант-плюс». – URL: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=165870;fld=134;dst=101051;rnd=0.75106191332452> (дата обращения: 22.05.2016).

6.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Американская психологическая ассоциация – URL: <http://www.apa.org/>
2. Восточно-Европейская ассоциация экзистенциальной психотерапии – URL: <http://existentialtherapy.eu/>
3. Институт практической психологии и психоанализа – URL: <http://psychol.ru/>
4. Московская служба психологической помощи населению – URL: <http://www.msph.ru/index.shtml>
5. Неофициальный сайт кафедры общей психологии ф-та психологии МГУ – URL: <http://k213.ru/>
6. Общество человекоцентрированного подхода – URL: <http://www.rcpca.ru/>
7. Профессиональная психотерапевтическая лига – URL: <http://www.oppl.ru/>
8. Психологический навигатор - URL: <http://www.psynavigator.ru/>
9. Психологический центр на Пятницкой 37 – URL: <http://pcnp.ru/index.php>
10. Российское психологическое общество – URL: <http://xn--n1abc.xn--p1ai/>
11. Русское психоаналитическое общество – URL: <http://www.rps-arbat.ru/>
12. Сообщество RusPsy – URL: <http://ruspsy.net/index.php>
13. Сообщество клиент-центрированных психологов-консультантов и психотерапевтов (СКПП) – URL: <http://www.ccpr.ru/>
14. Центр ТРИАЛОГ – URL: <http://www.trialog.ru/center/index.php>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации к практическим занятиям и лабораторным работам для направления подготовки 37.03.01 Психология / Составители: Климова Е.М., Дейнега Н.В., 2021.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам для направления подготовки 37.03.01 Психология / Составители: Климова Е.М., Прыгова А.В., 2021

Методические рекомендации по дисциплине «Психология личностного роста и психического здоровья личности» / Составители Кузовкин В.В., Манахов С.В. – М.: МГОУ, 2018.

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:
Microsoft Windows

MicrosoftOffice
KasperskyEndpointSecurity

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием;
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.