

Институт дополнительного образования и профессиональной переподготовки

2024г.



**«ПСИХОЛОГИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ,
ИЛИ КАК ПОЗНАТЬ СЕБЯ И БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ»**

Объем: 432 часа / 12 зачетных единиц

Тамбов 2024

Составители (разработчики):

Полушкина Ирина Владимировна, кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р.Державина»

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры возрастной и педагогической психологии ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р.Державина». Протокол № 1 от «27» августа 2024 года.

Рецензенты:

Саранчин Николай Николаевич, директор МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Третьякова Ольга Александровна, кандидат психологических наук, педагог-психолог ТОГАПОУ "Тамбовский бизнес-колледж»

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. № 23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;

приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;

приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 15 января 2013 г. N 10 г. Москва «О федеральных государственных требованиях к минимуму содержания дополнительных профессиональных образовательных программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации педагогических работников, а также к уровню профессиональной переподготовки педагогических работников».

Программа разработана с учетом профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере» утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2023 №716н.

1.2. Требования к слушателям

Высшее образование (бакалавриат, специалитет).

1.3. Формы освоения программы: очная с применением дистанционных образовательных технологий

1.4. Цель и планируемые результаты обучения

Цель: формирование профессиональных компетенций для выполнения деятельности психолога в социальной сфере.

Характеристика профессиональной деятельности выпускника

Выпускник готовится к выполнению деятельности по социально-психологическому сопровождению и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам.

Планируемые результаты обучения

Выпускник должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими видам деятельности (ВД) по соответствующему профессиональному стандарту (ПС): «Психолог в социальной сфере» утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2023 №716н.

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт (владение)
1	2	3	4
ПК-1 Способен осуществлять психологическое сопровождение граждан и социальных групп	Знает и понимает: нормативные правовые акты, регламентирующие организацию и реализацию	Умеет (способен продемонстрировать): организовывать психологическое сопровождение граждан социальных групп, нуж-	Владеет: методикой оценки психического состояния людей; методиками (инструкциями,

	цию социально-психологического сопровождения граждан и социальных групп, психологической помощи гражданам и социальным группам; психологию кризисных состояний (концепции, подходы, факторы, методы и методики работы), психологические аспекты рискологии, психологию горя, потери, утраты; психологию экстремальных ситуаций (подходы, проблемы, виды помощи, последствия); основы психологического консультирования и проведения психологического тренинга.	дающихся в психологической помощи; выявлять и анализировать психическое состояние и индивидуальные психологические особенности личности, влияющие на поведение и взаимоотношения с окружающими людьми; определять имеющиеся у получателя социальных услуг проблемы и диагностировать уровень его мотивации к их преодолению; подбирать и применять набор диагностических методик и диагностического инструментария; анализировать полученные в результате диагностики данные, составлять психологическое заключение.	программами) организации и проведения коррекционных мероприятий в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; методами психологического консультирования; методикой проведения психологических тренингов.
ПК-2 Способен оказать психологическую помощь семьям с детьми и осуществлять их социально-психологическое сопровождение	Знает и понимает: нормативные правовые акты, регламентирующие организацию и реализацию социально-психологического сопровождения, психологической помощи семьям с детьми; основы социальной психологии, психологии малых групп и психологии личности; основы возрастной психологии, психологии семьи, психологии кризисных состояний; инструментарий и методы работы с семьей	Умеет (способен продемонстрировать): устанавливать контакт с разными категориями семей с детьми; подбирать эффективные формы и методы психологической помощи семьям с детьми в соответствии с поставленными задачами; анализировать полученные в результате диагностики данные, составлять психологическое заключение	Владеет: методикой индивидуализированной психологической помощи семье, находящейся в трудной жизненной ситуации; методикой психологического консультирования родителей или лиц, их замещающих, по вопросам семейных отношений

1.5. Трудоемкость программы 432 часа.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Наименование учебных курсов, дисциплин (моду- лей), практик (для программ ПП)	Формы про- межуточной аттестации (при наличии) ¹	Обязательные учебные занятия		Самостоятельная ра- бота обучающегося (при наличии)		Всего (час.)
			Все- го (час.)	в т. ч. лаборатор- ные и прак- тические за- нятия (час.) ²	Все- го (час.)	в т. ч. консуль- таций при вы- полнении само- стоятельной ра- боты (при нали- чии) (час.)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Модуль 1. Познание себя через психодиагностику		Зачет	32	16	40	4	72
1.	Теоретические осно- вы психодиагности- ки		8	4	10	1	18
2.	Диагностика свойств нервной системы		8	4	10	1	18
3.	Методы диагностики интеллекта		8	4	10	1	18
4.	Методы диагностики личности		6	2	10	1	16
5.	<i>Промежуточная аттестация</i>		2	2	-	-	2
Модуль 2. Познание себя через практическую психологию		Зачет	32	16	40	4	72
1.	Практическое изуче- ние самосознания личности		8	4	10	1	18
2.	Проективные техни- ки изучения лично- сти		8	4	10	1	18
3.	Виды психологиче- ской помощи. Мето- ды психотерапии.		6	4	10	1	16
4.	Основные характе- ристики современ- ных психотехник		8	2	10	1	18
5.	<i>Промежуточная аттестация</i>		2	2	-	-	2
Модуль 3. Психология благополучия или пси- хология счастливого че- ловека		Зачет	32	16	40	4	72
1.	Социокультурные и		16	8	20	2	36

¹ Возможные формы промежуточной аттестации: зачет, дифференцированный зачет, экзамен

² При необходимости могут быть указаны и иные виды учебных занятий, в т.ч. путем добавления соответствующих столбцов в таблице

	теоретико-методологические основания позитивной психологии						
2.	Счастье и характеристики личности. Силы характера и добродетели. Концепция психологического благополучия.		14	6	20	2	34
3.	<i>Промежуточная аттестация</i>		2	2	-	-	2
Модуль 4. Психология здоровья		Зачет	80	48	28	-	108
1.	Введение в психологию профессионального здоровья личности.		5	3	1	-	6
2.	Психология здоровья как научное направление.		5	3	1	-	6
3.	Здоровье как системное понятие.		5	3	1	-	6
4.	Уровни здоровья. Физическое, психическое и социальное здоровье.		5	3	1	-	6
5.	Здоровье и образ жизни.		5	3	2	-	7
6.	Здоровьесберегающая организация образовательной среды.		5	3	2	-	7
7.	Психологическое обеспечение профессионального здоровья.		5	3	2	-	7
8.	Здоровье детей и подростков как предпосылка их профессионального здоровья.		5	3	2	-	
9.	Психическое здоровье студентов на этапе профессионального обучения.		5	3	2	-	7
10.	Актуальные проблемы психологии профессионального здоровья.		5	3	2	-	7
11.	Работоспособность как критерий про-		5	3	2	-	7

	фессионального здо- ровья.						
12.	Профессиональная патология и профес- сиональная реабили- тация.		5	3	2	-	7
13.	Экстремальные ус- ловия деятельности и здоровье человека.		5	3	2	-	7
14.	Профессиональный стресс и пути его преодоления..		5	3	2	-	7
15.	Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.		5	3	2	-	7
16.	Программы укреп- ления профессио- нального здоровья.		3	-	2	-	5
17.	<i>Промежуточная аттестация</i>		2	2	-	-	2
Модуль 5. Психология личности		Зачет	80	48	28	4	108
6.	Человек в зеркале природы, истории и индивидуальной жизни.		7	4	2	-	9
7.	Движущие силы и условия развития личности. Периоди- зации развития ин- дивида, личности и индивидуальности.		8	4	4	1	12
8.	Индивидуальные свой- ства человека и их роль в развитии лич- ности.		7	4	2	-	9
9.	Тема 29. Личность в социогенезе. Соци- ально-исторический образ жизни — ис- точник развития личности.		7	4	4	1	11
10.	Персоногенез лично- сти. Индивидуаль- ность личности и ее жизненный путь.		7	4	2	-	9
11.	Структура личности и различные подхо- ды к ее изучению в психологии.		10	6	4	1	14
12.	Общие представле- ния об индивидуаль-		7	4	4	1	11

	ности. Методы изучения индивидуальности.						
13.	Темперамент как природная предпосылка индивидуальности.		9	6	2	-	11
14.	Характер как основная определяющая тактики поведения человека.		9	6	2	-	11
15.	Способности как мера успешности и эффективности индивидуальности.		7	5	2	-	9
16.	<i>Промежуточная аттестация</i>		2	2	-	-	2
<i>Итоговая аттестация</i>			2	2	-	-	2
Всего по программе:			256	144	176	16	432

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ, КУРСОВ, ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ))

Содержание учебного курса, дисциплины, модуля

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень освоения	Объем часов
1	2		3
Модуль 1. Познание себя через психодиагностику	Содержание учебного материала		
	1. Теоретические основы психодиагностики	1	32
	Введение в психодиагностику. Понятие психодиагностики. Предмет психологической диагностики. Различные подходы к пониманию предмета психодиагностики. Понятие психологического свойства как предмета психодиагностического измерения. Понятие психологического типа как предмета качественной психодиагностики. Виды диагностических задач. Понятие психологического диагноза. Ситуации клиента и экспертизы. Психодиагностический процесс и его этапы. Основные принципы тестологии. Понятие теста как измерительной психодиагностической методики. Тестовые задания, ключи, нормы и тестовые шкалы. Основные этапы конструирования тестов. Адаптация зарубежных психодиагностических методик. Требования к построению и проверке методик.		
	2. Диагностика свойств нервной системы	1	
	Свойства нервной системы как предмет диагностики. Методы исследования нервной системы. Бланковые методики диагностики силы нервной системы.		
	3. Методы диагностики интеллекта	1	
	Теоретические вопросы тестирования интеллекта. Анализ современных подходов к диагностике интеллекта. Неязыковые тесты, тесты действий и тесты, свободные от влияния культуры.		
	4. Методы диагностики личности	1	
	Проблема диагностики личности. Типологические опросники личности. Опросники черт личности		
	Самостоятельная работа обучающихся		40
	1. Изучить: классификация методов психодиагностики; предметная классификация; операциональная классификация; объективные и субъективные методы; субъективность испытуемого и диагноста; тесты-задания; экспериментальные и ситуационно-поведенческие методы; методы объективных тестов, тест-опросников и шкалирования; методы наблюдения; интервью; беседа 2. Провести сравнительный анализ достоинств и недостатков диагностики свойств нервной системы аппаратными и бланковыми методиками. Практическое использование методик диагностики свойств нервной системы, обработка результатов и их интерпретация. 3. Провести анализ современных подходов к диагностике интеллекта. Практическое использование методик диагностики интеллекта, обработка результатов и их интерпретация. 4. Провести анализ достоинств и недостатков изучения личностных осо-		

	бенностей с помощью опросников. Практическое использование методик диагностики личности, обработка результатов и их интерпретация.		
Модуль 2. Познание себя через практическую психологию	Содержание учебного материала	Уровень освоения	32
	1. Практическое изучение самосознания личности	1	
	Самосознание как объект психодиагностики. Методы психодиагностики самосознания. Стандартизованные самоотчеты в диагностике самосознания. Нестандартизованные самоотчеты.		
	2. Проективные техники изучения личности	1	
	Проективные методы. Особенности проективных методов. История создания проективных методов: тест словесных ассоциаций К. Г. Юнга, тест Г. Роршаха, ТАТ (тематический апперцептивный тест), рисуночный тест «Дом – Дерево - Человек», проективный рисунок человека К. Махвер.		
	3. Виды психологической помощи. Методы психотерапии	1	
	Психологическое консультирование, психологическая коррекция и психотерапия как основные виды психологической помощи: цели, задачи, методы. Психологические основы психотерапии. Классификация направлений, методов, форм психотерапевтического воздействия. Групповые и индивидуальные формы психотерапевтической работы. Основные правила психологического консультирования и психотерапии. Принципы выбора психотерапевтической техники для оказания психологической помощи. Требования, предъявляемые к врачам и психологам, занимающимся психотерапией.		
	4. Основная характеристика современных психотехник	1	
Психоанализ. История создания психоанализа. Основные методы психоаналитической психотерапии. Виды психотерапевтических отношений в психоанализе: перенос и рабочий альянс. Сопротивление, его виды и проявления в переносе. Арт-терапия. Понятие "арт-терапия". Суть арт-терапевтического подхода. Основные понятия арт-терапии.. Формы арт-терапии. Организация арт-терапевтической деятельности. Оснащение арт-терапевтического кабинета. Когнитивно-бихевиоральная ориентация в психотерапии. Основные методологические и теоретические постулаты. Модель когнитивной терапии по А.Беку. Три блока когнитивных дисфункций при аффективных и тревожно-фобических расстройствах и три мишени терапевтического воздействия: 1. Автоматические мысли и базовые убеждения, 2. Когнитивные процессы и когнитивный стиль, 3. Когнитивное содержание (тема).			
Самостоятельная работа обучающихся			40
1. Провести анализ достоинств и недостатков изучения особенностей самосознания с помощью стандартизованных самоотчетов. Изучить locus контроля личности с помощью опросника уровня субъективного контроля (УСК).			

	2. Изучить: проблема концепции проекции; работы Л. Беллака по экспериментальному исследованию процессов, имеющих место в проективном исследовании; формы апперцептивного искажения; классификация проективных методов. 3. Подготовьте ответы на вопросы. Что понимают под психологической помощью? Охарактеризуйте цели психологического консультирования? В чем особенности психологической коррекции? Какова стратегия оказания помощи психологом при психотерапии? Перечислите основания классификации и виды психотерапии? Каковы правила выбора методов психотерапии? Описать на выбор конкретный психотерапевтический метод. Назвать основные критерии в оценке эффективности психотерапии. 4. Изучить: стадии психосексуального развития, специфичные для них типы неврозов; анализ З. Фрейдом случая истерии у Элизабет фон Р.: понятие о травматическом неврозе, механизмах симптомообразования, символическом значении симптома.		
Модуль 3. Психология благополучия, или психология счастливого человека	Содержание учебного материала	Уровень освоения	32
	1. Социокультурные и теоретико-методологические основания позитивной психологии	1	
	Введение в позитивную психологию; основные идеи, история становления, современные тенденции. Три уровня позитивной психологии. Методологические основы и проблемы современной позитивной психологии. «Созидание смысла» в позитивной психологии: ценности, мотивации, жизненные цели. Позитивная психотерапия. Будущее позитивной психологии.		
	2. Счастье и характеристики личности. Силы характера и добродетели. Концепция психологического благополучия	1	
	Взгляд на счастье и субъективное благополучие в позитивной психологии. Понятия «поток», «психологический капитал», «духовность» в позитивной психологии, их связь с представлениями о счастье и творчестве.		
	Самостоятельная работа обучающихся		40
	1. Подготовить доклады по темам: 1) История развития философско-этических представлений о счастье в истории мысли. 2) Взгляды Аристотеля на счастье. Гедонизм и эвдемонизм. Объективные и субъективные критерии счастья. 3) Критика философской идеи стремления к счастью как главного принципа поведения. 2. Подготовить доклады по темам: 1) Методы изучения удовлетворенности жизнью и субъективного благополучия. 2) Эмпирические исследования субъективного благополучия, его социально-демографические и психологические факторы. 3) Качество жизни и подходы к его изучению. 4) Экономическое благополучие и его вклад в удовлетворенность жизнью.		
Модуль 4. Психоло-	Содержание учебного материала	Уровень освоения	80

гия здо- рья	1. Введение в психологию профессионального здоровья личности	2	
	Предпосылки возникновения психологии профессионального здоровья личности. Сущность и содержание профессионального здоровья. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Основные задачи психологии профессионального здоровья.		
	2. Психология здоровья как научное направление	2	
	История становления и современное состояние психологии здоровья. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. Определение психологии здоровья и задачи исследования. Направления исследований психологии здоровья. Создание системы обучения здоровью.		
	3. Здоровье как системное понятие	2	
	Здоровье как системное понятие. Основные модели здоровья. Психологические факторы здоровья. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья. Психологическая устойчивость личности. Здоровье как социальный феномен. Социальное здоровье. Духовное здоровье и культура. Проблема здоровья в гендерном аспекте.		
	4. Уровни здоровья. Физическое, психическое и социальное здоровье	2	
	Классификация уровней здоровья. Характеристика физического, психического и социального уровней здоровья. Определение понятия «физическое здоровье». Основные факторы физического здоровья. Душевное здоровье и душевные страдания. Значение религии и психологов в сохранении душевного здоровья. Взаимоотношение человека и культуры. Культурный шок как фактор, способствующий утрате здоровья. Психогигиенические задачи для сохранения душевного здоровья. Заболевания и их социальная значимость. Значение для здоровья общественного устройства и биологического состояния популяции. Социальные девиации и их роль в социальном здоровье. Религиозность и отношение к нормам морали. Уровень здоровья в социальных группах. Социальные классы и их стратификация. Здоровье в социальных классах. Здоровье в гендерных группах. Семья её трансформация и влияние на здоровье. События, влияющие на здоровье социума: исторические, нормативные и ненормативные. Возраст и здоровье.		
	5. Здоровье и образ жизни	2	
	Определение здоровья Всемирной организацией здравоохранения. Из чего складывается образ жизни. Влияние образа жизни на здоровье. Субъективная и объективная оценка здоровья. Отличия в образе жизни у различных социальных групп. Образ жизни и его три категории: уровень, качество, стиль. Здоровый образ жизни и его характеристика. Факторы риска для снижения уровня здоровья. Здоровый образ жизни и конституция человека. Составные части конституции. Основные принципы здорового образа жизни. Пропаганда и культивирование здорового образа		

жизни.		
6. Здоровьесберегающая организация образовательной среды	2	
Современные подходы к проблеме формирования здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении. Нормативно-правовые основы формирования здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении. Принципы формирования здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении. Здоровьесберегающая среда образовательного учреждения и ее компоненты. Школьные факторы риска. Основные технологии здоровьесформирующего образования. Сущность, формы и методы управления процессом создания здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.		
7. Психологическое обеспечение профессионального здоровья	2	
Профессиональное самоопределение. Профессиональная подготовка. Профессиональная адаптация		
8. Здоровье детей и подростков как предпосылка их профессионального здоровья	2	
Возрастные особенности внутренней картины здоровья ребенка. Индивидуально-психологические факторы здоровья ребенка, как предпосылки профессионального здоровья. Роль семьи в формировании внутренней картины здоровья и профессиональной пригодности. Психологическая помощь детям и подросткам с искаженной внутренней картиной здоровья. Медицинские показания и противопоказания к различным видам трудовой деятельности подростков.		
9. Психическое здоровье студентов на этапе профессионального обучения	2	
Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. Стресс в студенческой среде. Ранняя профилактика психического здоровья студентов. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов. Направления деятельности психологической помощи студентам. Социальная поддержка как фактор психического здоровья. Эмоциональная поддержка. Помощь в решении проблем. Поддержка со стороны конкретных лиц.		
10. Актуальные проблемы психологии профессионального здоровья	2	
Предпосылки появления психологии профессионального здоровья. Проблема здоровья в профессиональной деятельности. Соотношение понятий профессиональное здоровье и здоровье в профессиональной деятельности. Концепция профессионального здоровья. Факторы, влияющие на профессиональное здоровье.		
11. Работоспособность как критерий профессионального здоровья	2	
Работоспособность и ее сущностные характеристики. Факторы профессиональной работоспособности. Физический статус, психический статус, социальные и социально-психологические факторы. Комплекс мероприятий по со-		

	хранению, восстановлению и повышению работоспособности. Принципы проведения мероприятий. Предотвращение или устранение неблагоприятных сдвигов в организме. Расширение функциональных резервов организма или повышение выносливости и их мобилизации.		
	12. Профессиональная патология и профессиональная реабилитация	2	
	Понятие профессиональной патологии. Программы профессиональной реабилитации. Этапы профессиональной реабилитации		
	13. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека	2	
	Общая характеристика и классификация экстремальных условий деятельности. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций. Общая характеристика поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях. Общая характеристика психогенных расстройств, возникающих при экстремальных ситуациях. Общее представление о деятельности в особых и экстремальных условиях. Особенности психогенных расстройств при деятельности в экстремальных условиях.		
	14. Профессиональный стресс и пути его преодоления.	2	
	Содержание и сущность стресса в профессиональной деятельности. Виды профессионального стресса. Причины и источники профессионального стресса. Стадии. Пути преодоления профессионального стресса.		
	15. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления	2	
	Феномен «выгорания» и его причины. Выгорание, «душевные потери» и здоровье личности. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания. Личностные и социальные ресурсы преодоления выгорания. Модели преодолевающего поведения как ресурс стрессоустойчивости. Классификации типов ресурсов преодоления. Выгорание и теория «консервации ресурсов». Личностные, поведенческие и социальные ресурсы и их взаимодействие с выгоранием		
	16. Программы укрепления профессионального здоровья	2	
	Требования к разработке, структура и содержание программ укрепления и сохранения профессионального здоровья.		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Углубленно изучить материалы темы. Составить терминологический словарь. Проанализировать профессиональную заболеваемость в Тамбовской области. 2. Углубленно изучить материалы темы. Проанализировать состояние здоровья населения Тамбовской области. 3. Углубленно изучить материалы темы. Осуществить подбор пословиц и поговорок, отражающих ценностное отношение к здоровью. 4. Углубленно изучить материалы темы. Провести самооценку состояния здоровья по анкете В.П. Войтенко. Разработать критерии и показатели оценки уровня здоровья. 5. Углубленно изучить материалы темы. Составить рацион питания с	28	

	позиции здорового образа жизни. Разработать распорядок дня работающего человека, отражающий здоровый образ жизни (на производстве, в интеллектуальной сфере, в сфере торговли и др.). 6. Углубленно изучить материалы темы. Провести анализ программ организации здоровьесберегающей среды образовательных учреждений. Разработать программу «Неделя психологического здоровья» в образовательном учреждении. 7. Углубленно изучить материалы темы. Разработать таблицу: «Этапы профессионального становления личности». 8. Углубленно изучить материалы темы. Дать рекомендации подросткам и их родителям по профессиональной ориентации с учетом здоровья. 9. Углубленно изучить материалы темы. Разработать рекомендации по сохранению и укреплению психического здоровья студентов. 10. Углубленно изучить материалы темы. Провести анализ программ по физическим, психологическим и социальным требованиям к здоровью. 11. Углубленно изучить материалы темы. Разработать комплекс мероприятий по сохранению, восстановлению и повышению работоспособности. 12. Углубленно изучить материалы темы. 13. Углубленно изучить материалы темы. 14. Углубленно изучить материалы темы. Провести анализ профессионального стресса героев сказки Л. Филатова «Сказ про Федота стрельца удалого молодца». 15. Углубленно изучить материалы темы. 16. Углубленно изучить материалы темы. Разработать программу укрепления профессионального здоровья.		
Модуль 5. Психология личности	Содержание учебного материала	Уровень освоения	80
	1. Человек в зеркале природы, истории и индивидуальной жизни	2	
	Определение личности с позиций различных отраслей гуманитарного знания. Междисциплинарный статус проблемы личности. Проблема личности и уровни методологии науки. Системный и историко-эволюционный подход к личности. Биогенез, социогенез, персоногенез.		
	2. Движущие силы и условия развития личности. Периодизации развития индивида, личности и индивидуальности	2	
	Среда, наследственность и развитие личности. Представление о развитии в различных направлениях психологии. Жизненный путь человека как история индивидуальности. Влияние жизненного пути человека на его онтогенетическую эволюцию. Психологический возраст. Проблема периодизации развития личности во взрослом возрасте. Старость.		
	3. Индивидуальные свойства человека и их роль в развитии личности	2	
	Понятие индивидуальных свойств личности. Соотношение понятий индивид, индивидуальность, личность. Эволюционный аспект изучения индивидуальных различий между людьми. Гипотеза рассеивающего отбора как механизма эволюции человека в антропогенезе (В.П. Алексеев). Орга-		

	нические побуждения индивида и их влияние на поведение личности. Строение тела и особенности психики. Типы конституции, их соматические признаки. Типологии Э. Кречмера и В. Шелдона. Их критика. Темперамент. Учение И.П. Павлова о типах высшей нервной деятельности как физиологической основе темперамента. Современные представления о темпераменте. Факторные концепции темперамента и их критика. Адаптивные возможности темперамента в процессе эволюции. Половой диморфизм и психологические характеристики индивида. Проблема психологии половых различий.		
	4. Личность в социогенезе. Социально-исторический образ жизни — источник развития личности Личность в истории культуры. Культура и программы поведения. Проблема социально-типического в личности. Социальный характер и национальный характер. Сравнительные исследования личности в разных культурах. Социогенетические истоки развития личности. Личность и социальная группа. Общая характеристика понятий «социальная роль», «социальная группа», «социальный статус». Положение об общественных функциях-ролях и их месте в структуре личности. Ролевые теории личности и их критика. Самопрезентация личности окружающим и ее психологическая функция. Социализация индивида как интериоризация социальных форм поведения (Л.С. Выготский). Концепция деятельностного опосредствования межличностных отношений (А.В. Петровский). Социогенез личности как предмет исторической психологии и этнопсихологии.	2	
	5. Персоногенез личности. Индивидуальность личности и ее жизненный путь Общая характеристика индивидуальности. Нормальное и отклоняющееся развитие личности, психическое и личностное здоровье. Личностная зрелость. Самоактуализация, самореализация и персонализация. Выход личности за пределы самой себя (трансценденция). Природа активности личности. Личность и творчество. Инструментальные проявления личности. Личность и характер. Соотношение характера и личности в узком смысле слова. Акцентуации и аномалии характера. Формирование характера. Понятие о способностях. Общие и специальные способности. Тесты общих и специальных способностей. Одаренность, талант и гениальность как разные уровни проявления способностей личности. Современные представления о компетентности личности. Индивидуальный стиль. Личность как субъект регуляции деятельности. Роль мотивации и эмоций в смыслообразовании. Волевая регуляция деятельности и ее смысловая природа. Жизненная стратегия и жизненная позиция личности. Организация личностью времени своей жизни. Личность в критических ситуациях. Динамика процессов переживания. Психологическая защита и совладание. Личностный выбор. Свобода и ответственность. Структура «Я» и ее исследование в разных направлениях	2	

психологии.		
6. Структура личности и различные подходы к ее изучению в психологии	2	
Общее представление о структуре личности. Структурный и динамический подход к исследованию единиц организации личности. Стратегия анализа личности по элементам и по единицам. Типологические подходы к личности. Ограничения типологического подхода. Психодинамические модели структуры личности. Проективный подход и проективные методы исследования личности. Понятие черт личности как устойчивых тенденций поведения. Факторные подходы к изучению и систематизации личностных черт. Психометрика и личностные опросники. Проблема устойчивости личности и дилемма личностно-ситуативной обусловленности поведения. Инструментальный уровень личности: характер и способности. Соотношение характера и личности в узком смысле слова. Акцентуации характера. Формирование характера. Понятие о способностях. Тесты общих и специальных способностей. Смысловая сфера личности. Личность и мотивация. Общее представление о смысловых образованиях и смысловых системах. Качественные методы исследования внутреннего мира личности. Перспективные направления изучения личности в современной психологии.		
7. Общие представления об индивидуальности. Методы изучения индивидуальности.	2	
Анализ понятий «индивид», «социальный индивид», «субъект», «субъект познания», «субъект деятельности», «личность», «индивидуальность». Традиции понимания «индивидуальности» в психологии: как единичности, как дополнения, как целостности. Представления об индивидуальности и обсуждение основных проблем ее изучения в работах В. Штерна, А.Ф. Лазурского, А. Адлера, Б.Г. Ананьева, В.С. Мерлина, Г. Олпорта, А.Г. Асмолова и др. Различные аспекты изучения индивидуальности. Феноменология индивидуальности и анализ ее проявлений. Основные подходы к изучению индивидуальности. «Описательная» и «объяснительная» психология. Значение идиографических методов при изучении индивидуальности (Штерн, Лазурский, Олпорт, Фрейд, Маслоу, Теплов, Лурия и др.). Анализ основных научных методов психологического и идиографических методов исследования индивидуальности.		
8. Темперамент как природная предпосылка индивидуальности	2	
Основные проблемы изучения темперамента. Строение тела и темперамент человека. Основные типы темперамента. Понятие «компонент телосложения» и способы его получения и описания. Три основных компонента телосложения. Понятие «соматотип» и методы его измерения. Понятие «компонент темперамента» и способы его получения. Три основных компонента темперамента. Понятие «индекс		

	темперамента» и способы его оценки. Связь между сомато-типом и индексом темперамента. Экспериментальные исследования связи типа телосложения и темперамента. Практическое применение конституциональных теорий темперамента. Функциональные теории темперамента. Вклад И.П. Павлова в изучение физиологических механизмов психологии индивидуальных различий. Основные свойства нервной системы. Основные типы высшей нервной деятельности и их связь с основными типами темперамента. Вклад отечественной психологии в создание и развитие дифференциальной психофизиологии. Создание новых методов объективного изучения темперамента. Проблема структуры темперамента. Анализ основных психологических составляющих темперамента. Основные проявления общей активности и методы их изучения. Основные проявления двигательного компонента (физического и тонического) и методы его изучения. Основные проявления эмоционального компонента. Исследования структуры темперамента в современной психологии. Обобщение различных представлений о структуре темперамента. Исследование связи темперамента с деятельностью человека.		
	9. Характер как основная определяющая тактики поведения человека Происхождение и анализ понятия «характер». Соотношение понятий «характер» и «темперамент», «характер» и «личность»; «характер» и «индивидуальность». Основные проблемы исследования характера. Связь черт характера с волевой, эмоциональной сферой и интеллектом человека. Проблема «нормального» характера и «нормальной» личности (Рибо, Лазурский, Ганнушкин, Личко). Психопатии и их классификация. Акцентуация характера и методы её выявления. Клинический аспект типологии характера. Факторы, определяющие возникновение акцентуаций характера. Проблема коррекции характера. Постановка проблемы характера в психоанализе. Учение о характере З. Фрейда. Функциональный аспект типологии характера. Опыт характерологии К.Г. Юнга. Роль функциональной типологии для практической деятельности человека. Развитие методов диагностики типов характера. Проблема развития и воспитания характера. Исследования стиля жизни (А. Адлер). Главные идеи Адлера. Развитие характера по Фромму. Проблема социального характера. Роль ассимиляции и социализации в формировании различных типов характера.	2	
	10. Способности как мера успешности и эффективности индивидуальности Анализ понятий «задатки» и «способности». Анализ понятий «разум», «способности», «умственные способности», «интеллект». Истоки понятия «интеллект». Цицерон, Аристотель, Платон об интеллекте и его разновидностях. Проблемы изучения способностей человека. Развитие способностей и факторы его определяющие. Основные подходы к изучению способностей. Содержательный, операциональ-	2	

ный и продуктивный компоненты способностей. Современные когнитивные теории способностей: Проблема формирования и развития способностей. Способности и характер. Способности и личность. Способности и деятельность. Биологическое и социальное в развитии способностей. Феномен одаренности. Роль сензитивных периодов и мотивации в развитии одаренности. Талант и гений.		
Самостоятельная работа обучающихся 1. Провести сравнительный анализ определений понятия личности с позиций различных отраслей гуманитарного знания. Построить блок-схему междисциплинарного анализа проблемы личности. Соотнести разные методологические уровни психологии личности с кругом исследуемых проблем личности. Провести сравнительный анализ системного и историко-эволюционного подходов к личности. Выявить соотношение понятий биогенез, социогенез, персоногенез. 2. Провести сравнительный анализ существующих у разных авторов подходов к движущим силам и детерминантам развития личности. Провести сравнительный анализ существующих периодизаций развития (биогенетические, социогенетические, персоногенетические). Выявить специфические для жизненного пути факторы развития личности. 3. Провести сравнительный анализ понятий индивид, индивидуальность, личность. Выявить биологические и социальные факторы, оказывающие влияние на формирование индивидуальных свойств личности. Провести сравнительный анализ ретроспективных и современных представлений о типах личности. Провести сравнительный анализ ретроспективных и современных представлений о темпераменте и особенностях ВНД. 4. Провести сравнительный анализ интерпретации авторами терминов «социальная роль», «социальная группа», «социальный статус» в отечественной и зарубежной психологии. Провести сравнительный анализ представлений о личности в разных культурах. Проанализировать понятия социализация, социогенез, самопрезентация личности в работах отечественных и зарубежных психологов. Углубленно изучить материалы темы. 5. Ознакомиться с проблемами персоногенеза в психологии на примере конспекта монографии К.А. Абульхановой-Славской. Составить по предложенным К.А. Абульхановой-Славской критериям стратегию жизни своих близких или друзей. Описать компоненты персоногенеза личности. Углубленно изучить материал. 6. Ознакомиться с трудами представителей данных психологических направлений, результатом чего должна стать таблица, раскрывающая психоаналитические, социокультурные, персонологические и структурные теории личности. Ознакомиться с трудами представителей данных психологических направлений, результатом чего должна стать таблица, раскрывающая бихевиориальные, когнитивные и гуманистические теории личности, а также теории личности отечественных психологов. Углубленно изучить материал. 7. Составить презентацию по каждому из методов, в которой должны быть отражены плюсы и минусы метода. Углубленно изучить материал. 8. Составить презентацию по каждому из рассмотренных подходов, в которой должны быть отражены основные положения каждого из подходов. Углубленно изучить материал. 9. Провести сравнительный анализ понятий «характер» и «темпера-		28

	мент», «характер» и «личность»; «характер» и «индивидуальность»; критериев, выделенных разными авторами для оценки нормы и патологии характера и личности (Рибо, Лазурский, Ганнушкин, Личко). Выделить факторы, влияющие на формирование характера. Углубленно изучить материал. 10. Провести сравнительный анализ моделей способностей, предложенных отечественными и зарубежными авторами. Выделить критерии для диагностики общих и специальных способностей. Подготовить набор методик для диагностики отдельных видов способностей. Углубленно изучить материал.	
--	--	--

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.

Реализация программы повышения квалификации обеспечивается сотрудниками университета, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях договора гражданско-правового характера. Доля научно-педагогических работников, имеющих образование, соответствующее профилю программы повышения квалификации, в общем числе научно-педагогических работников, реализующих программу, должна составлять не менее 50 процентов. Доля научно-педагогических из числа руководителей и работников организаций, деятельность которых связана с направленностью (реализуемой программы (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет) в общем числе работников, реализующих программу повышения квалификации не менее 10 процентов.

Требования к материально-техническим условиям

Для реализации программы необходима одна учебная аудитория для проведения лекционных и семинарских занятий. Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета: аудитория должна быть оборудована учебной мебелью, доской. Технические средства обучения: компьютер или ноутбук с выходом в Интернет, проектор, экран.

Требованиям к информационным и учебно-методическим условиям

Для реализации программы необходима обеспеченность основной литературой из расчета 50 экземпляров на каждые 100 студентов. Для реализации программы необходим доступ обучающихся к ЭБС университета, а также обеспечение их справочными и другими учебно-методическими изданиями в печатном или электронном виде.

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Акимова М. К., Горбачева Е. И., Зархин В. Г., Козлова В. Т., Ярошевская С. В. Психодиагностика. Теория и практика в 2 ч. Часть 1 : Учебник для вузов. - пер. и доп; 4-е изд.. - Москва: Юрайт, 2021. - 301 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/472148>
2. Акимова М. К., Горбачева Е. И., Зархин В. Г., Козлова В. Т., Ярошевская С. В. Психодиагностика. Теория и практика в 2 ч. Часть 2 : Учебник для вузов. - пер. и доп; 4-е изд.. - Москва: Юрайт, 2021. - 341 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/472149>
3. Гуревич, П. С. Психология личности : учебное пособие для студентов вузов. - 2022-03-26; Психология личности. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 559 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/81835.html>
4. Дубровина И. В. Психологическое благополучие школьников : Учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2021. - 140 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/472972>
5. Нартова-Бочавер С. К. Психология личности и межличностных отношений : Учебное пособие для вузов. - пер. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 262 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/453324>
6. Обухова Ю.В. Практическая психология личности: тренинговые технологии в работе педагога-психолога. - Москва: ЮФУ, 2020. - 124 с. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента вуза и медвуза [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/YUFU-2021080526.html>
7. Пахальян В. Э. Практическая психология. Введение : учебное пособие. - 2023-05-22; Практическая психология. Введение. - Саратов: Вузовское образование, 2018. - 245 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/76800.html>

8. Петрушин В. И., Петрушина Н. В. Психология здоровья : Учебник для вузов. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 381 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/452565>

9. Разумникова О. М. Психология здоровья : учебное пособие. - Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017. - 92 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575002>

10. Селигман Мартин Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. - 2021-03-26; Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь. - Москва: Альпина Паблишер, 2019. - 344 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/82814.html>

Дополнительные источники:

1. Анисимова М. Н. Онтология счастья : монография. - Тюмень: Тюменский государственный университет, 2017. - 166 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571768>

2. Корниенко Д. С., Козлов А. И. Психологическое благополучие: свойства личности и самосохранительное поведение : монография. - Весь срок охраны авторского права; Психологическое благополучие: свойства личности и самосохранитель. - Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2018. - 117 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/104176.html>

3. Обухова Ю. В. Практическая психология личности: драматические и игровые техники в работе психолога : учебное пособие. - Ростов-на-Дону|Таганрог: Южный федеральный университет, 2018. - 125 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499916>

4. Семенова Л. Э. Психологическое благополучие субъектов инклюзивного образования : учебно-методическое пособие. - Весь срок охраны авторского права; Психологическое благополучие субъектов инклюзивного образования. - Саратов: Вузовское образование, 2019. - 84 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/84679.html>

5. Титаренко Е. В. Психология здоровья : практикум. - Весь срок охраны авторского права; Психология здоровья. - Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. - 99 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/83204.html>

Информационные справочные системы:

1. КнигаФонд : электронно-библиотечная система. URL: <http://knigafund.ru>.

2. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. URL: <http://www.studentlibrary.ru>.

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU . URL: <http://elibrary.ru>.

4. Российская государственная библиотека. URL: www.rsl.ru.

5. Российская национальная библиотека. URL: www.nlr.ru.

6. Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина. URL: <http://www.tambovlib.ru>.

7. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. URL: <http://www.prilib.ru>.

8. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. URL: <http://www.biblioclub.ru>

9. Электронная библиотека РФФИ. URL: www.rfbr.ru/rffi/ru/library.

10. Электронная библиотека ТГУ. URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>.

11. Юрайт: электронно-библиотечная система. URL: <https://urait.ru/cabinet/profile>.