

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Беспалов Владимир Александрович  
Должность: Ректор МИЭТ  
Дата подписания: 12.10.2023 12:48:17  
Уникальный программный ключ:  
ef5a4fe6ed0ffdf3f1a49d6ad1b49464dc1bf7354f736d76c8f8bea882b8d602

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский университет  
«Московский институт электронной техники»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе

А.Г. Балашов

«12» августа 2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Психология здоровья и благополучия»

Направление подготовки - 37.03.01. «Психология»

Направленность (профиль) – «Организационная психология»

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенций образовательной программы:

**Компетенция ПК- 5 «Способен проводить диагностики и оценки психических процессов, свойств и состояний личности в зависимости от проблем» сформулирована на основе профессионального стандарта 03.018 «Психолог-консультант»**

**Обобщенная трудовая функция А** Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам

**Трудовая функция А/01.6** Психологическое обследование населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами

Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Задачи профессиональной деятельности	Индикаторы достижения подкомпетенций
<b>ПК-5.Пс3</b> Способен формировать культуру сохранения психологического здоровья, проводить диагностику психологического состояния личности.	Диагностика и оценка психических процессов, свойств и состояний населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами	<b>Знания:</b> в области сохранения психологического здоровья. <b>Умения:</b> проводить диагностику психологического состояний и психологического благополучия личности. <b>Опыт деятельности:</b> в области формирования культуры сохранения психологического здоровья, проведения диагностики психологического состояния личности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Психология здоровья и благополучия» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы, изучается на 3 курсе в 6 семестре.

Входные требования к дисциплине «Психология здоровья и благополучия» – владение компетенциями в области общей психологии, психологии безопасности, культуры сохранения физического и психического здоровья.

Требования к знаниям, умениям, компетенциям, которые должны быть сформированы у обучающегося до начала изучения дисциплины «Психология здоровья и благополучия»:

- знания в области культуры здоровья, психологической безопасности, основ возрастных особенностей развития психических процессов и функций;
- умения использовать полученные знания в практической деятельности;

- компетенции: общекультурные (представления о научной картине мира), учебно-практические (работа в команде и индивидуально для решения учебных задач), коммуникативные.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Курс	Семестр	Общая трудоёмкость (ЗЕ)	Общая трудоёмкость (часы)	Контактная работа			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
				Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
3	6	2	72	16	-	48	8	ЗаО

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
1. Психология здоровья как раздел психологии: общая характеристика	8	-	24	4	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы
					Подготовка к практическому (семинарскому) занятию
					Написание реферата и подготовка к защите
2. Социально-психологические аспекты психологии здоровья	8	-	24	4	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы
					Подготовка к практическому (семинарскому) занятию

№ и наименование модуля	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
					<i>Подготовка презентации по теме практического (семинарского) занятия</i>

#### 4.1. Лекционные занятия

№ модуля дисциплины	№ лекции	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
1	1	2	Психология здоровья как раздел клинической психологии: общая характеристика
	2	2	Концептуальные модели здоровья и нормы.
	3	2	Соотношение понятий «здоровье» и «норма».
	4	2	Понятие эталона здоровья.
2	5	2	Социально-психологические аспекты психологии здоровья
	6	2	Социальная стигматизация лиц с нарушениями психического и физического здоровья.
	7	2	Актуальные проблемы психогигиены и психопрофилактики.
	8	2	Психогигиена как система мероприятий, направленных на создание оптимальной психосоциальной среды и здорового образа жизни.

#### 4.2. Практические занятия

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
1	1	2	Определение, предмет и объект психологии здоровья, ее место в системе научного знания.
	2	2	Психология здоровья и другие разделы психологии.

№ модуля дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия	
	3	2	Теоретические и практические задачи психологии здоровья.	
	4	2	Понятия укрепления, сохранения и восстановления психического здоровья.	
	5	2	Здоровье в системе ценностных ориентаций личности.	
	6	2	Новые направления и перспективы развития психологии здоровья.	
	7	2	Понятие эталона здоровья.	
	8	2	Теоретические основания разграничения нормы и патологии.	
	9	2	Происхождение и суть описательного подхода.	
	10	2	Отношение к другому человеку как к самоценности.	
	11	2	Потребность в позитивной свободе, внутренняя ответственность.	
	12	2	Личность как инструмент обретения и отстаивания человеческой сущности.	
	2	13	2	Социальная стигматизация лиц с нарушениями психического и физического здоровья.
		14	2	Понятия предубеждения и дискриминации.
15		2	Внутренняя картина болезни и внутренняя картина здоровья.	
16		2	Понятие, структура и формы самостигматизации психически больных.	
17		2	Современные направления исследования стигматизации и самостигматизации в России и за рубежом.	
18		2	Детерминанты социальной стигматизации и самостигматизации.	
19		2	Психологические механизмы и методы дестигматизации	
20		2	Понятие группы риска, мониторинговые исследования.	
21		2	Определение психопрофилактики; роль и место психолога в предотвращении психических заболеваний и их хронизации.	
22		2	Разграничение объектов и содержания первичной, вторичной и третичной психопрофилактики.	
23		2	Психологическая коррекция, реабилитация, адаптация, интеграция.	
24		2	Психогигиена в организации.	

#### 4.3. Лабораторные работы

*Не предусмотрены*

#### 4.4. Самостоятельная работа студентов

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
1	1	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы
	1	Подготовка к практическому (семинарскому) занятию
	2	Написание реферата и подготовка к защите
2	1	Изучение и конспектирование рекомендуемой учебно-методической литературы
	1	Подготовка к практическому (семинарскому) занятию
	2	Подготовка презентации по теме практического (семинарского) занятия

#### 4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

*Не предусмотрены*

### 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы студентов в составе УМК дисциплины (ОРИОКС// URL: , <http://orioks.miet.ru/>):

**Модуль 1 «Психология здоровья как раздел психологии: общая характеристика»**

✓ Методические рекомендации по изучению и конспектированию рекомендуемой учебно-методической литературы;

✓ Методические рекомендации по подготовке к практическому (семинарскому) занятию;

✓ Методические рекомендации по выполнению и защите реферата.

Материалы для выполнения индивидуальных домашних заданий в виде реферата [в том числе и размещенных в ОРИОКС// URL: , <http://orioks.miet.ru/>]

**Модуль 2 «Социально-психологические аспекты психологии здоровья»**

✓ Методические рекомендации по изучению и конспектированию рекомендуемой учебно-методической литературы;

✓ Методические рекомендации по подготовке к практическому (семинарскому) занятию;

✓ Методические рекомендации по выполнению презентаций.

Материалы для выполнения индивидуальных домашних заданий в виде презентации [в том числе и размещенных в ОРИОКС// URL: , <http://orioks.miet.ru/>]

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература

1. Артюхова, Т. Ю. Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы : учебное пособие для вузов / Т. Ю. Артюхова, О. А. Козырева. - Москва : Юрайт, 2023. - 229 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/530736> (дата обращения: 30.01.2023)
2. Печеркина, А. А. Профессиональное здоровье педагога : учебное пособие для вузов / А. А. Печеркина, М. Г. Синякова, Н. И. Чуракова. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юрайт, 2023. - 136 с. - URL: <https://urait.ru/bcode/515653> (дата обращения: 30.01.2023)

### Периодические издания

1. Педагогика и психология образования : Всероссийский междисциплинарный журнал / МГПУ. – Москва, 2016 - . - URL: <http://pp-obr.ru/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Российское образование: федеральный портал. – Москва, [б. г.]. – URL: <http://www.edu.ru/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный
2. Znanium.com: Электронно-библиотечная система: [сайт]. – Москва, 2011 – URL: <https://new.znanium.com/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
3. ЭБС Юрайт: образовательная платформа. – Москва, 2013 – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
4. eLIBRARY.RU: Научная электронная библиотека: [сайт]. – Москва, 2000 –. – URL: <https://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
5. Электронно-библиотечная система Лань: [сайт]. – Санкт-Петербург, 2011 –. URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для авторизованных пользователей МИЭТ.
6. Psychologos.ru = Психологос: [сайт] / Н. И. Козлов. – URL: <https://www.psychologos.ru/> (дата обращения 15.07.2023).
7. Бесплатная электронная библиотека. Авторефераты кандидатских диссертаций по педагогике: [сайт]. – URL: <http://dissers.ru/1pedagogika/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный
8. Единое содержание общего образования: сайт / ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО». – Москва, 2022. – URL: [https://edsoo.ru/Federalnaya\\_obrazovatel'naya\\_programma\\_nachalnogo\\_obschego\\_obrazovaniya.htm](https://edsoo.ru/Federalnaya_obrazovatel'naya_programma_nachalnogo_obschego_obrazovaniya.htm) (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный

9. Минпросвещения России: Официальный интернет-ресурс. – URL: <https://edu.gov.ru/national-project> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный

## 8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ходе реализации обучения используется смешанное обучение, основанное на интеграции технологий традиционного и электронного обучения.

Применяются следующие модели обучения: перевернутый класс, гибкая модель.

Для взаимодействия студента с преподавателем используются сервисы обратной связи: электронная почта, социальная сеть vk, чат “What’s App”, ZOOM, Google Classroom.

В процессе обучения при проведении занятий и для самостоятельной работы используются внутренние электронные ресурсы в формах видео-лекций, внутренних онлайн курсов, тестирования в Google Classroom.

Дисциплина может быть реализована в дистанционном формате.

Освоение образовательной программы обеспечивается ресурсами электронной информационно-образовательной среды ОРИОКС.

В процессе обучения при проведении занятий и для самостоятельной работы используются внутренние электронные ресурсы в формах видеолекций, внутренних онлайн-курсов, тестирования в ОРИОКС и MOODLe и т.д.

При проведении занятий и для самостоятельной работы используются внешние электронные ресурсы в формах:

- ✓ внешних онлайн-курсов:

<https://ok.mgpu.ru/>

<https://4brain.ru/pedagogika/>

- ✓ электронных компонентов сервисов:

1. <https://resh.edu.ru/>

2. <https://paidagogos.com/>

3. <https://pedlib.ru/>

4. <https://mob-edu.ru/>

5. <https://www.mos.ru/city/projects/mesh/>

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень программного обеспечения
Учебная аудитория	Мультимедийное оборудование	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome)



Учебная аудитория	Доска	Не требуется
Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МИЭТ	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome) Acrobat reader DC

## **10. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ/ПОДКОМПЕТЕНЦИЙ**

По подкомпетенции ПК-5.Пс3 Способен формировать культуру сохранения психологического здоровья, проводить диагностику психологического состояния личности.

Фонды оценочных средств представлены отдельными документами и размещены в составе УМК дисциплины электронной информационной образовательной среды ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>.

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **11.1. Особенности организации процесса обучения**

Изучение данной учебной дисциплины заключается в понимании сущности и содержания ее основ. Студенту необходимо изучить материал лекций и информацию, представленную в видео фрагментах, выполнить задания к каждой лекции и подготовить доклад-презентацию для выступления на семинарском занятии и участия в интерактивных обсуждениях. Студенту необходимо уметь учитывать возрастные особенности учащихся с целью урегулирования проблемных ситуаций на основе полученных теоретических знаний.

Студенты публично представляют доклад, сопровождаемый презентацией, по выбранной студентом одной из теоретических тем дисциплины.

Лекции и практические занятия проходят в интерактивном режиме. Необходимо принимать участие в учебном диалоге и дискуссии, отвечать на вопросы преподавателя по ходу изложения им материала. Кроме того, на практических занятиях предполагается работа в малых группах, когда требуется применить изученный материал. В ходе практических занятий используются интерактивные методы, поэтому студентам необходимо готовить рекомендованный к обсуждению на практических занятиях материал.

Практические занятия проходят в формате «перевернутого класса». Преподаватель заранее предупреждает о тематике проведения практических занятий в данном формате. Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

С целью выполнения практических заданий (подготовка рефератов и подготовка эссе) преподаватель предлагает перечень тем для рефератов и тем эссе. Студент выбирает из предложенного перечня, выполняет задания в соответствии с требованиями и публично на практических занятиях представляет выполненную работу.

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе по каждому модулю. Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в настоящей рабочей программе. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

## **11.2. Система контроля и оценивания**

Для оценки успеваемости студентов по дисциплине используется накопительная балльная система.

Баллами оцениваются: выполнение каждого контрольного мероприятия в семестре (в сумме до 80 баллов) и сдача зачета (до 20 баллов). По сумме баллов выставляется итоговая оценка по предмету.

### **Критерии оценки презентаций.**

1. Соответствие содержания заявленной теме
2. Наличие в работе точки зрения автора
3. Грамотный анализ проблемы
4. Владение теоретическими знаниями по теме, владение терминологией
5. Связное и последовательное изложение материала
6. Обоснованность выводов
7. Уникальность

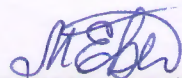
### **Критерии оценки рефератов по темам модулей учебной дисциплин.**

1. Соответствие содержания реферата заявленной тематике.
2. Соответствие общим требованиям написания реферата.
3. Чёткая композиция и структура, наличие содержания.
4. Логичность представления материала.
5. Отсутствие орфографических, пунктуационных, стилистических и иных ошибок.
6. Самостоятельность изучения материала и анализа.

По сумме баллов выставляется итоговая оценка по предмету. Структура и график контрольных мероприятий доступен в ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/> .

Рабочая программа дисциплины «Психология здоровья и благополучия» по направлению подготовки 37.03.01 «Психология», направленности (профилю) «Организационная психология» разработана в Институте лингвистического и педагогического образования и утверждена на общем собрании Института 31 августа 2023 года, протокол № 1.

Директор Института ЛПО

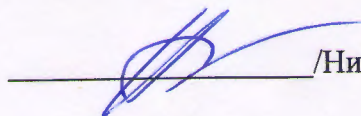


/М.Г. Евдокимова/

### ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Программа согласована с центром подготовки к аккредитации и независимой оценки качества

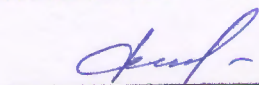
Начальник АНОК



/Никулина И.М./

Программа согласована с библиотекой МИЭТ

Директор библиотеки



/Филиппова Т.П./