



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.Носова»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ**

Направление подготовки (специальность)  
27.03.01 Стандартизация и метрология

Направленность (профиль/специализация) программы  
Стандартизация, менеджмент и контроль качества

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
очная

Институт/ факультет

Кафедра ПИЛОТЫ

Курс 1-4 по выбору студента

Семестр 2-7 по выбору студента

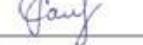
Магнитогорск  
2025 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 27.03.01 Стандартизация и метрология (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 901)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Социальной работы и психолого-педагогического образования  
28.01.2025 г. протокол № 5

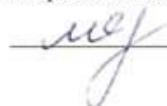
Зав. кафедрой  Е.В. Олейник

Рабочая программа одобрена методической комиссией  
06.02.2025 г. протокол № 6

Председатель  Л.Н. Саникова

Согласовано:

Зав. кафедрой Технологии, сертификации и сервиса автомобилей

 И.Ю. Мезин

Рабочая программа составлена:

доцент СРиППО, канд. пед. наук  Г.В. Слепухина

Рецензент:

доцент ПОиД, канд. пед. наук  Т.Г. Неретина

## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2026 - 2027  
учебном году на заседании кафедры ПИЛОТЫ

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028  
учебном году на заседании кафедры ПИЛОТЫ

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029  
учебном году на заседании кафедры ПИЛОТЫ

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030  
учебном году на заседании кафедры ПИЛОТЫ

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

Формирование представлений о психологическом благополучии личности, механизмах и способах его развития; механизмах взаимосвязи здоровья, благополучия качества жизни.

## **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Психологическое благополучие личности входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Персональная эффективность

Эффективная коммуникация

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Психология семьи

Диагностика индивидуальных особенностей личности

Технологии консультирования и коррекции

Психология конфликта

Стресс-менеджмент

## **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Психологическое благополучие личности» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
УК-6.1	Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей
УК-6.2	Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста
УК-6.3	Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных единиц 36 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 18,1 акад. часов:
- аудиторная – 18 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,1 акад. часов;
- самостоятельная работа – 17,9 акад. часов;
- в форме практической подготовки – 0 акад. час;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля спеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	ла б.	за н.			
1. Психологическое благополучие личное и качество ее жизни							
1.1 Понятие психологического благополучия, его показатели, виды и признаки					Подготовка к практическому занятию. Работа с электронными библиотеками. Сравнить подходы к проблеме изучения качества жизни и психологического благополучия личности		УК-6.1, УК-6.3, УК-6.2
1.2 Компоненты психологического благополучия и их взаимосвязь с различными характеристиками личности	2			2	Подготовка к практическому занятию. Работа с электронными библиотеками		УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
1.3 Установки, влияющие на психологическое благополучие личности				2	Подготовка к практическому занятию. Работа с электронными библиотеками		УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
1.4 Технологии и средства формирования психологического благополучия личности				2	Подготовка к практическому занятию. Работа с электронными библиотеками		УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
Итого по разделу				10	1		
2. Психологическое							

благополучие как показатель психологического здоровья личности	как							
2.1 Понятие психологического здоровья и его компоненты	2		4	2	Подготовка к практическому занятию. Работа с электронными библиотеками			УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
2.2 Критерии психологического здоровья			2	2	Подготовка к практическому занятию. Работа с электронными библиотеками			УК-6.1, УК-6.2
2.3 Развитие личности как условие психологического здоровья			2	3,9	Подготовка к практическому занятию. Работа с электронными библиотеками			УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
Итого по разделу			8	7,9				
Итого за семестр			18	17,9			зачёт	
Итого по дисциплине			18	17,9			зачет	

## 5 Образовательные технологии

В ходе освоения курса предусмотрено использование следующих форм обучения, а.и. коммуникативно-информационные технологии (использованиемультимедиа), диалоговые технологии (использование дискуссий), технологии учебно-поисковой деятельности ( поиск информации с последующей презентацией результатов в виде докладов, рефератов, сообщений), кейс-метод (анализ конкретных ситуаций), интерактивные технологии. Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, анализа педагогических задач) в сочетании с внеаудиторной работой

## 6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

## 7 Оценочные средства для проведения промежуточной

Представлены в приложении 2.

## 8 Учебно-методическое и информационное обеспечение

### а) Основная литература:

1. Акимова, А. Р. Психологическое здоровье личности : учебно-методическое пособие / А. Р. Акимова. — Москва : ФЛИНТА, 2023. — 138 с. — ISBN 978-5-9765-5364-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/348188> (дата обращения: 30.03.2025)

2. Яремчук, С. В. Саморазвитие и субъективное благополучие современной молодежи : монография / С. В. Яремчук, Е. Ф. Новгородова ; под ред. Е. А. Неживой. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 142 с. — (Научная мысль). — DOI 10.12737/7523. — ISBN 978-5-16-010513-0. — Текст : электронный. —

### б) Дополнительная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М. А. Одинцова. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2020. - 292 с. - ISBN 978-5-9765-2082-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1140620> (дата обращения: 30.03.2025).
2. Психологическое сопровождение личности в меняющемся мире : монография / под науч. ред. И. А. Баевой, А. А. Бакановой. - Санкт-Петербург : РГПУ им. Герцена, 2020. - 164 с. - ISBN 978-5-8064-2867-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1865228> (дата обращения: 30.03.2025)

**в) Методические указания:**

Методические рекомендации для студентов по подготовке к учебной и научно-исследовательской работе. Сост. Е.В. Олейник, С.Н. Испулова. Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн.ун-та им. Г.И. Носова, 2025. 60 с.

**г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

**Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно

**Профессиональные базы данных и информационные**

Название курса	Ссылка
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И.Носова	<a href="https://host.megaprolib.net/MP0109/Web">https://host.megaprolib.net/MP0109/Web</a>

**9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Доска, мультимедийный проектор, экран, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся. Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

**Приложение 1**

**Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

## **Вопросы, рассматриваемые на практических занятиях**

1. Подходы к проблеме изучения качества жизни и психологического благополучия личности
2. Показатели и виды психологического благополучия жизни
3. Признаки качества жизни и психологического благополучия личности
4. Компоненты психологического благополучия и их взаимосвязь с различными характеристиками личности
5. Технологии и средства формирования психологического благополучия личности
6. Биологические и социальные предпосылки психологического благополучия
7. Влияние семейной ситуации на психологическое благополучие личности
8. Социальная среда как условие психологического благополучия
9. Индекс счастья стран: что учитывает и что не учитывает «формула счастья»
10. Полезное и вредное одиночество
11. Возрастные кризисы и психологическое благополучие
12. Социокультурные предикторы психологического благополучия
13. Взаимосвязь жизненных целей и психологического благополучия личности
14. Понятие психологического здоровья
15. Компоненты психологического здоровья личности
16. Саморазвитие как ресурс психологического благополучия личности

На занятиях выполняются методики, по результатам которых студентам предлагается составить свой психологический портрет:

1. Тест-опросник А.Мехрабиана для измерения мотивации достижения (адаптация М.Ш.Магомед-Эминова)
2. Методика К.Рифф «Шкала психологического благополучия» (Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко)
3. Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач (тест Элерса)
4. Опросник потребности в достижениях (Орлов)
5. Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А. А. Реан)

## **Приложение 2**

### **Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
<b>УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b>		
УК-6.1	Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей	<b>Теоретические вопросы</b> 1. Подходы к проблеме изучения качества жизни и психологического благополучия личности 2. Показатели и виды психологического благополучия жизни 3. Признаки качества жизни и психологического благополучия личности 4. Компоненты психологического благополучия и их взаимосвязь с различными характеристиками личности 5. Технологии и средства формирования психологического благополучия личности

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>6. Биологические и социальные предпосылки психологического благополучия</p> <p>7. Влияние семейной ситуации на психологическое благополучие личности</p> <p>8. Социальная среда как условие психологического благополучия</p> <p>9. Индекс счастья стран: что учитывает и что не учитывает «формула счастья»</p> <p>10. Полезное и вредное одиночество</p> <p>11. Возрастные кризисы и психологическое благополучие</p> <p>12. Социокультурные предикторы психологического благополучия</p> <p>13. Взаимосвязь жизненных целей и психологического благополучия личности</p> <p>14. Понятие психологического здоровья</p> <p>15. Компоненты психологического здоровья личности</p> <p>16. Саморазвитие как ресурс психологического благополучия личности</p> <p>Провести методики и составить свой психологический портрет:</p> <p>6. Тест-опросник А.Мехрабиана для измерения мотивации достижения (адаптация М.Ш.Магомед-Эминова)</p> <p>7. Методика К.Рифф «Шкала психологического благополучия» (Т.Д. Шевеленковой, П.П Фесенко)</p> <p>8. Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач (тест Элерса)</p> <p>9. Опросник потребности в достижениях (Орлов)</p> <p>10. Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А. А. Реан)</p>
УК-6.2:	Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	<p>Теоретические вопросы</p> <p>1. Подходы к проблеме изучения качества жизни и психологического благополучия личности</p> <p>2. Показатели и виды психологического благополучия жизни</p> <p>3. Признаки качества жизни и психологического благополучия личности</p> <p>4. Компоненты психологического благополучия и их взаимосвязь с различными характеристиками личности</p> <p>5. Технологии и средства формирования психологического благополучия личности</p> <p>6. Биологические и социальные предпосылки психологического благополучия</p> <p>7. Влияние семейной ситуации на психологическое благополучие личности</p> <p>8. Социальная среда как условие</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>психологического благополучия</p> <p>9. Индекс счастья стран: что учитывает и что не учитывает «формула счастья»</p> <p>10. Полезное и вредное одиночество</p> <p>11. Возрастные кризисы и психологическое благополучие</p> <p>12. Социокультурные предикторы психологического благополучия</p> <p>13. Взаимосвязь жизненных целей и психологического благополучия личности</p> <p>14. Понятие психологического здоровья</p> <p>15. Компоненты психологического здоровья личности</p> <p>16. Саморазвитие как ресурс психологического благополучия личности</p> <p>Провести методики и составить свой психологический портрет:</p> <p>1. Тест-опросник А.Мехрабиана для измерения мотивации достижения (адаптация М.Ш.Магомед-Эминова)</p> <p>2. Методика К.Рифф «Шкала психологического благополучия» (Т.Д. Шевеленковой, П.П Фесенко)</p> <p>3. Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач (тест Элерса)</p> <p>4. Опросник потребности в достижениях (Орлов)</p> <p>5. Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А. А. Реан)</p>
УК-6.3	Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста	<p><b>Теоретические вопросы</b></p> <p>1. Подходы к проблеме изучения качества жизни и психологического благополучия личности</p> <p>2. Показатели и виды психологического благополучия жизни</p> <p>3. Признаки качества жизни и психологического благополучия личности</p> <p>4. Компоненты психологического благополучия и их взаимосвязь с различными характеристиками личности</p> <p>5. Технологии и средства формирования психологического благополучия личности</p> <p>6. Биологические и социальные предпосылки психологического благополучия</p> <p>7. Влияние семейной ситуации на психологическое благополучие личности</p> <p>8. Социальная среда как условие психологического благополучия</p> <p>9. Индекс счастья стран: что учитывает и что не учитывает «формула счастья»</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>10. Полезное и вредное одиночество  11. Возрастные кризисы и психологическое благополучие  12. Социокультурные предикторы психологического благополучия  13. Взаимосвязь жизненных целей и психологического благополучия личности  14. Понятие психологического здоровья  15. Компоненты психологического здоровья личности  16. Саморазвитие как ресурс психологического благополучия личности</p> <p>Провести методики и составить свой психологический портрет:</p> <p><b>1.</b> Тест-опросник А.Мехрабиана для измерения мотивации достижения (адаптация М.Ш.Магомед-Эминова)  <b>2.</b> Методика К.Рифф «Шкала психологического благополучия» (Т.Д. Шевеленковой, П.П Фесенко)  <b>3.</b> Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач (тест Элерса)  <b>4.</b> Опросник потребности в достижениях (Орлов)  <b>5.</b> Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А. А. Реан)</p>

**6) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Технологии консультирования и коррекции» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета.

В процессе подготовки к зачету следует опираться на рекомендованную для этих целей научную и учебную литературу: основную и дополнительную, для этого можно воспользоваться информационными ресурсами в библиотеке ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова».

Критерии оценки (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):

– на оценку «зачтено» – обучающийся демонстрирует достаточный уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в решении профессиональных задач;

– на оценку «не зачтено» – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.