



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)
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Направленность (профиль/специализация) программы
Электроснабжение

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
очная

Институт/ факультет

Кафедра ПИЛОТЫ

Курс 1-4 по выбору студента

Семестр 2-7 по выбору студента

Магнитогорск
2026 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника (приказ Минобрнауки России от 28.02.2018 г. № 144)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Социальной работы и психолого-педагогического образования 26.01.2026, протокол № 5

Зав. кафедрой  Е.В. Олейник

Рабочая программа одобрена методической комиссией 02.02.2026 г. протокол № 6


Председатель  Л.Н. Санникова

Согласовано:

Зав. кафедрой Электроснабжения промышленных предприятий

 А.В.Варганова

Рабочая программа составлена:

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

Рецензент:

доцент СРиППО, канд. пед. наук  Е.В. Олейник

Лист актуализации рабочей программы

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 _____

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2030 - 2031 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 и 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 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 18,1 академических часов;
- аудиторная – 18 академических часов;
- внеаудиторная – 0,1 академических часов;
- самостоятельная работа – 17,9 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Семестр	Аудиторная контактная работа (в академических часах)				Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лекции	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа			
1. Психологическое благополучие личное и качество ее жизни								
1.1 Понятие психологического благополучия, его показатели, виды и признаки				2	2	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			4	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	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	4	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 показатель психологического здоровья личности	как						
2.1 Понятие психологического здоровья и его компоненты	2			4	2	Подготовка к практическому занятию. Работы электронными библиотеками	УК-6.1, УК-6.2, УК-6.3
2.2 Критерии психологического здоровья				2	2	Подготовка к практическому занятию. Работы электронными библиотеками	УК-6.1, УК-6.2
2.3 Развитие личности как условие ее психологического здоровья				2	3,9	Подготовка к практическому занятию. Работы 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 (использование мультимедиа), 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 аттестации

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>
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. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1238782>

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>
2. Психологическое сопровождение личности в меняющемся мире : монография / под науч. ред. И. А. Бaeвой, 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>

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 распространяемое	бессрочно
------	---------------------------	-----------

Профессиональные базы данных и информационные справочные

Название курса	Ссылка
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования(РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp

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
УК-6: Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать		

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
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	<p>Теоретические вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>Провести методики и составить свой психологический портрет:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Тест-опросник А.Мехрабиана для измерения мотивации достижения (адаптация М.Ш.Магомед-Эминова) 7. Методика К.Рифф «Шкала психологического благополучия» (Т.Д. Шевеленковой, П.П Фесенко) 8. Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач (тест Элерса) 9. Опросник потребности в достижениях (Орлов) 10. Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А. А. Реан)
УК-6.2:	Определяет приоритеты собственной	<p>Теоретические вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подходы к проблеме изучения качества жизни и психологического благополучия личности 2. Показатели и виды психологического

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	<p>деятельности, личностного развития и профессионального роста</p>	<p>благополучия жизни</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>Провести методики и составить свой психологический портрет:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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)
УК-6.3	<p>Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного</p>	<p>Теоретические вопросы</p> <ol style="list-style-type: none"> 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

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	профессионального роста	<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> <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> <ol style="list-style-type: none"> 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)

б) 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.

Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И.Носова	https://host.megaprolib.net/MP0109/Web

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает: