



Факультет	Искусств, социальных и гуманитарных наук	
Кафедра	Психологии и педагогики	
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)	
Направленность (профиль)	Начальное образование и Иностранный язык (английский)	
	Психологическое здоровье участников образовательного процесса	Б1.В.ДВ.15.03

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»

УТВЕРЖДЕНА  
на заседании Ученого совета университета  
протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

## Рабочая программа дисциплины «Психологическое здоровье участников образовательного процесса»

**Трудоемкость: 3 зачетные единицы**

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения: очная**

**Год начала подготовки: 2015, 2016, 2017**

Заведующий кафедрой  С. В. Пазухина

Декан  Е.Ю. Ромашина

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата.....	3
3. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	4
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	4
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	6
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	7
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	7
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	7
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	8
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	11
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	12
7.1. Основная литература .....	12
7.2. Дополнительная литература .....	12
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	13
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	13
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	18
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	18
12. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	20
13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины .....	21

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Достижение планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП, является целью освоения дисциплины (модуля).

Планируемые результаты освоения образовательной программы (код и название компетенции)	Планируемые результаты обучения	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК-6)	<p><b>Выпускник знает:</b> основные подходы к пониманию психологического здоровья, показатели и критерии психологического здоровья;</p> <p><b>Умеет:</b> использовать знания основ психологического здоровья для эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса;</p> <p><b>Владеет:</b> стратегиями взаимодействия с участниками образовательного процесса.</p>	в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП
способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности (ПК-7)	<p><b>Выпускник знает:</b> особенности влияния психологического здоровья на учебную и профессиональную деятельность;</p> <p><b>Умеет:</b> организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся;</p> <p><b>Владеет:</b> психодиагностическими методиками и технологиями сохранения психологического здоровья, необходимыми для поддержания активности, инициативности и самостоятельности обучающихся.</p>	в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору студента вариативной части Блока 1 программы прикладного бакалавриата и изучается в 7 семестре студентами очной формы обучения.

Дисциплина базируется на освоении студентами психолого-педагогических дисциплин образовательной программы.

Освоение данной дисциплины необходимо для осуществления эффективного взаимодействия участников образовательного процесса и организации их сотрудничества, предполагающего поддержание активности, инициативности и самостоятельности. В учебной деятельности психологические умения, полученные студентами при изучении данной дисциплины, будут полезны при прохождении практики, а также при выполнении выпускной квалификационной работы.

**3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ**

Вид учебной работы	Объем зачетных единиц / часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	3 / 108
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	22
в том числе:	
лекции	8
семинарские и практические занятия	12
контроль самостоятельной работы студента	2
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	86
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа по подготовке к лекционным занятиям	4
внеаудиторная самостоятельная работа при подготовке к семинарским и/или практическим занятиям	21
подготовка к контрольным работам (тестирование, диктант)	5
выполнение заданий для самостоятельной работы, в т.ч. в системе управления обучением MOODLE	50
подготовка к зачету	6
Промежуточная аттестация в форме зачета	

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Наименование тем (разделов)	Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий			
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Другие виды работ	Самостоятельная работа обучающихся
Тема 1. Проблема психологического здоровья в современном мире	2	4		15
Тема 2. Психологическое здоровье и психологические защиты личности	2	2		13
Тема 3. Психологическое здоровье и потребностно-мотивационная сфера личности	2	2		16
Тема 4. Психологическое здоровье и эмоционально-волевая сфера личности		2		15
Тема 5. Сохранение психологического здоровья участников образовательного процесса	2	2		16
Контроль самостоятельной работы студентов			2	5
Подготовка к зачету				6
<b>ИТОГО</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>86</b>

**Тема 1. Проблема психологического здоровья в современном мире**

Теоретические подходы к проблеме психологического здоровья. Психологические проблемы в жизни человека. Понятие о психологическом здоровье в современной науке. Психиче-

ское и психологическое здоровье. Европейская декларация по охране психического здоровья. Проблема сохранения психологического здоровья в современном обществе.

Показатели и критерии психического здоровья в различных направлениях психологии. Понятие о психическом здоровье в различных направлениях психологии: психоанализе, бихевиоризме, гуманистической, экзистенциальной, трансперсональной психологии и др. Критерии и показатели психологического здоровья.

Индивидуальное развитие и психологическое здоровье. Психологическое здоровье человека и стадии его развития. Потребность в общении и социализация личности. Социализация и индивидуальность.

### **Тема 2. Психологическое здоровье и психологические защиты личности**

Психологическое здоровье: контекст деструктивного личностного развития. Общее понятие о деструктивном развитии личности. Личностные деструкции (агрессивность, стереотипизация, ригидность, неадекватность социальных оценок, суицидное развитие личности и суицидальное поведение, диссинхрония, зависть).

Психологические защиты личности: типология, функции, виды. Общее понятие о механизмах психологических защит личности. Типология, основные виды и функции защитных механизмов. «Естественные» психологические защиты (вытеснение, подавление, аскетизм, нигилизм). «Интегративные» психологические защиты (агрессия, десакрализация, идеализация, проекция, идентификация, игнорирование роли, инверсия, юмор, эмоциональное выгорание, обесценивание, рационализация, компенсация, интеллектуализация, интроекция, ретрофлексия). Ретрозащиты (отступление, дефлексия, окаменение, уход в виртуальную реальность/виртуальность, комплекс Ионы, регрессия, оглушение).

### **Тема 3. Психологическое здоровье и потребностно-мотивационная сфера личности**

Направленность личности и мотивация поведения. Потребности личности. Формы направленности личности: влечение, желание, стремление, интересы, идеалы, убеждения.

Мотивированное поведение как характеристика личности. Мотивация достижения и избегания. Уровень притязаний и самооценка. Мотив отвержения. Просоциальное поведение.

Формирование мотивационно-потребностной сферы личности как показатель психологического здоровья. Определение потребностей «Я». Соотношение «Я хочу», «Я могу», «Я сделаю». Методы психодиагностики мотивационно-потребностной сферы личности.

### **Тема 4. Психологическое здоровье и эмоционально-волевая сфера личности**

Влияние эмоций на психологическое здоровье человека. Развитие эмоций и их значение в жизни человека. Факторы, обуславливающие формирование положительных и отрицательных эмоций. Стресс и депрессия как угроза психологическому здоровью человека.

Роль эмоций в регуляции поведения. Индивидуальные различия в эмоциональных проявлениях. Закономерности формирования высших чувств. Методы психодиагностики эмоциональных состояний.

Особенности волевой регуляции. Волевые качества человека и их развитие. Самоконтроль и самооценка. Методы психодиагностики волевых качеств.

### **Тема 5. Сохранение психологического здоровья участников образовательного процесса**

Пути оптимизации психологического здоровья. Развитие самосознания и самооценки личностью (определение самосознания, самооценки личности, Я-концепция, самоопределение личности, самость, саморазвитие, концепция человека А. Маслоу). Формирование адекватной жизненной перспективы. Подходы к изучению жизненной перспективы. Субъективная картина жизненного пути и ее структура.

Методы поддержания психологического здоровья участников образовательного процесса. Регуляция стрессов. Методы регуляции тяжелых состояний. Техники регуляции страхов. НЛП как метод избавления от страхов. Антистрессовая техника «Словесный натюрморт».

Формы и способы взаимодействия индивида с внешней средой. Контроль поведения. Постановка целей. Планирование и организация деятельности. Влияние конфликтов на психологическое здоровье человека.

Сохранение психологического здоровья в конфликте. Конструктивные и деструктивные

функции конфликтов. Влияние конфликта на основных участников и на их социальное окружение. Преодоление страха в конфликтной ситуации. Метод визуализации. Техника отсутствия.

Стратегии взаимодействия с участниками образовательного процесса. Моббинг и буллинг в образовательной среде.

Методы психологической диагностики активности, инициативности и самостоятельности обучающихся. Технологии поддержания активности, инициативности и самостоятельности обучающихся.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Самостоятельная работа обучающихся, направленная на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений, повышение учебного потенциала студентов и заключается:

в работе студентов с лекционным материалом, поиске и анализе литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;

в изучении теоретического материала к практическим занятиям;

в выполнении заданий для самостоятельной работы в системе управления обучением MOODLE;

в подготовке к зачету.

Комплект учебно-методического сопровождения дисциплины (презентации лекционного курса, методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям, электронный вариант РПД) доступен студентам в системе управления обучением MOODLE, с сайта университета из раздела «Электронное обучение» и может использоваться в процессе выполнения самостоятельной работы.

Для успешной подготовки к семинарским и практическим занятиям студенты могут использовать основную и дополнительную литературу по темам занятий, которую студенту необходимо изучить, произвести самостоятельно сбор литературы и учебно-методических материалов, подвергнуть их анализу, систематизации и обобщению и подготовить план ответа на каждый вопрос, вынесенный на обсуждение.

При подготовке к занятиям и выполнении самостоятельной работы студентам доступны следующие учебно-методические ресурсы:

Иванова М.Г. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / М.Г. Иванова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 47 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1334-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278413>;

Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы: учебное пособие для студентов вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет психологии. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077>;

Батюта М.Б. Возрастная психология: учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - М.: Логос, 2011. - 306 с. - ISBN 978-5-98704-606-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119428>;

Ключко О.И. Педагогическая психология: учебное пособие / О.И. Ключко, Н.Ф. Сухарева. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 234 с. - ISBN 978-5-4475-5216-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429195>;

Овчинников Б.В. Технологии сохранения и укрепления психического здоровья: учебное

пособие / Б.В. Овчинников, Г.П. Костюк, И.Ф. Дьяконов. - СПб.: СпецЛит, 2010. - 303 с. - ISBN 978-5-299-00447-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105034>;

Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / Институт психологии, Российская академия наук ; отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014. - 320 с. - (Труды Института психологии РАН). - ISBN 978-5-9270-0294-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271663>;

Презентации лекционного курса по дисциплине «Психологическое здоровье участников образовательного процесса» / А.В.Забелина URL: <http://moodle.tsput.ru/course/view.php?id=17052>;

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Психологическое здоровье участников образовательного процесса» / А.В.Забелина URL: <http://moodle.tsput.ru/course/view.php?id=17052>.

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Формирование компетенций «готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса» (ПК-6) и «способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности» (ПК-7) осуществляется в несколько этапов в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП.

### 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Дескриптор компетенций	Показатели оценивания	Критерии оценивания
Знания	– основные подходы к пониманию психологического здоровья, показатели и критерии психологического здоровья; – особенности влияния психологического здоровья на учебную и профессиональную деятельность личности.	Отметка «зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 41 до 100 баллов (с учетом баллов, набранных на промежуточной аттестации (зачете)).
Умения	– использовать знания основ психологического здоровья для эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса; – организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся.	Отметка «незачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал менее 41 балла (с учетом баллов, набранных на промежуточной аттестации (зачете)).
Навыки	– применения психодиагностических методик и технологий сохранения психологического здоровья, необходимых для поддержания активности, инициативности и самостоятельности обучающихся; – использования стратегий взаимодействия с участниками образовательного процесса.	

Критерии оценивания компетенций формируются на основе балльно-рейтинговой системы

с помощью всего комплекса методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих данный этап формирования компетенций.

Баллы, набранные студентом в течение семестра	Баллы за промежуточную аттестацию (зачет)	Общая сумма баллов за семестр	Отметка
21 – 80	0 – 20	41-100	Зачтено
0 – 20	0 – 20	0 – 40	Не зачтено

Процедура оценивания знаний, умений, характеризующих данный этап формирования компетенций, происходит по двухбалльной шкале с отметками «зачтено» или «не зачтено».

Отметка «зачтено» выставляется, если студент глубоко и прочно усвоил программный материал по курсу дисциплины, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения полученных знаний на практике, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материалы рекомендуемой литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Отметка «не зачтено» выставляется, если студент не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, отметка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительной подготовки по соответствующей дисциплине.

### **6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **Типовые тестовые задания**

1. Для взрослого человека психологическое здоровье сопоставимо с:
  - а) личностной зрелостью;
  - б) физическим самочувствием;
  - в) эмоциональным состоянием.
2. Основу психологического здоровья составляет:
  - а) интеллектуальное развитие человека;
  - б) полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза;
  - в) материальное благополучие семьи.
3. Факторы среды наиболее значимы для психологического здоровья:
  - а) взрослого человека;
  - б) детей и подростков;
  - в) всех людей.
4. Наиболее значимым фактором аномального развития личности младенца:
  - а) запрет агрессивности;
  - б) приучение к опрятности;
  - в) дефицит общения.
5. Итогом развития в раннем возрасте должно стать формирование:
  - а) автономности, самостоятельности;
  - б) эмоциональной децентрации;
  - в) покорности.
6. Формирование «приспособившегося ребенка» в дошкольном возрасте:
  - а) выступает прообразом внешнего мира;
  - б) способствует объективному сравнению деятельности;



- в) препятствует появлению инициативности.
7. Последствия незавершенного отделения от семьи в подростковом возрасте:
- а) неумение взять на себя ответственность за свою жизнь;
  - б) самостоятельность и независимость;
  - в) создание крепкой собственной семьи.
8. Основные характеристики устойчивости к стрессу:
- а) доброта, эмоциональность, забота;
  - б) контроль, самооценка, критичность;
  - в) активность, агрессивность, независимость.
9. Одним из условий становления психологического здоровья является:
- а) наличие некоторого напряжения, побуждающего к действию;
  - б) абсолютный эмоциональный комфорт;
  - в) полное эмоциональное благополучие.
10. Среди основных педагогических условий становления психологического здоровья детей выделяют:
- а) информационные нагрузки на мозг;
  - б) высокий уровень учебной мотивации;
  - в) фиксацию на прогрессе ребенка с анализом причин этого прогресса.
11. События, воспринимаемые человеком негативно, как нежелательные, мешающие, опасные и т. п. – это:
- а) педагогические ситуации;
  - б) критические ситуации;
  - в) страшные ситуации.
12. Поиск в трудной ситуации сил в самом себе и как следствие этого позитивные самозменения – это:
- а) стрессоизменчивость;
  - б) фрустрация;
  - в) ингибция.
13. Наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития
- а) психиатрия
  - б) психология здоровья
  - в) невропатология
14. К психологическим проблемам поведения относят:
- а) стеснительность
  - б) эмоциональную холодность
  - в) агрессию
15. Выделяют уровни регуляции активности человека:
- а) биологический, психологический, социальный
  - б) физический, национальный, социальный
  - в) психофизиологический, межличностный, этнический
16. Не является признаком психологического здоровья:
- а) соблюдение в основных формах проявления жизнедеятельности, принципа оптимума
  - б) анатомо-физиологические особенности
  - в) эффективная адаптация
17. Использование различных психологических масок для достижения собственных целей является проявлением такого типа деструкции личности как:
- а) инверсия;
  - б) агрессия;
  - в) конфликтогенность.
18. Объяснение поведения ложными мотивами относят к такому типу психологической защиты:
- а) регрессия;

- б) сублимация;
- в) рационализация.

19. Деструктивную личность, стремящуюся к социально-психологической автономии и самостоятельно решающую преимущественно свои социокультурные проблемы, относят к типу:

- а) маргинал;
- б) эгоцентрист;
- в) харизмик.

20. Психологические защиты, опосредующие и формирующие перцептивные процессы личности, особенности восприятия различной информации о себе и об окружающем мире, относят к группе:

- а) «естественных» защитных механизмов;
- б) «интегративных» защитных механизмов;
- в) «ретрозащит».

21. Отрицание и подавление всех инстинктивных побуждений определяют как механизм психологической защиты:

- а) аскетизм;
- б) подавление;
- в) нигилизм.

22. Бессознательное приписывание другим людям качеств, присущих самому человеку и которые он не хочет иметь, не хочет осознавать:

- а) десакратизация;
- б) проекция;
- в) идеализация.

23. Защитный механизм, препятствующий личностному росту:

- а) окаменение;
- б) уход в виртуальность;
- в) комплекс Ионы.

24. Компонент Я-концепции, включающий отношение к себе или к отдельным качествам своей личности (самооценка, самоуважение, самолюбование, самокритика и др.):

- а) аффективный;
- б) когнитивный;
- в) волевой.

#### **Типовые задания для диктанта**

1. По Юнгу гармоничная оценка внешнего и внутреннего мира требует гармоничного сочетания четырех психических функций ...

2. По Роджерсу основу психического здоровья составляет соответствие Я-реального ..., достигаемое реализацией потенциала собственной личности, стремлением к самопознанию, уверенности в себе, спонтанности.

3. Тенденция уделять чрезмерное внимание удовлетворению своих желаний называется ...

4. Гордон Олпорт говорил о зрелой личности, противопоставляя ее ...

#### **Вопросы к зачету**

Понятие о психологическом здоровье в современной науке.

Психическое и психологическое здоровье.

Понятие о психическом здоровье в различных направлениях психологии: психоанализе, бихевиоризме, гуманистической, экзистенциальной и трансперсональной психологии.

Показатели и критерии психологического здоровья

Индивидуальное развитие и психологическое здоровье.

Общее понятие о деструктивном развитии личности.

Личностные деструкции (агрессивность, стереотипизация, ригидность, неадекватность социальных оценок, суицидное развитие личности и суицидальное поведение, диссинхрония, зависть).

Общее понятие о механизмах психологических защит личности.  
 Типология, основные виды и функции защитных механизмов.  
 «Естественные» психологические защиты (вытеснение, подавление, аскетизм, нигилизм).  
 «Интегративные» психологические защиты (агрессия, десакрализация, идеализация, проекция, идентификация, игра роли, инверсия, юмор, эмоциональное выгорание, обесценивание, рационализация, компенсация, интеллектуализация, интроекция, ретрофлексия).  
 Ретро-защиты (отступление, дефлексия, окаменение, уход в виртуальную реальность/виртуальность, комплекс Ионы, регрессия, оглушение).  
 Формирование мотивационно-потребностной сферы личности как показатель психологического здоровья.  
 Определение потребностей «Я». Соотношение «Я хочу», «Я могу», «Я сделаю».  
 Влияние эмоций на психологическое здоровье человека.  
 Стресс и депрессия как угроза психологическому здоровью человека.  
 Роль самоконтроля и самооценки в сохранении психологического здоровья.  
 Пути оптимизации психологического здоровья.  
 Развитие самосознания и самооценности личностью (определение самосознания, самооценности личности, Я-концепция, самоопределение личности, самость, саморазвитие, концепция человека А. Маслоу).  
 Влияние конфликтов на психологическое здоровье участников образовательного процесса.  
 Сохранение психологического здоровья в конфликте.  
 Стратегии взаимодействия с участниками образовательного процесса.  
 Методы психологической диагностики активности, инициативности и самостоятельности обучающихся.  
 Технологии поддержания активности, инициативности и самостоятельности обучающихся.  
 Моббинг и буллинг в образовательной среде.

#### **6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений, навыков осуществляется по видам работы, выполняемой студентами. Все работы обучающихся оцениваются в баллах, сумма которых дает рейтинг каждого студента. В баллах оцениваются не только знания и навыки студентов, но и их творческие возможности: активность, неординарность решений поставленных проблем, умения организовать группу для решения проблемы и т.д.

##### **Система рейтинговой оценки студентов по дисциплине**

Наименование и объем тем дисциплины	Содержание и объем самостоятельной работы студента	Количество баллов за виды работ
Тема 1. Проблема психологического здоровья в современном мире (21 час)	15 часов: Подготовка к лекции (1 час) Подготовка к практическому занятию (ПЗ) (8 часа) Выполнение задания для СРС № 1 (2 часа) Выполнение задания для СРС № 2 (4 часа)	0-13 баллов: Работа на лекции - 1 балл Представление доклада на ПЗ № 1, 2 - 4 балла Задание для СРС № 1 - 2 балла Задание для СРС № 2 - 6 балла
Тема 2. Психологическое здоровье и психологические защиты личности (17 часов)	13 часов: Подготовка к лекции (1 час) Подготовка к ПЗ (4 часа) Выполнение самодиагностики с	0-11 баллов: Работа на лекции - 1 балл Представление доклада на ПЗ № 3 - 2 балла Представление результатов са-

	обработкой результатов по методикам 1, 2 (6 часов) Выполнение задания для СРС № 3 (2 часа)	модиагностики по методикам 1, 2 – 6 баллов Задание для СРС № 3 - 2 балла
Тема 3. Психологическое здоровье и потребностно-мотивационная сфера личности (20 часов)	16 часов: Подготовка к лекции (1 час) Подготовка к ПЗ (3 часа)  Выполнение самодиагностики с обработкой результатов по методикам 3, 4, 5, 6 (12 часов)	0-15 баллов: Работа на лекции – 1 балл Представление доклада на ПЗ № 4 - 2 балла Представление результатов самодиагностики по методикам 3, 4, 5, 6 – 12 баллов
Тема 4. Психологическое здоровье и эмоционально-волевая сфера личности (17 часов)	15 часов: Подготовка к ПЗ (3 часа)  Выполнение самодиагностики с обработкой результатов по методикам 7, 8, 9, 10 (12 часов)	0-14 баллов: Представление доклада на ПЗ № 5 - 2 балла Представление результатов самодиагностики по методикам 7, 8, 9, 10 – 12 баллов
Тема 5. Сохранение психологического здоровья участников образовательного процесса (20 часов)	16 часов: Подготовка к лекции (1 час) Подготовка к ПЗ и деловой игре (4 часа)  Выполнение задания для СРС № 4 (6 часов) Выполнение задания для СРС № 5 (5 часов)	0-19 баллов: Работа на лекции – 1 балл Представление доклада на ПЗ № 6 - 1 балл Участие в деловой игре – 3 балла Задание для СРС № 4 - 8 баллов Задание для СРС № 5 - 6 баллов
КСРС (7 часов)	Подготовка к тестированию, диктанту (5 часов)	Тестирование – 6 баллов Диктант – 2 балла
Зачет (6 часов)	Подготовка к зачету (6 часов)	Зачет – 20 баллов
Итого (108 часов):	86 часов	0-100 баллов

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература

1. Иванова М.Г. Практические аспекты психологии здоровья: учебное пособие / М.Г. Иванова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 47 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1334-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278413>.

2. Овчинников Б.В. Технологии сохранения и укрепления психического здоровья: учебное пособие / Б.В. Овчинников, Г.П. Костюк, И.Ф. Дьяконов. - СПб.: СпецЛит, 2010. - 303 с. - ISBN 978-5-299-00447-2; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105034>.

### 7.2. Дополнительная литература

1. Васильева О.С. Психология и культура здоровья: базовые понятия, концепции и подходы: учебное пособие для студентов вузов / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образова-

тельное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет психологии. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 176 с. - ISBN 978-5-9275-0849-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241077>.

2. Батюта М.Б. Возрастная психология: учебное пособие / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - М.: Логос, 2011. - 306 с. - ISBN 978-5-98704-606-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=119428>.

3. Ключко О.И. Педагогическая психология: учебное пособие / О.И. Ключко, Н.Ф. Сухарева. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 234 с. - ISBN 978-5-4475-5216-9; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429195>.

4. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / Институт психологии, Российская академия наук ; отв. ред. А.Л. Журавлев, В.И. Воловикова и др. - М.: Институт психологии РАН, 2014. - 320 с. - (Труды Института психологии РАН). - ISBN 978-5-9270-0294-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271663>.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Университетская библиотека Online [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Загл. с титул. экрана. – Б. ц. URL: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).

2. Электронная библиотека ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Загл. с титул. экрана. – Б. ц. URL : <https://www.biblio-online.ru/>.

3. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система. – Загл. с титул. экрана. – Б. ц. URL: <http://e.lanbook.com>.

4. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система. – Загл. с титул. экрана. – Б. ц. URL: <https://elibrary.ru>.

5. Среда электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого [Электронный ресурс]. – <http://moodle.tsput.ru>.

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

Освоение дисциплины осуществляется в ходе контактной (лекции и практические занятия) и внеаудиторной самостоятельной работы студентов.

### **Методические рекомендации по работе над лекционным материалом**

При подготовке к лекционному занятию обучающимся необходимо ознакомиться с кратким лекционным курсом, размещенным в системе Moodle (<http://moodle.tsput.ru/course/view.php?id=17052>).

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

### **Методические рекомендации к практическим (семинарским) занятиям**

Тематика и содержание практических занятий связаны с изучением тем и вопросов курса, по которым были прочитаны лекции, а также с проработкой вопросов, которые были вынесены для самостоятельного изучения. При подготовке к семинарским занятиям необходимо уяснить

его тему, ознакомиться с основными вопросами, которые будут рассмотрены на занятии, и, используя материалы лекций, рекомендуемую психолого-педагогическую литературу, осмыслить свой ответ на каждый вопрос. Желательно при этом делать небольшие выписки, составлять тезисы ответа, дополняя и расширяя тот материал, который был изложен преподавателем на лекции. После этого необходимо обратиться к заданиям для самостоятельной работы, при выполнении которых следует руководствоваться теми рекомендациями, которые даны по каждому из этих заданий. Тщательная систематическая подготовка студентов к семинарским занятиям, вдумчивое, активное участие во всех видах работы, предложенных преподавателем на занятии, обеспечат не только глубокое усвоение теоретико-педагогических знаний, но и помогут формированию умений самостоятельного их приобретения.

При подготовке к практическим занятиям, обучающимся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо освоить основные понятия, ответить на контрольные вопросы. В течении занятия студенту необходимо выполнить задания, выданные преподавателем, что зачитывается как текущая работа студента.

Содержание теоретических заданий направлено на более прочное и осмысленное усвоение теоретического материала изучаемого курса. В основе практических заданий лежат ведущие теоретические положения конкретной темы. Выполнение этих заданий предполагает не просто знание теории, а требует актуализации таких знаний, опираясь на которые можно осуществлять выбор наиболее целесообразных практических действий. Это задания творческо-репродуктивного и творческого характера. Они включают анализ психолого-педагогических ситуаций, изучение педагогического опыта, проектирование отдельных сторон воспитательного процесса. В ходе анализа практических заданий необходимо обосновать их выполнение с позиций психолого-педагогической теории, указать целесообразность своего решения, дать оценку эффективности такого подхода.

На практическом занятии заслушиваются и обсуждаются подготовленные сообщения, содержащие дополнительную информацию по теме занятия. Выступление с докладом не должно превышать 10-12 минут. Если на занятии студент выступает с докладом, то остальные студенты выступают в качестве содокладчиков.

#### **Тематика практических занятий по дисциплине**

##### **Практическое занятие № 1. Показатели и критерии психологического здоровья участников образовательного процесса**

1. Психическое и психологическое здоровье.
2. Показатели и критерии психического здоровья в различных направлениях психологии: психоанализе, бихевиоризме, гуманистической, экзистенциальной и трансперсональной психологии и др.
3. Подходы к диагностике психологического здоровья.

##### **Практическое занятие № 2. Индивидуальное развитие и психологическое здоровье участников образовательного процесса**

1. Психологическое здоровье участников образовательного процесса (обучающиеся, учителя, родители обучающихся, администрация образовательной организации).
2. Психологическое здоровье в младенчестве, раннем детстве и дошкольном возрасте.
3. Психологическое здоровье в младшем школьном, подростковом и юношеском возрасте.
4. Психологическое здоровье в молодости.
5. Психологическое здоровье взрослого человека.
6. Психологическое здоровье в старости.

##### **Практическое занятие № 3. Использование психологических защит для сохранения психологического здоровья личности**

1. Типологии деструктивной личности.
2. Стереотипизация в жизни личности. Виды стереотипов.
3. Использование основных психологических защит личности.
4. Подготовка к самодиагностике по методикам обобщенной диагностики психологиче-

ского здоровья и самоактуализации личности.

#### **Практическое занятие № 4-5. Диагностика психологического здоровья участников образовательного процесса**

1. Понятие личностной зрелости и направленности личности.
2. Смыслжизненные ориентации и отношение к здоровью.
3. Методики психодиагностики мотивационно-потребностной сферы участников образовательного процесса.
4. Методики психодиагностики эмоционально-волевой сферы участников образовательного процесса.
5. Подготовка к самодиагностике по методикам диагностики личностной зрелости, направленности личности, смысложизненных ориентаций, эмоциональной сферы личности, волевой сферы личности (исследование субъективного контроля), иерархии потребностей личности, ценностных ориентаций, отношения к здоровью.

#### **Практическое занятие № 6. Сохранение психологического здоровья участников образовательного процесса**

1. Моббинг и буллинг в образовательной среде.
2. Методы поддержания психологического здоровья участников образовательного процесса. Регуляция стрессов. Методы регуляции тяжелых состояний.
3. Техники регуляции страхов. НЛП как метод избавления от страхов. Антистрессовая техника «Словесный натюрморт».
4. Деловая игра «Взаимодействие», направленная на формирование механизма взаимодействия всех участников образовательного процесса направленного на сохранение и укрепление психологического здоровья учащихся.
5. Конфликты в образовательной среде. Преодоление страха в конфликтной ситуации. Метод визуализации. Техника отсутствия.

#### **Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы**

Систематическая самостоятельная работа над учебным курсом будет способствовать более качественному усвоению его содержания, расширению педагогического кругозора, формированию профессионально-педагогического мышления будущих специалистов. Самостоятельная работа по дисциплине включает следующие виды работ: подготовка к лекциям, подготовка к практическим занятиям, выполнение заданий для СРС, подготовка к тестированию и диктанту, подготовка к зачету, выполнение самодиагностики с обработкой результатов по следующим методикам:

- обобщенная диагностика психологического здоровья;
- диагностика самоактуализации личности;
- диагностика личностной зрелости;
- диагностика направленности личности;
- диагностика смысложизненных ориентаций;
- диагностика эмоциональной сферы личности;
- диагностика волевой сферы личности (исследование субъективного контроля);
- диагностика иерархии потребностей личности;
- диагностика ценностных ориентаций;
- диагностика отношения к здоровью.

#### **Задания для самостоятельной работы по дисциплине**

**Задание 1.** Заполните таблицу, отражающую понимание психологического здоровья в различных направлениях психологии:

Название направления психологии	Основные представители направления	Психологическое здоровье – это ...

**Задание 2.** Заполните таблицу, отражающую основные факторы нарушения психологического здоровья на разных возрастных периодах развития личности:

Название возрастного периода	Границы возрастного периода	Ведущая деятельность	Психологические новообразования личности	Основные факторы нарушения психологического здоровья

Разработать план-конспект проведения внеурочного мероприятия «Мое психологическое здоровье» с учетом основных факторов нарушения психологического здоровья (на выбранном возрастном периоде), направленного на организацию сотрудничества обучающихся, поддержание их активности, инициативность и самостоятельности.

**Задание 3.** Определите тип психологической защиты и опишите механизм ее действия.

1. Когда в семье рождается второй ребёнок, у старшего брата (или сестры) наблюдается \_\_\_\_\_ в поведении - он начинает говорить, как маленький, просит бутылочку с молоком, и порой даже его простынки оказываются мокрыми.

2. Женщина боится стареть и начинает всем говорить, как плохо они выглядят и как постарели её друзья и знакомые. При этом она не пытается изображать что-то или лгать, она искренне верит в свои \_\_\_\_\_.

3. В басне Крылова «Лиса и виноград» невозможность достичь желаемой цели, завладеть желанным предметом влечет за собой обесценивание винограда для лисы.

4. Взрослый женатый мужчина, если у него в семье что-то не ладится, сразу же бежит домой к маме.

5. Мужчина испытывает бессознательные импульсы изменить своей жене. Он сам не подозревает об этих своих желаниях, но они потихоньку «вылезают» из его ИД и создают ощущение тревоги. Чтобы смирить своё беспокойство, мужчина \_\_\_\_\_ собственные желания на жену, он становится ужасно ревнивым и обвиняет жену в неверности, даже если нет ни малейших подтверждений его подозрений.

6. Известный английский кинорежиссёр А. Хичкок писал, что для него единственный способ избавиться от своих страхов - снять о них фильм. Г. Гессе сравнивал функцию художественного творчества с функцией исповеди. В процессе создания произведения энергия, которая тратилась ранее на сокрытие травмирующего чувства, может быть направлена на продуктивные цели.

7. Человек, переживающий кризис среднего возраста, боится старости и смерти. Чтобы уйти от тревожности, связанной с этими бессознательными страхами, человек в своем поведении может «впасть» в подростковый возраст: он ведёт себя безответственно, раскатывает туда-сюда в молодёжной спортивной машине, старается встречаться с более молодыми женщинами и даже ест пищу, которую обычно обожают подростки.

8. Интересный прием борьбы с эффектом \_\_\_\_\_ в научной деятельности:

Неприятные впечатления легко забываются ... Поэтому Чарльз Дарвин с особым вниманием записывал те наблюдения, которые противоречат его теории, поскольку был убеждён, что именно эту информацию он забудет быстрее всего. Он заставлял себя уделять особое внимание запоминанию и размышлению над наблюдениями и сведениями, которые его эмоции отвергали.

Такой волевой подход к преодолению предрассудков и стереотипов является одним из отличительных признаков гениальности и независимости мышления.

**Задание 4.** Подготовьте эссе на тему (по выбору) «Моббинг (буллинг) в образовательной организации как угроза психологическому здоровью учителя (обучающегося)».

Эссе должно быть представлено в форме краткого, свободного прозаического сочинения или рассуждения небольшого объема (текст 3-4 страницы печатного текста, 8000-9000 знаков с пробелами). Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Эссе предполагает новое, субъективно окрашенное мнение о предмете исследования. Эссе должно содержать четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.



Структура эссе:

Введение – суть и обоснование выбора темы. Оно состоит из ряда компонентов, связанных логически и стилистически. На этом этапе очень важно правильно сформулировать вопрос, на который необходимо найти ответ в ходе исследования.

Основная часть – теоретические основы выбранной проблемы и изложение основного вопроса. Данная часть предполагает развитие аргументации и анализа, а также обоснование их, исходя из имеющихся данных и позиций по этому вопросу. В этом заключается основное содержание эссе и это представляет собой главную трудность.

Заключение – обобщения и аргументированные выводы по теме с указанием области ее применения.

**Задание 5.** Подготовьте самоотчет по результатам проведенной самодиагностики показателей психологического здоровья.

Структура самоотчета:

Введение (цель проведения самодиагностики, краткая характеристика используемых методик).

Основная часть (отдельное описание результатов самодиагностики с интерпретацией по 10 методикам).

Заключение (обобщение и выводы по проведенной самодиагностики).

Приложение. Материалы самодиагностики с заполненными бланками и обработкой результатов.

#### **Методические указания при подготовке к зачету**

Обучающимся в рамках самостоятельной работы выделяется отдельное время для подготовки к сдаче зачета.

Подготовка к зачету осуществляется по перечню вопросов, выносимых на зачет. Перечень вопросов выдает преподаватель не позднее чем за месяц до назначенной даты приема зачёта.

При проработке вопросов, вынесенных на зачет, необходимо использовать конспект лекций, а так же учебно-методическую и учебную литературу, рекомендованную преподавателем.

Важно понимать, что положительный результат промежуточной аттестации по дисциплине может быть достигнут планомерной работой с материалом дисциплины в течение всего семестра, а не только подготовкой непосредственно перед зачетом. Эффективная подготовка к зачету должна включать в себя структурирование и повторение материала, изученного на аудиторных занятиях и в процессе выполнения различных видов самостоятельной работы

Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине является зачет.

Подготовка к зачету заключается в изучении и тщательной проработке студентом учебного материала дисциплины с учетом учебников, лекционных и практических занятий, результатов самостоятельной работы.

На зачет по курсу (в том числе и на итоговое тестирование) студент обязан предоставить:

– полный конспект лекций (даже в случаях разрешения индивидуального графика посещения учебных занятий);

– полный конспект практических занятий;

– отчеты по выполнению заданий в рамках самостоятельной работы;

– самоотчет по результатам проведенной самодиагностики психологического здоровья.

На зачете студент дает ответы на вопросы без предварительной подготовки.

Преподаватель имеет право задавать дополнительные уточняющие вопросы, если студент недостаточно полно осветил тематику вопроса, если затруднительно однозначно оценить ответ (оценка «между баллами»), если студент отсутствовал на занятиях в семестре.

Электронная версия презентаций лекционного курса, тематика и задания к практическим занятиям, задания для самостоятельной работы, методики диагностик показателей психологического здоровья, вопросы к зачету доступны студентам в электронном учебном курсе в системе Moodle (<http://moodle.tsput.ru/course/view.php?id=17052>).

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются информационные технологии, охватывающие ресурсы (компьютеры, программное обеспечение и сети), необходимые для управления информацией (создание, хранение, управление, передача и поиск информации):

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (ноутбук, проектор, экран, USB-накопители и т.п.);
- коммуникационные средства (проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты, личного кабинета студента и преподавателя, видеотрансляций);
- организационно-методическое обеспечение (электронные учебные и учебно-методические материалы, компьютерное тестирование, использование электронных мультимедийных презентаций при проведении лекционных и практических занятий);
- программное обеспечение (Microsoft Office (Excel, Power Point, Word и т.д.), Skype, поисковые системы, электронная почта и т.п.);
- среда электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого <http://moodle.tsput.ru>.

Дисциплина обеспечена комплектом лицензионного программного обеспечения:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
2. Программное обеспечение Microsoft Office XP Professional Win32 Russian– Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
3. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.
4. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г.
5. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.
6. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.
7. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 1894-150512-101810 от 12-05-2015 г.

У обучающихся имеется доступ (удаленный доступ) к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых ежегодно обновляется:

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.
2. Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Дисциплина обеспечена специальными помещениями для проведения занятий лекционно-

го типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещениями для самостоятельной работы. Аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Учебные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа оборудованы мультимедийным демонстрационным оборудованием, для демонстрации учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплины.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ТГПУ им. Л.Н. Толстого, внутривузовское сетевое окружение.

## 12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

### 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине.

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

- готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК-6);
- способность организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности (ПК-7).

В результате освоения дисциплины студент должен:

#### **знать:**

- основные подходы к пониманию психологического здоровья, показатели и критерии психологического здоровья;
- особенности влияния психологического здоровья на учебную и профессиональную деятельность.

#### **уметь:**

- использовать знания основ психологического здоровья для эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса;
- организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся.

#### **владеть:**

- стратегиями взаимодействия с участниками образовательного процесса;
- психодиагностическими методиками и технологиями сохранения психологического здоровья, необходимыми для поддержания активности, инициативности и самостоятельности обучающихся.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору студента вариативной части Блока 1 программы прикладного бакалавриата и изучается в 7 семестре студентами очной формы обучения.

Дисциплина базируется на освоении студентами психолого-педагогических дисциплин образовательной программы.

Освоение данной дисциплины необходимо для осуществления эффективного взаимодействия участников образовательного процесса и организации их сотрудничества, предполагающего поддержание активности, инициативности и самостоятельности. В учебной деятельности психологические умения, полученные студентами при изучении данной дисциплины, будут полезны при прохождении практики, а также при выполнении выпускной квалификационной работы.

3. Объем дисциплины 3 зачетные единицы.

4. Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

5. Разработчик: Топорнина Анна Вячеславовна, старший преподаватель кафедры психологии и педагогики.

**13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

В рабочую программу внесены изменения в части обновления состава лицензионного программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационно-справочных систем, к которым должен быть обеспечен доступ обучающимся.

Решение ученого совета университета, протокол № 2 от 16 февраля 2017 года.

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ****2017-2018 учебный год****Обновлен состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения.**

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.
2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.
3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian - контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.
4. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.
5. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.
6. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.
7. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.
8. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 17E0-170518-102844-823-690 от 18-05-2017 г.

**Обновлен состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.**

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.
2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.
5. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://webofscience.com>.
6. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>.
7. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

**Разработчик:**

<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Учёная степень</b>	<b>Учёное звание</b>	<b>Должность</b>
Топорнина Анна Вячеславовна	отсутствует	отсутствует	Старший преподаватель кафедры психологии и педагогики