*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации*

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Осетинский государственный университет*

*имени Коста Левановича Хетагурова»*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАМА ДИСЦИПЛИНЫ**

«**Психопрофилактика и психогигиена**»

**Направление/специальность** 37.03.01 Психология

**Квалификация (степень) выпускника** – бакалавр

Владикавказ

2021

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 37.03.01 – Психология, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 г. № 946, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 37.03.01 – Психология, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (протокол от 29.04.2021 г. № 11).)

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры Психологии

(протокол от 17. 03. 2021 г. № 5).

Зав. Кафедрой \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ М. З.\_Худалова

Одобрена советом факультета

(протокол от 19.03.2021 г. № 8)

Председатель совета факультета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Ф.Р. БИРАГОВА

*Рабочая программа дисциплины принята в составе основной профессиональной образовательной программы решением ученого совета 29.04.2021, протокол № 11. Утверждена приказом СОГУ от 30.04.2021, № 106 .*

**1. Структура и общая трудоемкость дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы. (108 час.).

|  |  |
| --- | --- |
|  | Очно-заочная Форма обучения |
| Курс | 2 |
| Семестр | 3 |
| Лекции | 16 |
| Практические занятия | 30 |
| Лабораторные занятия | - |
| Консультации |  |
| Итого аудиторных занятий | 46 |
| Самостоятельная работа | 62 |
| Курсовая работа | - |
| Зачет | + |
| Экзамен | - |
| Общее количество часов | 108 час. |

**2. Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Психопрофилактика и психогигиена» является изучение проблемы обеспечения, сохранения, укрепления и поддержания психического здоровья человека путем соответствующей организации природной и социальной среды, образа жизни и трудовой деятельности, предупреждения возникновения и развития психических расстройств (заболеваний), а также донозологические состояния, психическую адаптацию и дезадаптацию и нервно-психическая неустойчивость; формирование у студентов профессиональных компетенций, позволяющих выработать способность к просветительской деятельности среди населения с целью повышения уровня психологической культуры общества и развитие у студентов социально значимых качеств.

**3. Место дисциплины в структуре ОПОП:**

Дисциплина «Психопрофилактика и психогигиена» относится к дисциплинам Блок 1.Дисциплины (модули) . Обязательная часть . Б1.О.14.

**4. Требования к результатам освоения дисциплины**

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического. развивающего, коррекционного или реабилитационного характера (ОПК-5).

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Компетенции** | | **Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП** | | |
| **Код** | **Формулировка** |
| **Знать:** | **Уметь** | **Владеть:** |
| ОПК-5 | Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического. развивающего, коррекционного или реабилитационного характера | специфику  организационной  и технической  работы в реализации конкретных мероприятий  профилактического  развивающего,  коррекционного  или реабилитационного характера. | критически целесообразность  конкретных  мероприятий  профилактического,  развивающего,  коррекционного или реабилитационного характера. | научно-обоснованными  технологиями  профилактического,  развивающего,  коррекционного или реабилитационного характера. |

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины**

**Таблица 5.1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер недели** | **Наименование тем (вопросов),**  **изучаемых по данной**  **дисциплине** | **Занятия** | | **Самостоятельная работа**  **студентов** | | **Формы контроля** | **Литература** |
| л | пр | Содержание | Часы |
|  | Тема 1. Психогигиена как наука и практика. | 0 | 2 | Структура и современное состояние психогигиены. | 4 | Устный опрос, конспектирование, написание эссе. | 1,2,3,4 |
|  | Тема 2. Психогигиена и психокоррекция. | 2 | 2 | Функциональная автономность черт. | 4 | Конспектирование, защита реферата, подготовка презентации | 1,3,5,6 |
|  | Тема 3. Методы психогигиены и психопрофилактики. | 0 | 2 | Общая характеристика ситуаций риска. | 4 | Устный опрос, конспектирование, написание эссе. | 4, 7,8 |
|  | Тема 4. Психогигиена и психотерапия. | 2 | 2 | Обыденная психология и психогигиена. | 4 | Конспектирование, защита реферата, подготовка презентации | 1,2,3,6,7 |
|  | Тема 5. Личная психогигиена | 0 | 2 | Акцентированная активность и неудовлетворенные потребности личности. | 4 | Устный опрос, конспектирование, написание эссе. | 3,4, 7,8 |
|  | Тема 6. Психогигиена межличностного общения. | 2 | 2 | Психологическая помощь в кризисной ситуации. | 4 | Конспектирование, защита реферата, подготовка презентации | 1,2,3,4 |
|  | Тема 7. Психогигиена семьи | 0 | 2 | Психическое здоровье как основа физического и эмоционального самочувствия. | 6 | Устный опрос, конспектирование, написание эссе. | 1,3,5,6 |
|  | Тема 8. Психогигиена и психопрофилактика стресса. | 2 | 2 | Аддиктивное поведение как основное нарушение психологического здоровья в развитие школьника. | 4 | Конспектирование, защита реферата, подготовка презентации | 1,2,3,6,7 |
|  | Тема 9. Психологическое здоровье и его нарушения. | 0 | 2 | Роль психолого-физиологических особенностей детей школьного возраста в психофизиологическом здоровье. | 4 | Устный опрос, конспектирование, написание эссе. | 3,4, 7,8 |
|  | Тема 10. Сравнительно-возрастные особенности психогигиены. | 2 | 0 | Роль психолого-физиологических особенностей детей старшего школьного возраста в психофизиологическом здоровье. | 4 | Конспектирование, защита реферата, подготовка презентации | 3,4, 7,8 |
|  | Тема 11. Саморегуляция психологического здоровья. | 0 | 2 | Концепции гомеостаза З. Фрейда, К. Юнга, Э. Фромма, К. Левина. | 4 | Устный опрос, конспектирование, написание эссе. | 1,2,3,4 |
|  | Тема 12. Психогигиена в спорте | 2 | 2 | Гармония личности как гуманитарная проблема. | 4 | Конспектирование, защита реферата, подготовка презентации | 1,3,5,6 |
|  | Тема 13. Психогигиена обучения и воспитания. | 0 | 2 | Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление. | 4 | Устный опрос, конспектирование, написание эссе. | 1,2,3,6,7 |
|  | Тема 14. Субъективное благополучие и настроение личности. | 2 | 2 | Субъективное благополучие и настроение личности. | 4 | Конспектирование, защита реферата, подготовка презентации | 3,4, 7,8 |
|  | Тема 15. Психологическая устойчивость личности. | 0 | 2 | Виды и сферы акцентированной активности. | 4 | Устный опрос, конспектирование, написание эссе. | ,3,5,6 |
|  | Итого | 16 | 30 |  | 62 |  |  |

**Примечания:**

– Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.

– В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте и с использованием платформ дистанционного обучения.

**6. Образовательные технологии**

Для решения воспитательных и учебных задач преподавателем могут быть использованы следующие интерактивные формы обучения.

**Традиционные лекции и практические (семинарские) занятия** с использованием современных интерактивных технологий.

**Лекция-диалог –** содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

**Онлайн-семинар** – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника.

**Видеоконференция** – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

**Видео-лекция** – снятая на камеру сокращенная лекция, дополненная фотографиями и схемами, иллюстрирующая подаваемый в лекции материал.

**Технология электронного обучени**я (реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ при использовании ресурсов ЭБС, при проведении автоматизированного тестирования и т. д.).

**Творческое задание** составляет содержание (основу) любой интерактивной формы проведения занятия. Выполнение творческих заданий требует от студента воспроизведения полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем и требующей творческого подхода: 1) подборка примеров из практики; 2) подборка материала по определенной проблеме;

**Публичная презентация проекта -** самый эффективный способ донесения важной информации при публичных выступлениях. Слайд-презентации позволяют эффектно и наглядно представить содержание, выделить и проиллюстрировать сообщение.

**Интерактивная лекция** представляет собой выступление преподавателя перед аудиторией студентов с применением следующих интерактивных форм обучения: 1. управляемая дискуссия или беседа; 2. демонстрация слайдов или учебных фильмов; 3. мозговой штурм; 4. мотивационная речь и др.

**Разработка проекта** позволяет участникам мысленно выйти за пределы аудитории и составить проект своих действий по обсуждаемому вопросу Участники могут обратиться за консультацией, дополнительной литературой в специализированные учреждения, библиотеки и т.д.

**Проблемное обучение** - поиск ответов на вопросы по теме.

**7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

− систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;

− углубления и расширения теоретических знаний;

− формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

− развития исследовательских умений.

К видам самостоятельной работы при изучении данной дисциплины относится: написание докладов, эссе, подготовка презентаций, самостоятельное изучение литературы по теме и составление по ней конспектов, работа со справочными материалами (терминологическими и иными словарями, энциклопедиями) и т.д.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5, табл. 5.1.

Методические рекомендации по дисциплине прилагаются.

**8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости,**

**рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения**

**дисциплины**

Рабочая программа предусматривает проведение лекционных и практических занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных сообщений, написанию докладов, подготовку презентаций и обсуждений по темам дисциплины - работу в активной и интерактивной формах.

Рабочая программа предполагает текущий и промежуточный контроль знаний.

*Текущий контроль* – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля выступают опросы на занятиях с целью проверки наличия знаний, необходимых для усвоения нового материала или для выяснения степени усвоения изложенного материала.

**Контрольные задания (демоверсии) для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Самостоятельная работа студентов предполагает изучение вопросов, указанных в разделе 5, табл.5.1.

К видам самостоятельной работы при изучении данной дисциплины относятся: подготовка презентаций, самостоятельное изучение литературы по теме и написание по ней рефератов, написание эссе и конспектов, работа со справочными материалами (терминологическими и иными словарями, энциклопедиями) и т.д.

Методические материалы, обеспечивающие самостоятельную работу студентов, доступны на дистанционной площадке «MOODLE» (lms.nosu.ru).

Самостоятельная работа студентов организована с помощью доступа к дистанционной площадке системы «МООDLЕ» и электронных ресурсов:

1. [Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ](https://dvs.rsl.ru/) (ЭБД РГБ)
2. [ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»](https://biblioclub.ru/)
3. [ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»](http://elibrary.ru/)
4. [Универсальная база данных East View](https://dlib.eastview.com/)
5. [ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям](http://www.biblio-online.ru/).

Методические указания по проведению практических занятий по дисциплине

Практические занятия призваны научить студента самостоятельно работать с учебными текстами, анализировать материал. В начале занятия рекомендуется рассмотреть соответствующий теоретический материал. Затем идет практический разбор изучаемого материала, решаются задачи из практикума, разбирается каждый конкретный пример.

В начале практического занятия следует обратить внимание на теоретические вопросы по теме занятия. Первоначально идет изложение теоретического материала темы занятия. Затем в ряде вопросов преподавателя следует сконцентрировать внимание на основных идеях темы занятия. Вопросы должны включать в себя различные вариации элементарных ситуаций, отображающих основные идеи темы занятия в их взаимной взаимосвязи. Задаваемые вопросы должны быть конкретными и максимально проявлять в студентах их сообразительность.

**Устный фронтальный опрос** проводится в форме беседы преподавателя с группой.

Он органически сочетается с повторением пройденного, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что на активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически взаимосвязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить сформированность основных понятий, усвоение нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

**Устный индивидуальный опрос** предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным учебным средством развития речи, памяти, мышления студентов. Чтобы сделать такую проверку более глубокой, необходимо ставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.

**Методические рекомендации по написанию рефератов (докладов)**

Реферат представляет собой самостоятельную работу студента, в которой излагается сущность какого-либо вопроса учебной программы на основе анализа учебной и научной литературы. При написании реферата должно быть исследовано не менее пяти литературных источников (помимо учебников).

Тему для реферата студент выбирает по желанию. Содержание реферата должно строго соответствовать заявленной теме. Можно воспользоваться предложенной ниже тематикой и литературой или написать реферат на другую тему. Важно, чтобы выбранная тема отвечала программе. Перед тем, как выбрать тему, которая была бы практи­чески значима, актуальна и соответствовала научным интересам, необходимо:

1. учесть свои интересы и опыт в изучении психологических проблем, темы под­готовленных ранее докладов, написанных рефератов, курсовых работ;
2. проконсультироваться со специалистами-практиками о том, какие психологические проблемы наиболее актуальны;
3. просмотреть периодические издания по психологии, познакомиться с имеющимися по данной проблеме концепциями и методами;
4. оценить методическую разработанность темы исследования, возможность сбора первичного материала.

Начинать работу над рефератом следует с изучения материала учебников, по теме, близкой к выбранной для реферирования, это позволит значительно облегчить понимание специальной литературы. Разрешается пользоваться материалами, взятыми из Интернета, но только в качестве иллюстрации или примера к тексту, составленному Вами самостоятельно на основе книг и учебников. Готовые рефераты из Интернета выдавать за своё собственное творчество категорически запрещается.

Структура реферата включает в себя:

* титульный лист
* содержание (т.е. план работы)
* введение
* основную часть (полезно разделить на параграфы)
* заключение
* список литературы

Полная структура любого научного сообщения включает следующие разделы:

*1) Введение.* Описывается актуальность темы, конкретные задачи и практическое значение работы.

*2) Основная часть.* Излагаются: а) материал исследования; б) методика исследования; в) полученные результаты; г) обсуждение результатов; д) перспективы дальнейшей работы. Поскольку студент пишете реферат, в основной части дается, в основном, обзор литературы с комментариями студента относительно взаимного дополнения или противоречивости точек зрения различных авторов. Здесь же отмечают наличие нерешенных научных проблем, перечисляют наиболее актуальные вопросы, приводят парадоксальные факты и т.д. Главная задача студента - сжато передать основные концепции авторов книг. Если учащийся не согласен с автором (авторами), важно проаргументировать свою позицию. Считаете ли позицию автора современной или она устарела? Итак, основная часть реферата представляет собой обобщенное изложение реферируемого текста по существу вопроса с комментариями учащегося (учащейся).

3) *Выводы.* Выводы или заключение - самая ответственная часть работы. В выводах необходимо обобщить материал проведенного исследования, лаконично подать сущность взглядов авторов на рассматриваемый вопрос. Ориентировочно анализ трех-пяти литературных источников предполагает формулировку 4 - 10 выводов. Выводы должны быть краткими. Допускается повторение в выводах то, что уже студент излагал в основной части реферата, но необходимо это сделать сжато, четко, обоснованно. Содержание выводов должно логически следовать из материала, представленного в работе студента. Заключение представляет собой выводы с аргументацией.

4) *Список литературы.* В список использованной литературы вносятся только те источники, которые были анализировали и на которые студент ссылался в своей работе.

5) *Приложение.* Здесь помещают большие по объему или иллюстрирующие какую-либо частную проблему рисунки, таблицы, карты, расчеты, фотографии изложение которых по ходу работы затрудняло бы целостное восприятие работы. Следует использовать только общепринятые сокращения, способы оформления рисунков и таблиц. Все они должны быть пронумерованы и подписаны.

Объем работы зависит от выбранной темы. Работа описательного характера может составлять около 18-20 страниц печатного текста (без приложений). Текст должен быть легко читаемым, 1800 знаков на странице - 29-30 строк, 62-64 знака в строке, набран через 1,5 интервал, шрифт Times, размер 14 пт. Следует придерживаться следующих размеров полей: левое - не менее 30 мм, правое - не менее 10 мм, нижнее и верхнее - не менее 20 мм. Страницы работы следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. На титульном листе номер страницы не ставится, но включается в общую нумерацию, т.е. содержание будет располагаться на странице 2. Номер страницы проставляется в правом нижнем углу или посередине страницы цифрой без точки. Приложения включаются в общую нумерацию.

Основную часть работы следует делить на главы, параграфы, пункты, подпункты. Главы и параграфы должны иметь заголовки, которые четко и кратко должны отражать содержание разделов. Заголовки глав, а также слова «введение», «заключение», «список используемой литературы», «содержание» следует располагать в середине строки без точки в конце и отделять от основного текста несколькими межстрочными материалами. Переносы слов в заголовках не допускаются. Каждая глава, параграф, введение, заключение, содержание, список литературы начинаются с новой страницы.

Ссылка на книгу в работе должна содержать указания на автора, название, место и год издания, страницу, откуда взята цитата. Обычно в тексте работы после цитаты даётся ссылка, представляющая собой две цифры в квадратных скобках. Первая цифра - это порядковый номер источника в списке литературы, через запятую вто­рая - номер страницы. Список литературных источников следует располагать в алфавитном порядке.

1. *Критерии оценки реферата:*

* соответствие теме;
* глубина проработки материала;
* правильность и полнота использования источников;
* оформление реферата.

**Рекомендации по написанию эссе.**

Эссе представляет собой прозаическое сочинение объемом около 150 слов в свободной композиции, подразумевающие впечатления и соображения автора по конкретному поводу или предмету. Во введение необходимо четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе, выполнена задача заинтересовать читателя; также в процессе написания эссе важно производить деление текста на введение, основную часть и заключение. В основной части описать максимально логично, связно и полно доказывается выдвинутый студентом тезис. В заключении отметить выводы, логично вытекающие из содержания основной части; уместно использовать разнообразные художественные средства связи смысла. Для выражения своих мыслей не желательно пользоваться упрощённо – примитивным языком. При защите своего эссе важно продемонстрировать полное понимание проблемы.

**Рекомендации по подготовки презентации.**

Презентации необходимо создавать в программе PowerPoint. Объем презентации должен составлять не менее 7-10 слайдов, точно раскрывающих суть проблемы. В презентации должны быть представлены основные положения, термины и идеи затронутой проблемы. Также наглядно продемонстрированы основные схемы, диаграммы и таблицы, отражающие математические данные, результаты психологических исследований и наглядные материалы. Содержание презентации должно быть логичным, кратким и уместным, цветовая гамма - на усмотрение студента, желательно выполнять презентацию в теплых, пастельных тонах.

*Структура презентации:*Титульный лист. Слайд с информацией об авторе. Основные пункты презентации. Заключение (выводы). Список источников. Завершающий слайд. Обычно слайд содержит благодарность за внимание.

*Общие требования к оформлению презентаций:* Технические условия демонстрации должны соответствовать целям презентации. Презентации должна соответствовать особенностям целевой аудитории, поэтому при подготовке презентации рекомендуется представить себя на месте слушателя.

Необходимо наличие единого стилевого оформления для всех слайдов. В стилевом оформлении презентации нежелательно использовать более 3х цветов (один для фона, один для заголовков, один для текста), нежелательно также использовать фотографии и рисунки в качестве фона.

На одном слайде нежелательно использовать больше семи значимых объектов, так как человек не в состоянии запомнить за один раз более семи пунктов (объектов, элементов).

Наибольшая эффективность достигается тогда, когда ключевые пункты отображаются по одному на каждом отдельном слайде.

Логотип на слайде должен располагаться справа снизу (слева наверху).

Логотип должен быть простой и лаконичной формы.

Оформление слайдов (в том числе и анимационное) не должно отвлекать внимание слушателей от его содержательной части.

При сочетании материалов различных типов: текста, графики, видео следует учитывать специфику их комбинирования и время восприятия.

*Критерии правильности оформления образовательных презентаций:*

* полнота раскрытия темы;
* структуризация информации;
* наличие и удобство навигации;
* отсутствие грамматических, орфографических и речевых ошибок;
* отсутствие фактических ошибок, достоверность представленной информации;
* наличие и грамотное оформление обязательных слайдов;
* обоснованность и рациональность использования средств мультимедиа и анимационных эффектов;
* применимость презентации для выбранной целевой аудитории;
* грамотность использования цветового оформления;
* использование авторских иллюстраций, фонов, фотографий, видеоматериалов;
* наличие, обоснованность и грамотность использования фонового звука;
* логичное размещение и комплектование объектов;
* единый стиль слайдов.

**Рекомендации по конспектированию первоисточников и другой литературы (внеаудиторное конспектирование)**

Конспект (от лат. conspectus – обзор) является письменным текстом, в котором кратко и последовательно изложено содержание основного источника информации. В основе процесса лежит систематизация прочитанного или услышанного. Записи могут делаться как в виде точных выдержек, цитат, так и в форме свободной подачи смысла. Манера написания конспекта, как правило, близка к стилю первоисточника. Если конспект составлен правильно, он должен отражать логику и смысловую связь записываемой информации. Им можно воспользоваться через некоторое количество времени, а также предоставить для применения кому-то еще, поскольку прочтение грамотно зафиксированных данных никогда не вызовет затруднений.

Плановый – это такой вид изложения на бумаге создается на основе заранее составленного плана материала, состоит из определенного количества пунктов (с заголовками) и подпунктов. В процессе конспектирования каждый заголовок раскрывается – дополняется коротким текстом, в конечном итоге получается стройный план-конспект. Именно такой вариант больше всего подходит для срочной подготовки к публичному выступлению или семинару. Естественно, чем последовательнее будет план (его пункты должны максимально раскрывать содержание), тем связаннее и полноценнее будет ваш доклад. Специалисты рекомендуют наполнять плановый конспект пометками, в которых будут указаны все используемые вами источники, т. к. со временем трудно восстановить их по памяти.

Схематический плановый – разновидность конспекта выглядит следующим образом: все пункты плана представлены в виде вопросительных предложений, на которые нужно дать ответ. Изучая материал, вы вносите короткие пометки (2–3 предложения) под каждый пункт вопроса. Такой конспект отражает структуру и внутреннюю взаимосвязь всех сведений и способствует хорошему усвоению информации.

Текстуальный – это форма изложения насыщеннее других и составляется из отрывков и цитат самого источника. К текстуальному конспекту можно легко присоединить план, либо наполнить его различными тезисами и терминами. Он лучше всего подходит тем, кто изучает науку или литературу, где цитаты авторов всегда важны. Однако такой конспект составить непросто. Нужно уметь правильно отделять наиболее значимые цитаты таким образом, чтобы в итоге они дали представление о материале в целом.

Тематический – это способ записи информации существенно отличается от других. Суть его – в освещении какого-нибудь определенного вопроса; при этом используется не один источник, а несколько. Тематический конспект помогает лучше других анализировать заданную тему, раскрывать поставленные вопросы и изучать их с разных сторон. Однако придется переработать немало литературы для полноты и целостности картины, только в этом случае изложение будет обладать всеми достоинствами.

Свободный – это вид конспекта предназначен для тех, кто умеет использовать сразу несколько способов работы с материалом. В нем могут содержаться выписки, цитаты, план и множество тезисов. Необходимо быстро и лаконично излагать собственную мысль, работать с планом, авторскими цитатами. Подобное фиксирование сведений является наиболее целостным и полновесным.

При работе с книгами и учебными пособиями, необходимо выполнить следующее:

1. Предварительно просмотрите материал. Так вы сумеете выявить особенности текста, его характер, понять, сложен ли он, содержит ли незнакомые вам термины. При беглом знакомстве с литературой вы сумеете выбрать подходящую разновидность конспектирования.

2. Снова прочтите текст и тщательно проанализируете его. Такая работа с материалом даст вам возможность отделить главное от второстепенного, разделить информацию на составляющие части, расположить ее в нужном порядке. Используйте закладки – это отменное подспорье.

3. Обозначьте основные мысли текста, они называются тезисами. Их можно записывать как угодно – цитатами (в случае, если нужно передать авторскую мысль) либо своим собственным способом. Однако помните: изобиловать цитатами можно тогда, когда вы используете текстуальные конспекты. Кроме того, дословную выдержку из текста всегда заключайте в скобки и помечайте ссылкой на источник и автора.

Конспектирование – процесс мыслительный переработки и письменной фиксации основных положений читаемого или воспринимаемого на слух текста. При конспектировании происходит свертывание, сжатие первичного текста. Запись в виде конспекта – особый вид вторичного текста, в основе которого лежит аналитико-синтетическая переработка информации, содержащейся в исходном тексте. Конспект выявляет, систематизирует и обобщает наиболее ценную информацию, содержащуюся в источнике.

При конспектировании необходимо отбирать новый и важный материал, связывать его со старым, уже известным и выстраивать материал в соответствии с логикой изложения. Конспект должен обладать содержательной, смысловой и структурной целостностью, то есть адекватно отражать суть первоисточника, демонстрировать логические связи между содержательными частями и иметь удобное и понятное строение с однотипным оформлением пунктов и подпунктов. С точки зрения объема (степени сжатия) конспект может быть кратким, подробным или смешанным; по степени соответствия первоисточнику – интегральным или выборочным. По количеству перерабатываемых источников конспект может быть монографическим или сводным (обзорным), с точки зрения предъявления информации конспект составляется на основе чтения или слушания.

Работая над конспектом на основе чтения, необходимо помнить правила:

- следует записывать название конспектируемого произведения (или его частей) и его выходные данные;

- осмыслить основное содержание текста, дважды прочитав его;

- составить план – основу конспекта;

- конспектируя оставить широкие поля для дополнений, заметок, записи терминов

и имен, требующих разъяснений;

- помнить, что в конспекте отдельные фразы и даже отдельные слова более важны,

чем в подробном изложении;

- запись следует вести своими словами, что способствует лучшему освоению

текста;

- применять определенную систему подчеркивания, сокращений, условных

обозначений.

**Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникативных технологий обучения**

Для изучения лекционного материала дисциплины применяются аудиовизуальные (мультимедийные) технологии, которые повышают наглядность, информативность, оперативность в подаче информации, позволяют экономить время занятий.

Каждое семинарское занятие имеет свою особую форму проведения, свою методологическую специфику, что позволяет развивать у студентов различные общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Постановка проблемы, разбор актуальных конкретных и гипотетических ситуаций, создание атмосферы диалога между преподавателем и группой позволяет работать индивидуально и в малых группах, коллективно обсуждать определенный темами материал, а также инициировать самостоятельную работу студентов. При осмыслении содержания вопросов практических занятий преследуется цель соблюдать преемственность в профессиональном и в творческом развитии студентов.

Компьютерное тестирование позволяет осуществлять итоговый контроль знаний студентов. Тестовый материал включает в себя содержание вопросов по каждому из обозначенных программой разделов.

Каждый вопрос предполагает несколько вариантов ответов. В процессе компьютерного тестирования задача студентов определяется как выбор правильного ответа из многообразия вариантов. В тестовых заданиях есть вопросы на соответствие.

Вопросы и темы, отводимые на выполнение самостоятельной работы по дисциплине, а также критерии оценивания по каждому виду работы содержатся в разделе 8 РПД.

**Вопросы для подготовки к зачету:**

. Предмет и задачи психогигиены.

2. Предмет и задачи психопрофилактики.

3. Уровни практической психогигиены.

4. Методы психогигиены и психопрофилактики.

5. Истоки обыденной психологии.

6. Обыденная психогигиена и психопрофилактика.

7. Обыденная психология и психическое здоровье.

8. Здоровье в структуре ценностных ориентаций.

9. Гармония личности как гуманитарная проблема.

10.Понятие гармонии личности.

11.Духовное бытие и смысл жизни личности.

12.Факторы психологической устойчивости.

13.Вера как опора психологической устойчивости.

14.Психологическая устойчивость как сопротивляемость.

15.Зависимое поведение как следствие снижения устойчивости.

16.Настроение и межличностные отношения.

17.Саногенный потенциал личности.

18.Коррекция настроения.

19.Основные приемы контроля эмоций.

20.Психические состояния личности.

21.Помощь в кризисной ситуации.

22.Психологическая самопомощь в преодолении депрессивного состояния. 23.Профилактика состояний риска.

24.Общая характеристика ситуаций риска.

25.Преодоление трудных жизненных ситуаций.

26.Психопрофилактика зависимого поведения.

27.Составляющие благополучия личности.

28.Саморазвитие личности.

29.Потребности и субъективное благополучие.

30.Причины эмоционального дискомфорта.

31.Острые кризисные состояния.

32.Стрессовые ситуации в сфере труда.

33.Характеристика ситуаций испытаний.

34. Значение обыденной психологии для целей психогигиены.

35.Факторы, способствующие саморазвитию личности.

1. **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

а) **основная литература:**

1. Мисюк, М. Н.  Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебник и практикум для вузов / М. Н. Мисюк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 332 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14054-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467573> (дата обращения: 02.08.2021).
2. Немов, Р. С.  Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 2. Внимание и память : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Р. С. Немов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 261 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10268-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456492> (дата обращения: 02.08.2021).
3. Тихомирова, Л. Ф.  Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474410> (дата обращения: 02.08.2021).
4. Черемошкина, Л. В.  Как развивать внимание и память ребенка / Л. В. Черемошкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 277 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-09797-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474873> (дата обращения: 02.08.2021).

б) дополнительная литература:

1. Котелевцев, Н. А.  Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/447808> (дата обращения: 02.08.2021).
2. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12606-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476675> (дата обращения: 02.08.2021).
3. Петрушин, В. И.  Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11949-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471373> (дата обращения: 02.08.2021).

в) **современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, электронные образовательные ресурсы**

Обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам (библиотека СОГУ):

**–** eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>

**–** Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>

**-** Университетская библиотека online. **–** [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://www.biblioclub.ru>.

Каталоги ссылок:

«Психологическая литература в Интернете» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.psy.msu.ru/links/liter.html>, который размещен на сайте факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова.

Каталог архивов сайтов и книг ZipSites.ru [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.zipsites.ru/psy/psylib/>. Рассортированные сайты по основным отраслям науки и общественной практики.

«Информационная сеть Российской психологии» Psinet [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.psi-net.ru>.

«Психологическая лаборатория» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://vch.narod.ru>

«Виртуальная психоаналитическая лаборатория: Психоанализ. Психотерапия. Интернет» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.epsy.ru/> — Сайт содержит специальный раздел «Публикации», который включает большую подборку популярных статей по практической психологии и психотерапии.

Создатели сайта «Зеркало» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.zercalo.ru> — в разделе «Ссылки на психологические ресурсы» можно найти ссылки на виртуальные библиотеки по психологии, электронные журналы, интернет-каталоги по психологии.

Журналы:

-Вопросы психологии//<https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=7712>

-Психологический журнал//<https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=7972>

-Методология и история психологии//<https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=26117>

- Мир психологии// <https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=8861>.

-Вестник МГУ.Серия14:Психология //https://www.elibrary.ru/title\_about\_new.asp?id=8381.

-Психологические исследования: электронный научный журнал// <https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=28797>.

1. **Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Занятия по дисциплине проводятся в аудиториях, обеспеченных компьютерами, имеющими доступ к сети Интернет, интерактивными досками и мультимедийным оборудованием.

*Лицензионное программное обеспечение:*

1. Windows 10 Pro for Workstations, (№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г);
2. Office Standard 2016 (№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016г);
3. Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат ВУЗ»;

*Перечень ПО в свободном доступе:*

1. Kaspersky Free;
2. WinRar;
3. Google Chrome;
4. Yandex Browser;
5. OperaBrowser.

|  |  |
| --- | --- |
| **Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа:** преподавательский стол, стул, столы обучающихся, стулья, кафедра, шкаф, классная доска, мел, ноутбук; встроенные в ноутбук веб-камера с микрофоном; колонки, переносной мультимедийный проектор; демонстрационные и учебно-наглядные пособия (видеопрезентация); программное обеспечение:Windows 8.1 Professional; OfficeStandard 2010; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»;Антивирусное программное обеспечение Kasperksy Total Security; Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»; Консультант Плюс; Гарант; Moodle, CiscoWebex; Презентации Microsoft Office PowerPoint, Электронная информационно-образовательная среда СОГУ (<http://lms.nosu.ru/login/index.php)>., учебно-наглядные пособия. | Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия — Алания, г. Владикавказ, ул. Ватутина/Церетели, д. 19/16, Учебный корпус 10, этаж 8, ауд. № 812. |
| **Учебные аудитории для занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации**: преподавательский стол; стул; столы обучающихся; стулья; кафедра; классная доска, мел, переносной мультимедийный проектор; демонстрационные и учебно-наглядные пособия (видеопрезентация); ноутбук, колонки, программноеобеспечение: Windows 8.1 Professional;OfficeStandard 2010; Антивирусное программное обеспечение KasperksySecurityCloud; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»; Консультант плюс; Презентации Microsoft Office PowerPoint, Гарант; Moodle,CiscoWebex, Электронная информационно-образовательная среда СОГУ (<http://lms.nosu.ru/login/index.php>). | Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия — Алания, г. Владикавказ, ул. Ватутина/Церетели, д. 19/16, Учебный корпус 10, этаж 8, ауд. № 812. |
| **Помещения для самостоятельной работы:**  - **компьютерные классы** с доступом к ресурсам сети Интернет: преподавательский стол, преподавательский стул, столы обучающихся, стулья, классная доска, переносной мультимедийный проектор; демонстрационные и учебно-наглядные пособия (видеопрезентация); колонки, ПК преподавателя, ПКобучающихся, программное обеспечение: Windows7.1 Professional;OfficeStandard 2016; WinRar;MicrosoftVisio; MicrosoftVisualstudio; KasperskySecurityCloud; Презентации Microsoft Office PowerPoint, КонсультантПлюс, Гарант, Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний», Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ  - **библиотека**, в том числе читальный зал: столы, стулья, стеллажи с книгами, ПК для обучающихся, программное обеспечение, учебные и научные фонды библиотеки СОГУ, доступ к электронным библиотечным ресурсам:  ЭБС "Университетская библиотека Online"<http://www.biblioclub.ru>  Электронная библиотека диссертаций РГБ (ЭБД РГБ) <https://dvs.rsl.ru>  Электронная библиотека «Консультант студента»<http://www.studmedlib.ru/>  Научная электронная библиотека eLibrary.ru<http://elibrary.ru>  База данных «ЭБС elibrary»<http://elibrary.ru>  Электронная библиотека «Юрайт»<http://biblio-online.ru> | Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия — Алания, г. Владикавказ, ул. Ватутина/Церетели, д. 19/16, Учебный корпус 10, этаж 7, ауд. № 706.  Российская Федерация, 362025, Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Ватутина/Церетели, д. 19/16. |

**Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **№ договора(лицензия)** |
|  | Windows 10 ProforWorkstations | № 4100072800 Maicrasoft Products (MPSA) от 04.2016 г. |
|  | Windows 7 Professional | № 4100072800 Maicrasoft Products (MPSA) от 04.2016 г. |
|  | Windows 8.1 Professional | № 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г. |
|  | OfficeStandard 2016 | № 4100072800 Maicrasoft Products (MPSA) от 04.2016 г. |
|  | OfficeStandard 2013 | № 4100072800 Maicrasoft Products (MPSA) от 04.2016 г. |
|  | Антивирусное программное обеспечение KasperksyTotalSecurity | №17E0-180222-130819-587-185 от 26.02. 2018 до 14.03.2019 г |
|  | Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат. ВУЗ» | №795 от 26.12.2019 (действителен до 30.12.2021 г) с ЗАО «Анти-Плагиат» |
|  | Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний» | Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 (бессрочно) |