

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики детства

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
БЛАГОПОЛУЧИЕ ЛИЧНОСТИ

Направление подготовки:
44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:
Психология семьи и семейное консультирование

Квалификация (степень) выпускника
МАГИСТР

Красноярск 2019

Рабочая программа дисциплины составлена: кандидатом психологических наук, доцентом кафедры психологии Е.Ю. Дубовик

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры психологии
протокол № 4 от «08» мая 2018 г.

Заведующий кафедрой



Е.Ю. Дубовик

Одобрено учебно-методическим советом ИППО по направлению 44.04.02
Психолого-педагогическое образование протокол № 5 от «11» июня 2018 г.

Председатель НМСН(С) ИППО



М.А. Кухар

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании
кафедры психологии детства и психосоциальных технологий развития
"05" сентября 2018 г. № 1

Заведующий кафедрой



О.В. Груздева

кафедры психологии и педагогики детства ИППО
"01" октября 2018 г. № 1

Заведующий кафедрой



О.В. Груздева

Одобрено научно-методическим советом направления подготовки
44.04.02 Психолого-педагогическое образование

" 17 " октября 2018 г. № 7

Председатель НМСС (Н) ИППО



Т.Г. Авдеева

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры-
разработчика кафедры психологии
протокол № 4 от 08 мая 2019 г.

Заведующий кафедрой

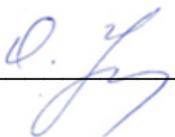
канд. психол. наук, доцент



Е.Ю. Дубовик

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании выпускающей кафедры
психологии и педагогики детства
протокол № 8 от «15» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой О.В. Груздева



Одобрено научно-методическим советом специальности (направления
подготовки) ИППО
«15» мая 2019 г. Протокол № 5

Председатель НМСС (Н) ИППО



Т.Г. Авдеева

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа дисциплины «Качество жизни и психологическое благополучие личности» разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 12.05.2016 № 549; Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н; нормативно-правовыми документами, регламентирующими образовательный процесс в КГПУ им. В.П. Астафьева по направленности (профилю) образовательной программы Психология семьи и семейное консультирование, очной формы обучения в институте психолого-педагогического образования КГПУ им. В.П. Астафьева с присвоением квалификации бакалавр.

Дисциплина Б1.Б.03 «Качество жизни и психологическое благополучие жизни» относится к базовой части учебного плана.

1.2. Общая трудоемкость дисциплины - в З.Е., часах и неделях

Общая трудоемкость дисциплины включает в себя 216 часов (6 З.Е.), при этом 42 часа различные формы аудиторной работы с обучающимися и 138 часов самостоятельной работы обучающихся.

Дисциплина, согласно графику учебного процесса, реализуется на 1 курсе в 1 и 2 семестрах. Форма обучения – очная. Форма контроля – экзамен.

1.3. Цель и задачи дисциплины «Качество жизни и психологическое благополучие личности»

Целью изучения дисциплины является формирование у обучающихся общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в ходе изучения качества жизни и психологического благополучия личности как необходимых составляющих семьи и семейного консультирования.

Задачи:

сформировать представления о проблеме качества жизни личности, ее психологического благополучия в семье, в т.ч. образовательной среды, как научном направлении, так и об основных проблемах в этой области на современном этапе психологической науки;

повысить психологическую компетентность обучающихся в области психодиагностики качества жизни и психологического благополучия личности в том числе образовательной среды;

проанализировать и освоить психологические технологии, средства повышения качества жизни, формирования психологического благополучия личности, в том числе обучающихся.

1.4. Основные разделы содержания

- Качество жизни и психологическое благополучие личности: подходы к проблеме и контекст изучения.
- Качество жизни личности и ее психологическое благополучие: показатели, виды, признаки.
- Компоненты психологического благополучия и их взаимосвязь с различными характеристиками личности.
- Методы диагностики качества жизни и психологического благополучия личности.
- Технологии и средства формирования психологического благополучия личности.

1.5. Планируемые результаты обучения

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

а) общекультурные:

ОК-3 - готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала.

б) общепрофессиональными:

ОПК-1 – способностью выстраивать взаимодействие и образовательную деятельность участников образовательных отношений с учетом закономерностей психического развития обучающихся и зоны их ближайшего развития;

ОПК-7 – способностью анализировать и прогнозировать риски образовательной среды, планировать комплексные мероприятия по их предупреждению и преодолению.

в) профессиональными:

ПК-34 – способностью выделять актуальные проблемы развития современной системы образования, обучения и развития обучающихся.

Таблица 1.

Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Код результата обучения
Сформировать представления о проблеме качества жизни личности, ее психологического благополучия, в т.ч. образовательной среды, как научном направлении, так и об основных проблемах в этой области на современном этапе психологической науки	Знать основные подходы к пониманию проблемы качества жизни и психологического благополучия личности в семье, в образовательной среде	ОК-3 ПК-34
	Уметь организовывать поиск и анализировать информацию, в том числе осуществлять метаанализ; критически (профессионально) оценивать представленные в литературе исследования	
	Владеть основными понятиями предмета дисциплины	
Повысить психологическую компетентность обучающихся в области психодиагностики качества жизни и психологического благополучия личности, в том числе в области образовательной среды	Знать подходы к организации исследования качества жизни и психологического благополучия личности, в том числе в области образовательной среды	ОК-3 ОПК-1, ОПК-7, ПК-34
	Уметь подбирать методы изучения качества жизни и психологического благополучия личности, в том числе в семье; составлять программы диагностики, определяющие нарушения в обучении, поведении и развитии обучающихся	
	Владеть умениями применять методы изучения качества жизни и психологического благополучия личности и представлять результаты своей деятельности; составлять программы диагностики, определяющие нарушения в обучении, поведении и развитии обучающихся	
Проанализировать и освоить психологические технологии, средства повышения качества	Знать психологические технологии и средства повышения качества жизни, формирования	ОК-3 ОПК-1, ОПК-7, ПК-34

жизни, формирования психологического благополучия личности, в том числе обучающихся	психологического благополучия личности, в том числе обучающихся	
	Уметь анализировать психологические технологии и средства повышения качества жизни, формирования психологического благополучия личности, в том числе обучающихся	
	Владеть технологиями и средствами повышения качества жизни, формирования психологического благополучия личности, в том числе обучающихся	

1.6. Контроль результатов освоения дисциплины.

В ходе изучения дисциплины используются такие формы текущего контроля успеваемости как решение ситуационных задач, составление ментальных карт, доклад и презентация, составление таблиц с анализом основных понятий, составление ментальных карт, письменная работа, тестирование, написание статьи. Форма итогового контроля – экзамен.

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации»: решение ситуационных задач, составление ментальных карт, доклад и презентация, составление таблиц с анализом основных понятий, составление ментальных карт, письменная работа, тестирование, написание статьи.

1.7. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины

Современное традиционное обучение. В процессе освоения дисциплины используются разнообразные виды деятельности обучающихся, организационные формы и методы обучения: лекции и практические занятия, самостоятельная, индивидуальная и групповая формы организации учебной деятельности. Освоение дисциплины заканчивается экзаменом.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

2.1 Технологическая карта обучения дисциплине «Качество жизни и психологическое благополучие личности»

для обучающихся основной профессиональной образовательной программы

направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы

Психология семьи и семейное консультирование

по очной форме обучения

Наименование тем дисциплины	Всего часов	Аудиторных часов				Самостоятельная работа	Формы контроля
		Всего	лекций	практических	лабор-х работ		
Тема 1. Качество жизни и психологическое благополучие личности, в том числе в семье, в образовательной организации: подходы к проблеме и контекст изучения	33	6	2	4	0	27	Подготовка к докладу и презентации сопровождающей доклад Составление ментальных карт Письменная работа Решение ситуационных задач Составление таблицы с анализом основных понятий Написание статьи
Тема 2. Качество жизни личности и ее психологическое благополучие, в том числе обучающихся: показатели, виды, признаки	31	4	2	2	0	27	Подготовка к докладу и презентации сопровождающей доклад Составление ментальных карт Письменная работа Решение ситуационных задач Составление таблицы с анализом основных понятий Написание статьи
Тема 3. Компоненты психологического благополучия и их взаимосвязь с различными характеристиками личности	36	8	2	6	0	28	Подготовка к докладу и презентации сопровождающей доклад Составление ментальных карт Письменная работа Решение ситуационных задач Составление таблицы с анализом основных понятий Написание статьи
Тема 4. Методы диагностики качества жизни и психологического благополучия личности, в том числе детей и обучающихся	38	10	0	10	0	28	Подготовка к докладу и презентации сопровождающей доклад Письменная работа Решение ситуационных задач Написание статьи
Тема 5. Технологии и средства повышения	42	14	0	14	0	28	Подготовка к докладу и презентации

качества жизни, формирования психологического благополучия личности, в том числе обучающихся в образовательной среде							сопровождаящей доклад Составление ментальных карт Письменная работа Решение ситуационных задач Написание статьи
	180	42	6	36	0	138	
Экзамен	36						
Итого	216						

2.2 Содержание основных разделов и тем дисциплины

Дисциплина «Качество жизни и психологическое благополучие личности» обеспечивает образовательные интересы обучающегося по данной ОПОП, заключающиеся в:

1) знание показатели качества жизни личности и ее психологического благополучия, в том числе детей и обучающихся;

2) уметь применять диагностические методы по определению показателей качества жизни и психологического благополучия личности, в том числе детей и обучающихся;

3) владеть технологиями, средствами повышения качества жизни и формирования психологического благополучия личности, в том числе детей и обучающихся, а также способами предупреждения и преодоления неблагополучия личности в семье и образовательной среде.

Дисциплина удовлетворяет требования заказчиков выпускников университета по данной ОПОП в их готовности к практической деятельности.

Тема 1. Качество жизни и психологическое благополучие личности, в том числе в семье, в образовательной организации: подходы к проблеме и контекст изучения

Подходы к проблеме изучения: А.Е. Созонтов выделяет два основных подхода к пониманию психологического благополучия – гедонистический и эвдемонистический. Гедонистическая центрация (основоположником которой считается Аристипп из Килены) предполагает главной целью наслаждения, радость и позитивные чувства как главную цель человеческого существования. Эвдемонистическое направление (у истоков которого стоял Аристотель) определяло счастье как полноценное, осмысленное и целостное бытие. А.Е. Созонтов, проводя параллель с психологией и психотерапией, отмечает, что в рамках гедонистического подхода благополучие определяется посредством избегания неудовольствия и достижения удовольствия, выступая как результат социального сравнения. Эвдемонистический подход основывается на идеях гуманистической психологии и рассматривает благополучие как обретение идентичности личности, развитие индивидуальности, полноту самореализации, возможность становиться субъектом собственной жизни. О.С. Ширяева выделяет позиции: объективной – объективистский подход (М. Аргайл, А.В. Воронина, Э. Динер и др.), субъективной – субъективистский подход (Н. Брэдбурн, Э. Деси, А. Маслоу, Э. Фромм и др.) и психологической – собственно психологический подход (К. Рифф, С.Ю. Семенов, П.П. Фесенко, М. Яхода и др.). Современные зарубежные исследования выделяют два подхода к пониманию благополучия: индивидуально-ориентированный и социально-ориентированный, что в некоторых аспектах соотносится с гедонистическим и эвдемонистическим подходами.

Тема 2. Качество жизни личности и ее психологическое благополучие, в том числе обучающихся: показатели, виды, признаки

Качество жизни и здоровье личности. Здоровье как широкое системное понятие. Психическое, психологическое, социальное здоровье личности, в том числе детей и обучающихся. Компоненты психологического благополучия: внутренняя гармония (принятие себя), позитивные отношения с другими людьми, независимость, контроль над обстоятельствами, наличие цели в жизни, личностный рост и др. Моббинг, буллинг в образовательной среде.

Тема 3. Компоненты психологического благополучия и их взаимосвязь с различными характеристиками личности

Психологическое благополучие – социально-психологическое образование, которое выступает детерминантой развития и становления личности (детей, обучающихся) обуславливающее степень её самореализации и самоактуализации.

Тема 4. Методы диагностики качества жизни и психологического благополучия личности, в том числе детей и обучающихся

Принципы, критерии, количественные и качественные методы диагностики качества жизни и психологического благополучия личности в семье, в том числе образовательной среде. Адаптированная методика Шевеленковой – Фесенко. Адаптированная методика Лепешинского. Опросник «Шкала психологического благополучия личности» К. Рифф. Методика «Психологическая безопасность образовательной среды школы» (автор И.А. Баева).

Тема 5. Технологии и средства повышения качества жизни, формирования психологического благополучия личности, в том числе обучающихся в образовательной среде

Основные положения концепции психологического благополучия личности. Технологии и средства формирования психологического благополучия личности. Функции технологий: психологическая профилактика, психологическое консультирование, психологическая коррекция, психологическая реабилитация, социально-психологическое обучение. Технологическая модель психологического благополучия личности, в том числе детей и обучающихся.

2.3. Методические рекомендации по освоению дисциплины «Качество жизни и психологическое благополучие личности»

для студентов основной профессиональной образовательной программы направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы Психология семьи и семейное консультирование по очной форме обучения

Для успешного освоения курса важно в начале его освоения выделить основные требования, задачи и роль психологических знаний в осуществлении педагогической деятельности и организации процесса обучения технологии, создании условий для повышения психологической грамотности, психологической культуры обучающихся.

Изучение каждого раздела начинается с лекционного занятия, целью которого является общая ориентировка в осваиваемом содержании. Лекционное занятие способствует выстраиванию системного видения рассматриваемой проблемы, ориентации в существующих проблемах, авторских позициях и текстах для самостоятельной проработки. В современных условиях имеется достаточное количество источников информации, позволяющих обучающимся самостоятельно работать с изучаемым теоретическим содержанием.

Самостоятельная работа является неотъемлемой и важнейшей частью работы бакалавров, которая основана на более подробной проработке и анализе материалов, основных вопросов дисциплины.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Самостоятельная работа обучающихся способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Этапы самостоятельной работы:

- осознание учебной задачи, которая решается с помощью данной самостоятельной работы;
- ознакомление с инструкцией о её выполнении;
- осуществление процесса выполнения работы;
- самоанализ, самоконтроль;
- проверка работ студента, выделение и разбор типичных преимуществ и ошибок.

Качественное и глубокое усвоение содержания учебной дисциплины требует изучения материала не только по учебникам и учебным пособиям, но и использование дополнительной литературы:

1. изучение ключевых монографий зарубежных и отечественных психологов и педагогов;
2. ведение подборки теоретических и научно-методических материалов, конспектов статей, опубликованных в журналах по психологии по основным проблемам психологии;
3. подборка, анализ примеров;
4. систематическую работу по выполнению индивидуально-ориентированного плана изучения дисциплины, не оставляя его реализацию на самый последний момент перед собеседованием с преподавателем.

Поиск ответов на вопросы для самостоятельной работы в некоторых случаях предполагает не только изучение основной и дополнительной литературы, но и привлечение дополнительной

литературы по смежным дисциплинам, а также использование ресурсов сети Интернет, информационно-справочных изданий. Задания для самостоятельной работы готовятся внеаудиторной работы, являются ресурсом для работы на практических занятиях, а также при выполнении заданий.

Контроль результатов самостоятельной работы обучающихся может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу обучающихся по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Самостоятельная работа тесно связана с контролем (контроль также рассматривается как завершающий этап выполнения самостоятельной работы), при выборе вида и формы самостоятельной работы следует учитывать форму контроля.

Формы контроля при изучении дисциплины «Качество жизни и психологическое благополучие личности»:

- доклад и презентация,
- решение ситуационных задач,
- выполнение письменной работ,
- написание статьи,
- составление таблицы с анализом основных понятий,
- создание ментальной карты.

Форма промежуточного контроля – экзамен.

Организация и руководство аудиторной самостоятельной работы

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Основными видами аудиторной самостоятельной работы являются:

- выполнение практических работ по инструкциям; работа с литературой и другими источниками информации, в том числе электронными;
- само- и взаимопроверка выполненных заданий;
- решение ситуационных задач.

Выполнение практических работ осуществляется семинарские занятия в соответствии с графиком учебного процесса. Для обеспечения самостоятельной работы преподавателями разрабатываются методические указания по выполнению практической работы.

Работа с литературой, другими источниками информации, в т.ч. электронными может реализовываться на практических занятиях. Данные источники информации могут быть представлены на бумажном и/или электронном носителях, в том числе, в сети Internet. Преподаватель формулирует цель работы с данным источником информации, определяет время на проработку документа и форму отчетности.

Само- и взаимопроверка выполненных заданий чаще используется на практическом занятии и имеет своей целью приобретение таких навыков как наблюдение, анализ ответов других обучающихся, сверка собственных результатов с эталонами.

Решение ситуационных задач используется на лекционном, практическом занятиях. Ситуационная задача должна иметь четкую формулировку, к ней должны быть поставлены вопросы, ответы на которые необходимо найти и обосновать. Критерии оценки правильности решения ситуационной задачи должны быть известны всем обучающимся и обсуждаются перед началом ее проведения.

Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям

Лекция - ведущая форма организации учебного процесса в вузе. Примерно половину аудиторных занятий составляют лекции, поэтому умение работать на них - насущная необходимость студента. Принято выделять три этапа этой работы. Первый - предварительная подготовка к восприятию, в которую входит просмотр записей предыдущей лекции, ознакомление с соответствующим разделом программы и предварительный просмотр учебника по теме предстоящей лекции, создание целевой установки на прослушивание. Второй - прослушивание и

запись, предполагающие внимательное слушание, анализ излагаемого, выделение главного, соотношение с ранее изученным материалом и личным опытом, краткую запись, уточнение непонятого или противоречиво изложенного материала путем вопросов лектору. Запись следует делать либо на отдельных пронумерованных листах, либо в тетради. Обязательно надо оставлять поля для методических пометок, дополнений. Пункты планов, формулировки правил, понятий следует выделять из общего текста. Целесообразно пользоваться системой сокращений наиболее часто употребляемых терминов, а также использовать цветовую разметку записанного при помощи фломастеров. Третий - доработка лекции: перечитывание и правка записей, параллельное изучение учебника, дополнение выписками из рекомендованной литературы.

Работа с теоретическим материалом.

Лекционный материал по дисциплине рекомендуется дополнять данными, полученными при самостоятельном изучении монографий и научных статей, в интернет-источниках. Качественное и глубокое усвоение содержания учебной дисциплины требует изучения материала не только по учебникам и учебным пособиям, но и использование дополнительной литературы. Для этого обучающимся рекомендуется систематическое знакомство с новинками психологической литературы, монографиями, научными статьями в периодических изданиях, теоретических, научно-методических и практических журналах, представленные в информационных справочных системах и профессиональных базах данных (см. Карта литературного обеспечения дисциплины «Качество жизни и психологическое благополучие личности»)

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;
2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;
3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;
4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;
5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Практические занятия по изучаемой дисциплине проводятся с целью закрепления представлений о различных понятиях и категориях психологической науки, закономерностях функционирования психики, о личности, различных социально-психологических явлениях и феноменах и научить проводить их анализ, об особенностях возрастной изменчивости психики человека и особенностей развития психических процессов, состояний и свойств личности на разных этапах онтогенеза, конструирования педагогической деятельности, видения различных вариантов ее реализации, формирование практических умений применять психологические знания на практике

Организация и руководство внеаудиторной самостоятельной работы

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу рекомендуется использовать дифференцированный подход к уровню подготовленности обучающегося. Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультацию с определением цели задания, его содержания, сроков выполнения, ориентировочного объема работы, основных требований к результатам работы, критериев оценки, форм контроля и перечня литературы. В процессе консультации преподаватель предупреждает о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня подготовленности обучающихся.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста;

конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернет-ресурсов и др.;

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц, ребусов, кроссвордов, глоссария для систематизации учебного материала; изучение словарей, справочников; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, заданий в тестовой форме и др.;

- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; составление схем; решение ситуационных (профессиональных) задач; подготовка к ролевым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности и др.

Для обеспечения внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине преподавателем разрабатывается перечень заданий для самостоятельной работы, который необходим для эффективного управления данным видом учебной деятельности обучающихся.

Преподаватель осуществляет управление самостоятельной работой, регулирует ее объем на одно учебное занятие и осуществляет контроль выполнения всеми обучающимися группы. Для удобства преподаватель может вести ведомость учета выполнения самостоятельной работы, что позволяет отслеживать выполнение минимума заданий, необходимых для допуска к итоговой аттестации по дисциплине.

В процессе самостоятельной работы студент приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Обучающийся самостоятельно определяет режим своей внеаудиторной работы и меру труда, затрачиваемого на овладение знаниями и умениями по каждой дисциплине, выполняет внеаудиторную работу по индивидуальному плану, в зависимости от собственной подготовки, бюджета времени и других условий.

Ежедневно обучающийся должен уделять выполнению внеаудиторной самостоятельной работы в среднем не менее 2 часов.

При выполнении внеаудиторной самостоятельной работы обучающийся имеет право обращаться к преподавателю за консультацией с целью уточнения задания, формы контроля выполненного задания.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся может проводиться в письменной, устной или смешанной форме с представлением продукта деятельности обучающегося.

Методические рекомендации по решению ситуационных задач

Такой вид самостоятельной работы направлен на развитие мышления, творческих умений, усвоение знаний, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем.

При решении ситуационной задачи необходимо:

1) представить рассуждение по поводу: необходимости дополнительных данных и источников их получения; прогнозов относительно субъектов и/или причин возникновения ситуации;

2) продемонстрировать умения использовать системный подход, ситуативный подход, широту взглядов на проблему;

3) подготовить программу действий, направленную на реализацию, например, аналитического метода решения проблемы: проанализировать все доступные данные, превратить их в информацию; определить проблему; прояснить и согласовать цели; выдвинуть возможные альтернативы; оценить варианты и выбрать один из них.

Методические рекомендации по составлению таблицы с анализом основных понятий

Составление таблицы с анализом основных понятий — это вид самостоятельной работы студента по систематизации объемной информации, которая сводится (обобщается) в рамки таблицы. Формирование структуры таблицы отражает склонность студента к систематизации материала и развивает его умения по структурированию информации. Краткость изложения информации характеризует способность к ее свертыванию. В рамках таблицы наглядно отображаются как разделы одной темы (одноплановый материал), так и разделы разных тем (многоплановый материал). Такие таблицы создаются как помощь в изучении большого объема информации, желая придать ему оптимальную форму для запоминания.

Правила составления таблицы с анализом основных понятий:

- изучить информацию по теме;
- выбрать оптимальную форму таблицы;
- информацию представить в сжатом виде и заполнить ею основные графы таблицы;
- пользуясь готовой таблицей, эффективно подготовиться к контролю по заданной теме.

Критерии оценки: соответствие содержания теме; логичность структуры таблицы; правильный отбор информации; наличие обобщающего (систематизирующего, структурирующего, сравнительного) характера изложения информации; соответствие оформления требованиям.

Методические указания к выполнению письменной работы

Письменная работа (далее - работа) является одной из составляющих учебной деятельности студента. К ее выполнению необходимо приступить только после изучения тем разделов дисциплины «Качество жизни и психологическое благополучие личности».

Целью работы является определения качества усвоения лекционного материала и части дисциплины, предназначенной для самостоятельного изучения.

Задачи, стоящие перед студентом при подготовке и написании работы:

1. закрепление полученных ранее теоретических знаний;
2. выработка навыков самостоятельной работы;
3. выяснение подготовленности студента к будущей практической работе.

Работы выполняются студентами в аудитории, под наблюдением преподавателя. Тема работы известна и проводится она по сравнительно недавно изученному материалу.

Преподаватель готовит задания либо по вариантам, либо индивидуально для каждого студента. По содержанию работа может включать теоретический материал, задачи, тесты, расчеты и т.п. выполнению контрольной работы предшествует инструктаж преподавателя.

Ключевым требованием при подготовке работы выступает творческий подход, умение обрабатывать и анализировать информацию, делать самостоятельные выводы, обосновывать целесообразность и эффективность предлагаемых рекомендаций и решений проблем, четко и логично излагать свои мысли. Подготовку работы следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций.

Методические рекомендации по составлению ментальных карт

Интеллектуальная (ментальная) карта, известная так же как диаграмма связей, интеллект-карта, карта мыслей, ассоциативная карта – это способ изображения процесса общего системного мышления с помощью схем.

Карта отдаленно напоминает дерево. В центре – основная идея или проблема. От нее отходят ключевые пункты. Каждый пункт тоже при необходимости делится на несколько пунктов поменьше. И так, пока вся проблема не будет четко проработана.

Интеллект-карта имеет четыре существенные отличительные черты:

- а) объект внимания/изучения кристаллизован в центральном образе;
- б) основные темы, связанные с объектом внимания/изучения, расходятся от центрального образа в виде ветвей;
- в) ветви, принимающие форму плавных линий, обозначаются и поясняются ключевыми словами или образами. Вторичные идеи также изображаются в виде ветвей, отходящих от ветвей более высокого порядка; то же справедливо для третичных идей и т. д.;
- г) ветви формируют связанную узловую систему.

Ассоциации, которые, как известно, очень способствуют запоминанию, могут подкрепляться

символическими рисунками. То есть, рисуя интеллект-карту по какой-то проблеме, мы обдумываем ее другой частью мозга. Всегда полезно рассмотреть проблему с разных сторон. Это сильная графическая техника, которая предоставляет универсальный ключ для открытия потенциала мозга.

Техника составления ментальных карт

При составлении ментальных карт автор методики предлагает действовать следующим образом:

1. Вместо линейной записи использовать радиальную. Это значит, что главная тема, на которой будет сфокусировано наше внимание, помещается в центре листа. То есть действительно в фокусе внимания.

2. Записывать не все подряд, а только ключевые слова. В качестве ключевых слов выбираются наиболее характерные, яркие, запоминаемые, «говорящие» слова.

3. Ключевые слова помещаются на ветвях, расходящихся от центральной темы. Связи (ветки) должны быть скорее ассоциативными, чем иерархическими.

Начало работы с картами (первый этап) представляет собой режим свободных ассоциаций или «мозговой штурм». Необходимо взять лист бумаги и начать обдумывать свою идею или проект. Автор советует записывать абсолютно все мысли, связанные с проектом — не критиковать и не ограничивать себя.

Второй этап — это непосредственно составление карты:

1. На листе бумаги следует нарисовать в центре главную тему карты. Лучше всего использовать яркий, запоминающийся образ изучаемой или рассматриваемой темы.

2. От главной темы проводятся несколько ветвей. На каждой из них нужно написать одну идею (мысль, образ, понятие), связанную с главной темой из тех, которые сгенерировали во время мозгового штурма.

3. К основным идеям также подведите несколько ветвей, которые связаны с ними.

Третий этап. Отложить карту на период от 2 часов до двух дней. Таким образом карта «устоится» в сознании.

Четвертый этап. «Оживление» карты. Рекомендуется задействовать как можно больше ассоциативных изображений и форм для предания карте эмоциональной выразительности с использованием различных цветов: например, что-то важное или опасное (то, на что обратить особое внимание) можно выделить красным цветом; яркую идею, радостное событие — желтым цветом. Строгих рекомендаций к использованию цветов и изображений нет, так как ассоциативные связи у каждого человека разнятся. Главное условие — чтобы созданный собственный язык образов четко передавал информацию с карты. Яркие образы карты дадут возможность ее хорошо запомнить и натолкнут на творческие мысли. Очень часто в период «оживления» карт приходят нестандартные решения и новые способы достижения целей, вспоминаются упущенные фрагменты.

Существует множество сервисов. Позволяющих составить ментальную карту онлайн. Они отличаются дизайном, возможностями экспорта, простотой управления.

<https://www.mindmeister.com/ru>

- можно составить бесплатно только 3 карты;
- русскоязычный интерфейс;
- расширенные по сравнению с bubbl.us возможности редактирования;
- сохранение карты как изображения;
- можно поделиться картой, отправить по почте, встроить карту в свой интернет-ресурс;
- возможно без авторизации создать карту без онлайн-сохранения. <https://www.mindmup.com/>
- присутствует все основные возможности для создания качественного дизайна;
- простое управление;
- бесплатный экспорт в pdf (ссылка доступна в течение суток);
- карты синхронизируются, если на устройствах один аккаунт;
- импорт картинок с диска или облака в 2 клика. <http://www.xmind.net/>
- большое количество шаблонов: фишбоун, бизнес-планы, swot-анализ и другие полезные вещи;
- стильный дизайн, яркое оформление - фон на всю карту или отдельно на блоки, большой

выбор стилей, линий, цветов и форм;
- проведение мозгового штурма;
- удобное создание презентаций.

Методические рекомендации по подготовке к докладу и презентации

При подготовке доклада по заданной теме следует составить план, подобрать основные источники. Работая с источниками, важно систематизировать полученные сведения, сделать выводы и обобщения. К докладу по крупной теме могут привлекаться несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления. Структура любого доклада может быть представлена следующим образом: постановка проблемы; систематизированное изложение основных результатов ее изучения (направления исследований, основные положения теорий, основные научные результаты (достижения) в изучении феноменов, процессов, явлений в рамках излагаемой проблемы, спорные или неизученные аспекты); выводы и обобщение (резюме).

Устные выступления – это то, чему надо обязательно учиться. Лишь очень немногие из нас являются ораторами от природы и, предоставленные сами себе, мы вносим в наши выступления путаницу, ненужные подробности, и, в конце концов, скуку. Этого можно избежать, если следовать нескольким простым правилам и приемам.

Не надо жалеть времени на подготовку устных выступлений: ваша будущая карьера может зависеть от того, как вы умеете выступать и представлять свои результаты. Хорошая работа достойна того, чтобы ее хорошо доложить.

Главная цель любого доклада – донести до слушателей то, что вы хотите им сказать. (Возможны, конечно, и другие цели, но мы будем исходить только из этой.) Это означает, что вы должны завладеть вниманием аудитории и не отпугнуть слушателей ни избытком скучных подробностей, ни особенностями технического представления доклада.

Подготовка *презентации к докладу*. Компьютерная иллюстрация играет во время доклада очень важную роль. Докладчику они позволяют сохранять связанность и последовательность изложения и избавляют от необходимости заглядывать в текст сообщения. Слушателям же они помогают еще в большей степени. Они помогают им делать заметки, подумать о том, то вы только что сказали или еще собираетесь сообщить, позволяют следить за докладом даже после частичной потери внимания. Необходимо помнить: пишите текст большими буквами. Рекомендуется заранее убедиться, что ваш текст будет различим в дальнем конце аудитории. Вы можете использовать разный цвет шрифта, но излишняя пестрота отвлекает внимание. Помещайте не более 8-10 строчек на одном слайде и используйте короткие фразы. Избегайте большого числа малоинформативных и дублирующих друг друга рисунков. Когда показываете рисунок, дайте время разглядеть и осознать его. Рисунки не должны быть слишком сложными и запутанными. Лучше сделать новый рисунок, оставив на нем только то, что нужно для доклада, чем использовать иллюстрацию с излишней и отвлекающей информацией.

Если вы выбились из времени, не пытайтесь показать все оставшиеся слайды презентации, пролистывая их с большой скоростью на проекторе. Просто пропустите их. Если же они содержат очень важную информацию, суммируйте ее коротко вслух.

Методические рекомендации по подготовке к написанию статьи

Можно выделить несколько видов научных публикаций: статьи и тезисы докладов. Тезисы докладов – это краткие публикации, как правило, содержащие 1-2 страницы, вследствие чего они не позволяют в должной мере ни отразить результаты, ни обсудить их и не представляют большого интереса для научного мира. Во многих случаях, например, при написании заявки на поддержку исследований тезисы докладов вообще не учитываются как публикации. Наибольший интерес представляют научные статьи, которые включают в себя как рецензируемые статьи (перед опубликованием статья проходит рецензирование) и не рецензируемые статьи, так и труды (или материалы) конференций.

Всякая научная статья должна содержать краткий, но достаточный для понимания отчет о проведенном исследовании и объективное обсуждение его значения. Отчет должен содержать достаточное количество данных и ссылок на опубликованные источники информации, чтобы

коллегам можно было оценить и самим проверить работу. Написать хорошую статью – значит достичь этих целей.

Чтобы написать хорошую статью необходимо соблюдать стандарты построения общего плана научной публикации и требования научного стиля речи. Это обеспечивает однозначное восприятие и оценку данных читателями. Основные черты научного стиля: логичность, однозначность, объективность.

Основная задача этих рекомендаций – практическая помощь в написании и оформлении Ваших научных статей, тезисов.

Основная структура содержания статьи

В статье следует сжато и четко изложить современное состояние вопроса, цель работы, методику исследования, результаты и обсуждение полученных данных. Это могут быть результаты собственных экспериментальных исследований, обобщения производственного опыта, а также аналитический обзор информации в рассматриваемой области.

Статья, как правило, включает в себя: аннотацию; введение; методы исследований; основные результаты и их обсуждение; заключение (выводы); список цитированных источников.

Обычно статья включает также «Аннотацию» и «Ключевые слова», а в конце статьи также могут приводиться слова благодарности.

Название (заглавие) – очень важный элемент статьи. По названию судят обо всей работе. Поэтому заглавие статьи должно полностью отражать ее содержание. Правильнее будет, если Вы начнете работу над названием после написания статьи, когда поймали саму суть статьи, ее основную идею. Некоторые авторы предпочитают поработать над названием статьи в начале своей работы, но такое подвластно только опытным исследователям. В любом случае помните, что удачное название работы – это уже полдела.

Аннотация. Она выполняет функцию расширенного названия статьи и повествует о содержании работы. Аннотация показывает, что, по мнению автора, наиболее ценно и применимо в выполненной им работе. Плохо написанная аннотация может испортить впечатление от хорошей статьи.

Во введении должна быть обоснована актуальность рассматриваемого вопроса (что Вы рассматриваете и зачем?) и новизна работы, если позволяет объем статьи можно конкретизировать цель и задачи исследований, а также следует привести известные способы решения вопроса и их недостатки.

Актуальность темы – степень ее важности в данный момент и в данной ситуации для решения данной проблемы (задачи, вопроса). Это способность ее результатов быть применимыми для решения достаточно значимых научно-практических задач.

Новизна – это то, что отличает результат данной работы от результатов других авторов.

Цели и задачи исследований. Важно, чтобы при выборе темы четко осознавать те цели и задачи, которые автор ставит перед своей работой. Работа должна содержать определенную идею, ключевую мысль, которой, собственно говоря, и посвящается само исследование. Формулировка цели исследования – следующий элемент разработки программы. Дабы успешно и с минимальными затратами времени справиться с формулировкой цели, нужно ответить себе на вопрос: “что ты хочешь создать в итоге организуемого исследования?” Этим итогом могут быть: новая методика, классификация, новая программа или учебный план, алгоритм, структура, новый вариант известной технологии, методическая разработка и т.д. Очевидно, что цель любой работы, как правило, начинается с глаголов: выявить... сформировать... обосновать... проверить... определить... создать... построить...

Задачи – это, как правило, конкретизированные или более частные цели. Цель, подобно вееру, разветвляется в комплексе взаимосвязанных задач. Например, если цель исследования – разработать методику оптимальной организации учебно-воспитательного процесса в условиях пятидневной недели, то эта цель может предполагать следующие задачи: определить и обосновать оптимальную для каждой студенческой группы продолжительность занятий; осуществить корректировку учебных программ в связи с общим сокращением учебного времени; освоить с преподавателями методику интенсификации обучения в условиях 90, 85- и 80-минутного занятия;

выявить динамику перегрузов студентов, занимающихся в режиме пятидневной учебной недели, а также динамику характеристик здоровья и др.

Основная часть включает само исследование, его результаты, практические рекомендации. От самостоятельного исследователя требуется умение: пользоваться имеющимися средствами для проведения исследования или создавать свои, новые средства, разобраться в полученных результатах и понять, что нового и полезного дало исследование.

В работе, посвященной экспериментальным (практическим) исследованиям, автор обязан описать методику экспериментов, оценить точность и воспроизводимость полученных результатов. Если это не сделано, то достоверность представленных результатов сомнительна. Чтение такой статьи становится бессмысленной тратой времени.

Важнейшим элементом работы над статьей является представление результатов работы и их физическое объяснение. Необходимо представить результаты в наглядной форме: в виде таблиц, графиков, диаграмм.

Большинство авторов избегают упоминать об экспериментах с отрицательным результатом. Между тем, такие эксперименты, особенно в области технологии, иногда поучительнее экспериментов с положительным исходом. Технология – это наука, в которой, в отличие от математики, бывает так, что минус плюс минус дают плюс. Например, технологический процесс имеет два существенных недостатка, но, тем не менее, обеспечивает необходимое качество продукции. Если устранить только один недостаток, то, как правило, процесс даст сбой и возникнет брак в производстве.

В статье о каком-либо технологическом процессе автору следует рассмотреть виды брака и методы его устранения. Технолог вырастает в специалиста высокой квалификации, если он исследует причины возникновения брака в производстве и разрабатывает методы его устранения.

Заключение содержит краткую формулировку результатов, полученных в ходе работы. В заключении, как правило, автор исследования суммирует результаты осмысления темы, выводы, обобщения и рекомендации, которые вытекают из его работы, подчеркивает их практическую значимость, а также определяет основные направления для дальнейшего исследования в этой области знаний.

Выводы (вместо заключения) обычно пишутся, если статья основана на экспериментальных данных и является результатом многолетнего труда. Выводы не могут быть слишком многочисленными. Достаточно трех-пяти ценных для науки и производства выводов, полученных в итоге нескольких лет работы над темой. Выводы должны иметь характер тезисов. Их нельзя отождествлять с аннотацией, у них разные функции. Выводы должны показывать, что получено, а аннотация – что сделано.

Список литературы – это перечень книг, журналов, статей с указанием основных данных (место и год выхода, издательство и др.).

Ссылки в статье на литературные источники можно оформить тремя способами: 1) выразить в круглых скобках внутри самого текста (это может быть газетный или журнальный материал); 2) опустить в нижнюю часть страницы с полными выходными данными; 3) указать в квадратных скобках номер источника и страницу из алфавитного списка литературы. В целом, литературное оформление материалов исследования следует рассматривать весьма ответственным делом.

Библиографическое описание документов, включенных в список использованной литературы, составляется в соответствии с требованиями ГОСТ «Библиографическое описание документа. Общие требования и правила составления».

Важно помнить: при отправлении статьи на серьезный академический журнал необходимо соблюдать общую структуру составления статьи с подписыванием подзаголовков структуры статьи. Некоторые издатели, обычно это в сборниках материалов конференций, если не позволяет объем страниц статьи, не акцентируют на подписывание разделов, т.е. текст идет целиком отдельными абзацами.

Это тоже важно:

Правила цитирования. Цитата является точной, дословной выдержкой из какого-либо текста, включенного в собственный текст. Цитаты, как правило, приводятся только для подтверждения

аргументов или описаний автора. При цитировании наибольшего внимания заслуживает современная литература и первоисточники. Вторичную литературу следует цитировать как можно экономнее, например, для того, чтобы оспорить некоторые выводы авторов.

Изложение материала статьи. Необходимо представлять своего читателя и заранее знать, кому адресована статья. Автор должен так написать о том, что неизвестно другим, чтобы это неизвестное стало ясным читателю в такой же степени, как и ему самому. Автору оригинальной работы следует разъяснить читателю ее наиболее трудные места. Если же она является развитием уже известных работ (и не только самого автора), то нет смысла затруднять читателя их пересказом, а лучше адресовать его к первоисточникам. Важно показать авторское отношение к публикуемому материалу, особенно сейчас, в связи широким использованием Интернета. Необходимы анализ и обобщение, а также критическое отношение автора к имеющимся в его распоряжении материалам.

Главным в изложении, как отмечал еще А.С. Пушкин, являются точность и краткость. «Словам должно быть тесно, а мыслям просторно» (Н.А. Некрасов). Важны стройность изложения и отсутствие логических разрывов. Красной линией статьи должен стать общий ход мыслей автора. Текст полезно разбить на отдельные рубрики. Это облегчит читателю нахождение требуемого материала. Однако рубрики не должны быть излишне мелкими.

Терминология Автор должен стремиться быть однозначно понятным. Для этого ему необходимо следовать определенным правилам: употреблять только самые ясные и недвусмысленные термины; не употреблять слово, имеющее два значения, не определив, в каком из них оно будет применено; не применять одного слова в двух значениях и разных слов в одном значении.

Не следует злоупотреблять иноязычными терминами. Как правило, они не являются синонимами родных слов, между ними обычно имеются смысловые оттенки.

Язык изложения. Научная статья должна быть написана живым, образным языком, что всегда отличает научные работы от не относящихся к таковым. Многие серьезные научные труды написаны так интересно, что читаются, как хороший детективный роман.

Необходимо безжалостно истреблять в тексте лишние слова: «в целях» вместо «для», «редакция просит читателей присылать свои замечания» (слово «свои» — лишнее), «весь технологический процесс в целом» и т. д. Следует также устранять всякие «загадочные» термины. Следует также избегать ненужной возвратной формы глаголов. Ее нужно применять, только когда речь идет о самопроизвольно протекающих процессах. Например, нужно сказать: «применяют метод вакуумного напыления», а не «применяется метод вакуумного напыления». Это позволяет различать «деталь нагревается» от «деталь нагревают», что устраняет неясности.

Как писать? Начинающему автору необходимо свыкнуться с мыслью, что подлинная работа над статьей начинается сразу после написания первого варианта. Надо безжалостно вычеркивать все лишнее, подбирать правильные выражения мыслей, убирать все непонятное и имеющее двойной смысл. Но и трех-четырёх переделок текста может оказаться мало.

Многие авторы придерживаются следующего способа написания научной статьи. Сначала нужно записать все, что приходит в голову в данный момент. Пусть это будет написано плохо, здесь важнее свежесть впечатления. После этого черновик кладут в стол и на некоторое время забывают о нем. И только затем начинается авторское редактирование: переделывание, вычеркивание, вставление нового материала. И так несколько раз. Эта работа заканчивается не тогда, когда в статью уже нечего добавить, а когда из нее уже нельзя ничего выбросить. «С маху» не пишет ни один серьезный исследователь. Все испытывают трудности при изложении.

Для того чтобы подчеркнуть направление вашей мысли при написании статьи и сделать более наглядной его логическую структуру, вы можете использовать различные вводные слова и фразы: во-первых,... во-вторых,... в-третьих...; кроме того; наконец; затем; вновь; далее; более того; вместе с тем; в добавление к вышесказанному; в уточнение к вышесказанному; также; в то же время; вместе с тем; соответственно; подобным образом; следовательно; в сходной манере; отсюда следует; таким образом; между тем; тем не менее; однако; с другой стороны; в целом; подводя итоги; в заключение; итак; поэтому.

Однако не следует злоупотреблять вводными фразами начинать с них каждое предложение.

Техническая сторона оформления статьи

Правильно оформленная работа облегчает восприятие Вашей статьи. Есть некоторые правила, которых надо соблюдать:

1) после заголовка (подзаголовка), располагаемого посередине строки, точка не ставится. Также не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка;

2) страницы нумеруются в нарастающем порядке;

3) правила сокращения слов и словосочетаний.

Хорошо сделанная статья является логическим завершением выполненной работы. Поэтому, наряду с совершенствованием в исследовательской работе, необходимо постоянно учиться писать статьи.

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Форма экзамена: ответы на вопросы.

При подготовке к экзамену по дисциплине «Качество жизни и психологическое благополучие личности» необходимо повторить весь материал учебной дисциплины, изученный как в процессе аудиторных занятий, так и самостоятельной работы. Очень важно повторить основные понятия дисциплины. Нельзя оставлять подготовку к итоговому контролю на последний день. Непосредственная подготовка к экзамену осуществляется по вопросам, представленным в данной рабочей программе дисциплины. Необходимо тщательно изучить формулировку каждого вопроса, вникнуть в его суть, составить план ответа. Обычно план включает в себя:

- показ теоретической и практической значимости рассматриваемого вопроса;
- обзор освещения вопроса в его историческом развитии;
- определение сущности рассматриваемого предмета;
- основные элементы содержания и структуры предмета рассмотрения;
- факторы, логика и перспективы эволюции предмета;
- показ роли и значения рассматриваемого материала для практической деятельности педагога.

3. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРИНГА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ СТУДЕНТОВ

3.1. Технологическая карта рейтинга дисциплины «Качество жизни и психологическое благополучие личности»

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (магистратура) Наименование направленности (профиля) образовательной программы	Количество зачетных единиц
Качество жизни и психологическое благополучие личности	44.04.03 Психолого-педагогическое образование, Психология семьи и семейного консультирования Очная форма обучения	6
Смежные дисциплины по учебному плану		
Предшествующие: «Психологическая служба в образовании», «Методология и методы научного исследования», «Научно-исследовательский семинар»		
Последующие: дисциплины модулей: «Теоретические основы психологического сопровождения семьи», «Модели и технологии психологического сопровождения семьи (практикум)» «Теория и методология психологической диагностики», «Профилактика девиантного поведения» и другие		

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ			
	Форма работы	Количество баллов 100 %	
		min	max
Текущая работа	Подготовка доклада и презентации	12	20
	Составления ментальных карт	12	20
	Решение ситуационных задач	12	20
	Составление таблиц с анализом основных понятий	12	20
	Письменное сообщение	12	20
Итого		60	100

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
	Форма работы	Количество баллов	
		min	max
	Написание статьи	0	10
	Тестирование	0	5
Итого		0	15
Общее количество баллов		min	max
		60	100

Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:

60-72 – «удовлетворительно»

73-86 – «хорошо»

87-100 – «отлично»

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. В.П. Астафьева
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра-разработчик – кафедра психологии

УТВЕРЖДЕНО

на заседании кафедры психологии
протокол № 4 от «08» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой

Е.Ю. Дубовик



на заседании выпускающей кафедры

Протокол № 8

от «15» мая 2019 г.

Заведующий кафедрой психологии и

педагогике детства

О.В. Груздева



ОДОБРЕНО

на заседании учебно-методического
совета ИППО протокол № 5 от «15»
мая 2019 г.

председатель НМСН(С) ИППО

Т.Г. Авдеева



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

обучающихся по дисциплине

«Качество жизни и психологическое благополучие личности»

Направление подготовки:

44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Психология семьи и семейное консультирование

Квалификация (степень) выпускника

магистр

Экспертное заключение

на фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

«Качество жизни и психологическое благополучие личности»

направление подготовки **44.04.02 Психолого-педагогическое образование**

направленность (профиль) образовательной программы

Психология семьи и семейное консультирование

Степень (квалификация)

Магистр

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представленный фонд оценочных средств для текущей аттестации соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства аттестации адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы Психология семьи и семенное консультирование.

Оценочные средства и критерии оценивания представлены в полном объеме. Формы оценочных средств, включенных в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС, установленных в Положении о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалиста программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки по указанной программе.

30.04.2018

СОГЛАСОВАНО:

МБУ ЦППМиСП № 1 «Развитие» г. Красноярск
(наименование организации)

(Гуртовенко Г.А. директор МБУ ЦППМиСП № «Развитие»)
(подпись, печать)



1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. Целью создания ФОС дисциплины «Качество жизни и психологическое благополучие личности» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС дисциплины «Качество жизни и психологическое благополучие личности» приобретения студентами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;

– контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора общепрофессиональных и профессиональных компетенций выпускников;

– обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных методов обучения в образовательный процесс университета.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденным приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 12.05.2016 № 549;

- федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- профессиональным стандартом Педагог-психолог (психолог в сфере образования), утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 N 514н;

- образовательной программы Психология семьи и семейное консультирование, очной формы обучения высшего образования по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование;

- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

2. Перечень компетенций подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины:

ОК-3 - готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала

ОПК-1 - способность выстраивать взаимодействие и образовательную деятельность участников образовательных отношений с учетом закономерностей психического развития обучающихся и зоны их ближайшего развития

ОПК-7 - способность анализировать и прогнозировать риски образовательной среды, планировать комплексные мероприятия по их предупреждению и преодолению

ПК-34 - способность выделять актуальные проблемы развития современной системы образования, обучения и развития обучающихся

2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании данной компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМы	
			Номер	Форма
ОК-3 - готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности Качество жизни и психологическое благополучие личности	Текущий контроль успеваемости	2	Подготовка к докладу и презентации сопровождающей доклад
			5	Составление ментальных карт
			6	Письменная работа
			4	Решение ситуационных задач
			3	Составление таблицы с анализом основных понятий
		Промежуточная аттестация	1	Экзамен
ОПК-1 - способность выстраивать взаимодействие и образовательную деятельность участников образовательных отношений с учетом закономерностей психического развития обучающихся и зоны их ближайшего развития	Качество жизни и психологическое благополучие личности	Текущий контроль успеваемости	2	Подготовка к докладу и презентации сопровождающей доклад
			5	Составление ментальных карт
			6	Письменная работа
			4	Решение ситуационных задач
			3	Составление таблицы с анализом основных понятий
		Промежуточная аттестация	1	Экзамен
ОПК-7 - способность анализировать и прогнозировать риски образовательной среды, планировать комплексные мероприятия по их предупреждению и преодолению	Качество жизни и психологическое благополучие личности	Текущий контроль успеваемости	2	Подготовка к докладу и презентации сопровождающей доклад
			5	Составление ментальных карт
			6	Письменная работа
			4	Решение ситуационных задач
			3	Составление таблицы с анализом основных понятий
		Промежуточная аттестация	1	Экзамен

ПК-34 - способность выделять актуальные проблемы развития современной системы образования, обучения и развития обучающихся	Качество жизни и психологическое благополучие личности Научно-исследовательский семинар Научно-исследовательская работа	Текущий контроль успеваемости	2	Подготовка к докладу и презентации сопровождающей доклад
			5	Составление ментальных карт
			6	Письменная работа
			4	Решение ситуационных задач
			3	Составление таблицы с анализом основных понятий
		Промежуточная аттестация	1	Экзамен

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонды оценочных средств включают: подготовка к докладу и презентации сопровождающей доклад; составление ментальных карт; решение ситуационных задач; составление таблицы с анализом основных понятий; письменная работа, тестирование, экзамен.

3.2. Оценочные средства:

3.2.1. Оценочное средство экзамен.

Критерии оценивания по оценочному средству **1 – экзамен**

Код компетенции	Продвинутый уровень сформированности компетенции	Базовый уровень сформированности компетенции	Пороговый уровень сформированности компетенции
	(87-100 баллов) «отлично»	(73-86 баллов) «хорошо»	(60-72 балла)* «удовлетворительно»
ОК-3	Обучающийся самостоятельно изучает разные точки зрения, представляет собственные суждения, ставит перспективные задачи, использует новые средства, предлагает идеи	Обучающийся демонстрирует освоение новых знаний и методов в профессиональной области, готовность использовать новые средства, мероприятия и т.п.	Обучающийся понимает значимость обсуждаемого материала для личностного развития, неуверенность при новой ситуации
ОПК-1	Обучающийся способен обозначить возрастные, индивидуально-типические, психофизиологические особенности, учитывает их в деятельности, понимает механизмы	Обучающийся может описать возрастные, индивидуально-типические, психофизиологические особенности, при ответе учитывает лишь возрастные, знает механизмы развития	Обучающийся называет особенности, но не учитывает их в сопровождения, деятельность проектирует на основ опыта, типичных способов без учета
ОПК-7	Обучающийся знает теоретические основания психологической безопасности образовательной среды, причины возникновения рисков, может сопоставить особенности среды и качества обучающегося, может определить потенциал и риски среды, на основе анализа предлагает мероприятия	Обучающийся знает характеристики психологической безопасности среды, перечисляет риски, выделены критерии анализа, может обозначить риски, испытывает трудности при прогнозировании рисков, называет типичные мероприятия, учитывая лишь некоторые полученные результаты	Обучающийся описывается критерии и показатели психологической безопасности, перечисляет риски, называет типичные трудности, которые возникают у обучающихся, осуществляет анализ по образцу, испытывает трудности в выделении критериев анализа
ПК-34	Обучающийся способность выделять актуальные проблемы развития современной системы образования, обучения и развития обучающихся; приводит примеры	Обучающийся может выделять актуальные проблемы развития современной системы образования, обучения и развития обучающихся, но приводит стандартные примеры	Обучающийся называет актуальные проблемы развития современной системы образования, обучения и развития обучающихся, но затрудняется в их анализе

*Менее 60 баллов – компетенция не сформирована

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля

4.1. Фонды оценочных средств включают: подготовка к докладу и презентации сопровождающей доклад; составление ментальных карт; решение ситуационных задач; составление таблицы с анализом основных понятий; письменная работа, тестирование

4.2 Критерии оценивания см. в технологической карте рейтинга рабочей программы дисциплины

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 2 - доклад и презентация сопровождающая доклад

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Полнота, последовательность и структурированность изложения вопроса	4
Аналитический подход к рассмотрению вопроса	4
Привлечение доказательной базы (статистики, исследований)	4
Аргументированность собственной точки зрения	3
Ответы на дополнительные вопросы	3
Оформление презентации	2
Максимальный балл	20

4.2.2. Критерии оценивания оценочного средства 3 - составление таблицы с анализом основных понятий

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Ответ содержит глубокий анализ проблемы, обучающийся опирается на теоретические знания в области психологии	10
Наличие приведенных примеров	5
Обращение к материалам собственной исследовательской деятельности	5
Максимальный балл	20

4.2.3. Критерии оценивания оценочного средства 4 - решение ситуационных задач

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Ответ полный, обучающийся опирается на теоретические знания в области психологии	10
Аргументирует свою точку зрения	5
Обучающийся предлагает несколько вариантов решений	5
Максимальный балл	20

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 5 - составление ментальных карт

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Ясность представления проблемы	8
Углубленность описания проблемы	8
Использование цвета, изображений, шрифтов	1
Использование пространства листа	1
Иерархичность карты	2
Максимальный балл	20

4.2.5. Критерии оценивания оценочного средства 6 - письменная работа

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
---------------------	--

Ответ полный, обучающийся опирается на теоретические знания в области психологии	10
Наличие приведенных примеров	5
Обращение к материалам собственной исследовательской деятельности	5
Максимальный балл	20

4.2.6. Критерии оценивания оценочного средства 7 – тестирование

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Правильный ответ на тестовое задание	0,5
Не правильный ответ на тестовое задание	0
Максимальный балл	5

4.2.7. Критерии оценивания оценочного средства 7 – написание статьи

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Наличие актуальности, новизны, оригинальности, убедительности, научности, логичности	2
Наличие полученных результатов	3
Наличие рекомендаций	3
Наличие полноты выводов	2
Максимальный балл	10

5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)
по дисциплине «Качество жизни и психологическое благополучие личности»
 для обучающихся основной профессиональной образовательной программы
 направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
 направленность (профиль) образовательной программы
 Психология семьи и семейное консультирование
 очная форма обучения

5.1. Оценочные средства для текущего контроля

5.1.1. Доклад и презентация

Примерный перечень тем докладов:

1. Актуальные проблемы развития современной системы образования.
2. Актуальные проблемы обучения обучающихся.
3. Актуальные проблемы развития обучающихся.
4. Выстраивание взаимодействия и образовательной деятельности участников образовательных отношений по вопросам психологического благополучия.
5. Качество жизни обучающихся: риски образовательной среды.
6. Профилактика рисков образовательной среды как факторы психологического благополучия.

5.1.2 Составление таблиц с анализом основных понятий

Примерные задания:

Задание «Выделите сходные и отличительные особенности психического и психологического здоровья»

Психическое здоровье	Психологическое здоровье

Задание «Подходы к изучению психологического благополучия»

Признаки гедонистического подхода	Примеры	Признаки эвдемонистического подхода	Примеры

Задание «Компоненты психологического благополучия»

Компонент	Содержание	Авторы
Аффективный		
Метапотребностный		
Мировоззренческий		
Интрарефлексивный		
Интеррефлексивный		

5.1.3 Решение ситуационных задач

Примерные ситуационные задачи:

Ситуационная задача 1.

К психологу обратился классный руководитель 6-го класса с жалобой на сложности во взаимоотношениях обучающихся класса, повышенную конфликтность, трудности в общении друг с другом.

Охарактеризуйте особенности поведения и общения обучающихся с учетом возрастно-психологических особенностей.

Предложите схему диагностического обследования класса, выделите гипотезы о причинах проблемы и методики диагностики, с помощью которых вы будете проверять свои гипотезы.

Ситуационная задача 2.

Девочка 8 лет, ученица второго класса обучения показывает среднюю успеваемость, трудности произвольной регуляции и самоконтроля, отсутствие учебной мотивации, преобладание игровой деятельности. Школу посещает с удовольствием.

Раскройте основные направления, принципы, подходы, способы и методы коррекции развития ребенка младшего школьного возраста. Обоснуйте их целесообразность и эффективность.

Выделите принципы, подходы, способы и методы коррекции развития ребенка младшего школьного возраста, исходя из заявленной проблемы. Обоснуйте их целесообразность и эффективность, а также основные направления взаимодействия с педагогами родителями.

Ситуационная задача 3.

Для обучающихся школы необходимо создавать психологически комфортную и безопасную образовательную среду.

Раскройте понятие «психологически комфортная и безопасная образовательная среда». Объясните значение данной среды для образовательной организации. Укажите проблемы и затруднения при создании среды.

Предложите рекомендации по развитию психологически комфортной и безопасной образовательной среды школы.

Ситуационная задача 4.

Сделайте анализ психолого-педагогической экспертизы образовательной программы «Психология семьи и семейное консультирование». Выделите подход, на основе которого разрабатывалась данная образовательная программа, рассмотрите психолого-педагогические условия, которые способствуют формированию образовательного результата, оцените риски образовательной среды, выделите дефициты, сформулируйте предложения для оптимизации образовательной программы.

5.1.4 Составление ментальных карт

Примерные темы ментальных карт:

1. Предикторы качества жизни личности
2. Предикторы психологического благополучия личности
3. Роль психологического благополучия личности в профессиональной деятельности
4. Роль психологического благополучия личности в учебной деятельности
5. Роль психологического благополучия личности в семье
6. Социально-психологические характеристики и психологическое благополучие детей
7. Социально-психологические характеристики и психологическое благополучие обучающихся
8. Оказание психологической помощи при разных типах благополучия личности: возможности и ограничения

5.1.5 Письменная работа

Примерные задания для письменной работы:

1. Раскройте понятие «качество жизни личности».
2. Дайте характеристику психологическому благополучию личности. Раскройте виды, компоненты психологического благополучия.
3. Приведите аргументы, которые бы доказывали отличие понятий «психологическое здоровье», «психическое здоровье», «социальное здоровье».
4. Докажите или опровергните утверждение «Зрелая личность – это психологически благополучная личность» (приведите 5 аргументов).
5. Составьте план мероприятий по профилактике психологического неблагополучия личности.
6. Подберите диагностический инструментарий на определение психологического благополучия личности (не менее 3 методик).

7. Предложите проблемы исследования взаимосвязи двух параметров (переменных), например, взаимосвязь психологического благополучия младшего школьника и его школьной успеваемости и т.д. (не менее 3 примеров).

8. Составьте тестовые задания по теме «Психологическое благополучие личности» (не менее 5 тестов; вариантов должно быть 4 и 1 должен быть правильным).

5.1.6 Тестирование

Примерные тестовые задания теста:

1. К основным группам психологических факторов, коррелирующих со здоровьем и болезнью, относятся:

- а. зависимые;
- б. независимые;
- в. передающие;
- г. мотиваторы.

2. Неспособность использовать язык для описания эмоционального опыта называется:

- а. анорексия;
- б. алекситимия;
- в. алексия;
- г. афазия.

3. Состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие, называется:

- а. отсутствие болезней;
- б. способность к адаптации;
- в. здоровье;
- г. равновесие с окружающей средой.

4. К психологическим факторам, влияющим на отношение к здоровью, относятся:

- а. гендер;
- б. возраст;
- в. семья;
- г. профессия.

5. Понятие «burnout» (выгорание) было введено в зарубежную психологию:

- а. Х. Фрейдбергером;
- б. Г. Селье;
- в. Дж. Матараццо;
- г. Б. Скиннером.

6. Переживания человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной включенностью в эмоционально напряженные и значимые ситуации, называется:

- а. стресс;
- б. выгорание;
- в. посттравматическое стрессовое расстройство;
- г. аффективно-шоковая реакция.

7. К психологическим ресурсам, помогающим человеку в преодолении трудных жизненных ситуаций, по мнению Э. Фромма, не относится:

- а. вера;
- б. надежда;
- в. любовь;
- г. мужество.

8. К составляющим психологической устойчивости относится:

а. способность к личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов

- б. относительная стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения;
 - в. развитая волевая регуляция;
 - г. все перечисленные.
9. К видам психической саморегуляции не относится:
- а. аутогенная тренировка;
 - б. медитация;
 - в. йога;
 - г. каббала.

5.1.7 Написание статьи

Написание статьи по выбранной самостоятельно тематике. Составляющие: актуальность, цель, методы и материалы, результаты, рекомендации, выводы.

5.2. Оценочные средства для промежуточного контроля

5.2.1. Ориентировочные вопросы к экзамену

1. Дайте характеристику психологическому благополучию личности. Раскройте виды, компоненты психологического благополучия личности.
2. Моббинг как фактор психологического неблагополучия личности.
3. Объясните показатели, виды, признаки качества жизни и психологического благополучия личности.
4. Перечислите и поясните эмоциональные нарушения личности.
5. Поясните проблему психологического неблагополучия как дезадаптация личности.
6. Поясните психологическое благополучие в образовательной среде.
7. Поясните психологическое благополучие в семье.
8. Приведите методы диагностики качества жизни и психологического благополучия личности
9. Раскройте компоненты психологического благополучия и их взаимосвязь с различными характеристиками личности.
10. Раскройте личность в критической ситуации (стресс, фрустрация, конфликт, кризис).
11. Раскройте понятие «качество жизни личности». Уточните компоненты и методики оценки качества жизни личности.
12. Раскройте понятие «невротическая личность».
13. Раскройте понятие «самоактуализирующаяся личность».
14. Раскройте технологии и средства формирования психологического благополучия личности
15. Сравните подходы к проблеме изучения качества жизни и психологического благополучия личности.
16. Сравните понятия: психологическое, психическое и социальное здоровье.
17. Сравните понятия: эмоциональный и социальный интеллект.

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2019/2020 учебный год.

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами.

2. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.

3. В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии с приказом «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации» от 28.04.2018 № 297 (п).

4. Обновлена карта материально-технической базы дисциплины.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии «8» мая 2019 г., протокол № 4

Внесенные изменения утверждаю: Заведующий кафедрой

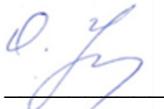
Е.Ю. Дубовик



Рабочая программа одобрена на заседании кафедры психологии и педагогики детства «15» мая 2019 г., протокол № 8

Внесенные изменения утверждаю: Заведующий кафедрой

О.В. Груздева



Одобрено учебно-методическим советом ИППО по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
протокол № 5 от «15» мая 2019 г.

Председатель НМСН(С) ИППО



Т.Г. Авдеева

Лист внесения изменений

Дополнения и изменения рабочей программы на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования» на основании приказа «о внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 15.07.2018 № 457 (п).

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры психологии «26» сентября 2018 г., протокол № 8

Внесенные изменения утверждаю:
Заведующий кафедрой



Е.Ю. Дубовик

Одобрено научно-методическим советом направления подготовки
44.04.02 Психолого-педагогическое образование

" 17 " октября 2018 г. № 7

Председатель НМСС (Н) ИППО



Т.Г. Авдеева

4. УЧЕБНЫЕ РЕСУРСЫ

4.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «Качество жизни и психологическое благополучие жизни» для обучающихся основной профессиональной образовательной программы направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы Психология семьи и семейное консультирование по очной форме обучения

№ п/п	Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/ точек доступа
Основная литература			
1.	Глозман Ж. М. Общение и здоровье личности: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. М. Глозман. М.: Академия, 2002. - 208 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	84
2.	Останкина, Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; науч. ред. В.Г. Маралов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Череповецкий государственный университет», Факультет биологии и здоровья человека. - Череповец : Издательство ЧГУ, 2013. - 126 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-85341-478-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=43483	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ
Дополнительная литература			
3.	Современная практическая психология: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.А. Соловьева, О.Б. Годлини; ред. М.К. Тутушкина. М.: Академия, 2005. - 432 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	13
4.	Секач, М. Ф. Психология здоровья [Текст] : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. - М. : Академический Проект, 2003. - 192 с.	Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	10
5.	Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / ред. Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А. Москва: Институт психологии РАН, 2011. 512 с.; То же [Электронный ресурс]. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=86285	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ
6.	Социальный интеллект. Теория, измерение, исследования / ред. Д.В. Ушаков, Д.В. Люсин. Москва: Институт психологии РАН, 2004. 176 с.; То же [Электронный ресурс]. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86452	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ

7.	Костров П.М. Психические процессы состояния и образования / П.М. Костров. - Москва: Лаборатория книги, 2010. 61 с.; То же [Электронный ресурс]. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=88651	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ
8.	Субъект, личность и психология человеческого бытия / ред. В.В. Знаков, З.И. Рябикина. Москва: Институт психологии РАН, 2005. 384 с.; То же [Электронный ресурс]. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86445	Университетская библиотека ONLINE	Индивидуальный неограниченный доступ
Ресурсы сети интернет			
9.	Российское образование [Электронный ресурс] : Федеральный портал	http://www.edu.ru	Свободный доступ
10.	Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]	https://минобрнауки.рф	
11.	Учительская газета [Электронный ресурс]	http://www.ug.ru	
Информационные справочные системы			
12.	Межвузовская электронная библиотека (МЭБ)	https://icdlib.nspu.ru	Индивидуальный неограниченный доступ
13.	East View: универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон. дан. – ООО ИВИС. – 2011	https://dlib.eastview.com	Индивидуальный неограниченный доступ
14.	eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию	https://elibrary.ru/defaultx.asp	Свободный
15.	Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992	http://www.garant.ru	Доступ из локальной сети вуза
16.	Электронный каталог КГПУ им. В.П. Астафьева [Электронный ресурс]: база данных содержит сведения о книгах, брошюрах, диссертациях, компакт-дисках, статьях из научных и журналов	http://library.kspu.ru	Свободный доступ

Согласовано:

Заместитель директора библиотеки
(должность структурного подразделения) (подпись)



/ Шулипина С.В. / 05.05.2019
(Фамилия И.О.) (дата)

Карта материально-технической базы дисциплины
«Качество жизни и психологическое благополучие личности»
направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
направленность (профиль) образовательной программы Психология семьи и семейное
консультирование
очная форма обучения

Номер аудитории/помещения 660017, Красноярский край, г. Красноярск, ул. К. Маркса, зд. 100, (Корпус № 3)	Оборудование (наглядные пособия, макеты, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)
Аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	
1-04	- Учебная доска -1 шт., стол для инвалида-колясочника -1 шт. - Программного обеспечения – нет
1-06	- Учебная доска-1шт., проектор-1шт., компьютер -1шт., экран-1шт. - Программное обеспечение: Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
2-01	- Учебная доска-1шт., проектор-1шт., экран-1шт., системный блок-1шт. - Программного обеспечения: Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
2-02	- Учебная доска-1шт., интерактивная доска-1шт., шкаф-1шт., проектор-1 шт. - Программного обеспечения – нет
2-03	- Учебная доска-1шт. - Программного обеспечения – нет
2-04	- Учебная доска-1шт. - Программного обеспечения – нет
2-05	- Компьютер-3шт., МФУ-2шт., принтер-1шт. - Программное обеспечение: Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
2-06 (Учебно-исследовательская лаборатория «Центр психологических и педагогических исследований»)	- Компьютер-10шт., интерактивная доска с встроенным проектором-1шт., телевизор-1шт., учебно-методическая литература - Программное обеспечение: Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015); Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951; 7-Zip - (Свободная лицензия GPL); Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия); Google Chrome – (Свободная лицензия); Mozilla Firefox – (Свободная лицензия); LibreOffice – (Свободная лицензия GPL); XnView – (Свободная лицензия); Java – (Свободная лицензия); VLC – (Свободная лицензия); Psychometric Expert-8 (Контракт № 11/09С от24.09.2015)
2-07 (Аудитория для тренингов)	- МФУ-1шт., магнитофон-1шт. - Программного обеспечения – нет
2-09	- Флипчарт-1шт., маркерная доска-1шт., телевизор-1шт. - Программного обеспечения – нет
2-10	- Учебная доска -1шт., таблицы по детской психологии, проектор-

	1 шт., экран-1шт., компьютер – 1шт., интерактивная доска-1шт., маркерная доска-1шт. - Программное обеспечение: Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
3-01	- Учебная доска-1шт., проектор-1шт., интерактивная доска-1шт., схемы и таблицы по менеджменту, компьютер- 1шт. - Программное обеспечение: Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
3-01a	- Компьютер-1шт., МФУ-1шт., принтер-1шт., сканер-1шт., проектор-1шт., ноутбук-1шт. - Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
3-03	- Проектор-1шт., учебная доска-1шт., экран-1шт., компьютер-1шт. - Программное обеспечение: Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
3-04	- Учебная доска-1шт. - Программного обеспечения – нет
3-05	- Учебная доска-1шт. - Программного обеспечения – нет
3-06	- Интерактивная доска с проектором-1шт., маркерная доска-1шт., системный блок-1шт. - Программное обеспечение: Linux Mint – (Свободная лицензия GPL)
3-07	- Оборудования – нет - Программного обеспечения – нет
3-08	- Учебная доска-1шт., экран-1шт., проектор-1шт. - Программного обеспечения – нет
3-10	- Учебная доска-1 шт., экран напольный-1шт. - Программного обеспечения – нет
4-03	- Маркерная доска-1шт., проектор- 1 шт., экран -1шт. - Программного обеспечения – нет
4-04	- Учебная доска-1шт. - Программного обеспечения – нет
4-05	- Учебная доска-1шт. - Программного обеспечения – нет
4-06	- Учебная доска-1шт. - Программного обеспечения – нет
4-08	- Учебная доска-1шт. - Программного обеспечения – нет
4-09	- Учебная доска-1шт. - Программного обеспечения – нет
Помещения для самостоятельной работы, индивидуальных консультаций	
2-11 (Методический кабинет)	- Компьютер-14шт. - Программное обеспечение: Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017)
4-01 (Информационно-методический ресурсный центр)	- Компьютер- 4шт. - Программное обеспечение: Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017)