

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева**

Кафедра педагогики и психологии начального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И**  
**ПСИХОСОМАТИКА**

Направление подготовки:  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Квалификация (степень) выпускника

МАГИСТР

Красноярск, 2024

Рабочая программа дисциплины « Психолого-педагогическая коррекция в психологическом консультировании» составлена кандидатом психологических наук, доцентом кафедры педагогики и психологии начального образования Мосиной Н. А.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры Педагогики и психологии начального образования

протокол № 4 от «04» мая 2022 г.

Заведующий кафедрой

A rectangular stamp containing a handwritten signature in blue ink. The signature is cursive and appears to be 'Mosina'. Below the signature, the word 'подпись' (signature) is printed in small, light blue letters.

Н.А. Мосина

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»

протокол № 5 от «12» мая 2022 г.

Председатель  
И.В.Дуда

A rectangular stamp containing a handwritten signature in blue ink. The signature is cursive and appears to be 'Duda'. Below the signature, the word 'подпись' (signature) is printed in small, light blue letters.

Рабочая программа дисциплины « Психолого-педагогическая коррекция в психологическом консультировании» составлена кандидатом психологических наук, доцентом кафедры педагогики и психологии начального образования Мосиной Н. А.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры Педагогики и психологии начального образования

протокол № 5 от «03» мая 2023 г.



Заведующий кафедрой

Н.А. Мосина

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»

протокол № 7 от «17» мая 2023 г.



Председатель  
И.В.Дуда

Рабочая программа дисциплины « Психолого-педагогическая коррекция в психологическом консультировании» составлена кандидатом психологических наук, доцентом кафедры педагогики и психологии начального образования Мосиной Н. А.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры Педагогики и психологии начального образования

протокол № 4 от «08» мая 2024 г.

Заведующий кафедрой



Handwritten signature of N.A. Mosina in blue ink, with the word "подпись" (signature) written below it.

Н.А. Мосина

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) «Педагогика и методика начального образования»

протокол № 6 от «15» мая 2024 г.

Председатель  
И.В.Дуда



Handwritten signature of I.V. Duda in blue ink.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дисциплина «Психологическое здоровье и психосоматика» является базовой дисциплиной.

Дисциплина разработана согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (уровень магистратуры, утвержденному приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 года № 127; Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; профессиональными стандартами: «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2015 г., регистрационный № 38575), «Психолог в социальной сфере», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. N 682н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2013 г., регистрационный № 30840); нормативно-правовыми документами, регламентирующими образовательный процесс в КГПУ им. В.П. Астафьева (уровень магистратуры).

**Трудоемкость дисциплины** (общий объем времени, отведенного на изучение дисциплины) составляет во 2 семестре - 2 з.е. или 72 часа, из них 4 часа лекционных занятий, 16 часов семинарско-практических занятий и 52 часа самостоятельной работы для магистров очной формы обучения; в 4 семестре - 2 з.е. или 72 часа, из них 2 часа лекционных занятий, 12 часов семинарско-практических занятий и 58 часов самостоятельной работы для магистров заочной формы обучения

**Цели освоения дисциплины:** сформировать способность ориентироваться в современных отечественных и зарубежных концепциях психосоматической медицины на основе накопленных массивов знаний; изучить психологические механизмы образования симптомов при психосоматических расстройствах и роль личностных факторов в этом процессе

**Планируемые результаты обучения.** В результате изучения дисциплины бакалавр должен обладать следующими компетенциями:

ПК-1 Способен к проектированию, реализации и экспертизе программ психологического сопровождения в образовании и социальной сфере

ПК-3 Способен к просветительской деятельности по повышению уровня психологической культуры субъектов образовательного процесса, повышению психологической защищенности и психологического благополучия субъектов образовательных отношений

ПК-4 Способен консультировать субъектов образовательного процесса по психологическим проблемам обучения и развития различных контингентов обучающихся, вопросам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, в том числе, кризисным состояниям, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам

Таблица 1

Планируемые результаты обучения

Задачи освоения дисциплины	Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)	Код результата обучения (компетенция)
1. Сформировать систему знаний о психологическом здоровье и специфике организации	Знать: - о специфике, принципах и методах организации консультирования с учетом	ПК-1, ПК-3, ПК-4

<p>консультирования по личностным проблемам и вопросам взаимоотношения.</p>	<p>психологического здоровья .</p> <p>Уметь подготовить и провести консультирование, включая сбор информации о клиенте с помощью методов психодиагностики.</p> <p>Владеть навыками: - процедурами и техниками консультирования, методами диагностики в процессе консультирования</p>	
<p>1. Сформировать систему знаний о психологическом здоровье, о правилах организации диагностики психического развития обучающихся и о способах конструктивного взаимодействия со специалистами смежных областей.</p>	<p>Знать содержательные, профессиональные, нравственные, этические и правовые аспекты просветительской деятельности в рамках консультирования</p> <p>Уметь планировать и осуществлять диагностику психического развития и выстраивать взаимодействие со специалистами смежных областей</p> <p>Владеть навыками планирования, анализа, рефлексии, самооценки профессиональных, этических и правовых аспектов своей профессиональной деятельности в рамках консультирования</p>	<p>ПК-1, ПК-3, ПК-4</p>
<p>Рассмотреть разрабатывать рекомендации по вопросам развития и обучения обучающихся</p>	<p>Знать основные концепции в области психосоматической направленности.</p> <p>Уметь разрабатывать рекомендации участникам образовательных отношений по вопросам развития и обучения обучающегося</p> <p>Владеть навыками планирования, анализа, рефлексии, самооценки профессиональных, этических и правовых аспектов своей просветительской деятельности в рамках</p>	<p>ПК-1, ПК-3, ПК-4</p>

	психолого-педагогического консультирования	
--	--	--

**Контроль результатов освоения дисциплины.** В ходе изучения дисциплины используются такие методы текущего контроля успеваемости как выполнение заданий в рабочей тетради, подготовка к семинарским занятиям, презентаций по выбранной проблеме. Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации». Итоговая форма контроля – экзамен, зачет.

**Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:**

1. Современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачетная система).
2. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся (активные методы обучения):
  - а) б) технология проектного обучения;
  - в) интерактивные технологии (дискуссия);
3. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:
  - а) технологии индивидуализации обучения;
  - б) коллективный способ обучения.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ДОКУМЕНТЫ

### 2.1. Технологическая карта обучения

#### дисциплине Психологическое здоровье и психосоматика

магистров ОПОП

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

по заочной форме обучения

(общая трудоемкость 2 з.е.)

Модули. Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторных часов				Внеауди- торных часов	Содержание внеаудиторной работы	Формы контроля
		всего	лекций	семина- ров	лаборат. работ			
<b>Базовый модуль 1.</b> <b>Введение в психосоматику.</b> Тема 1. Психосоматика в истории науки. Классификации психосоматических расстройств.	15	3	1	2	-	12	подготовить реферат на тему: «Понятие о внутренней картине здоровья и болезни, история его возникновения и психологические характеристики понятия». 1.	1. Рецензирование заданий для СРМ преподавателем. 1. Работа на семинаре
<b>Базовый модуль 1</b> <b>Тема 2:</b> Психодинамическое направление в интерпретации психосоматических заболеваний..	17	5	1	4	-	12	реферат на тему: «Структура ВКБ (внутренняя картина болезни) и факторы влияющие на ее формирование и динамику»	1. Рецензирование заданий для СРМ преподавателем. 2. Работа на семинаре
<b>Базовый модуль №2</b> <b>Подходы в психосоматике</b> <b>Тема 3:</b> Роль кортико – висцеральных связей	19	2		2	-	17	реферат на тему: «Неспецифичность изменений личности при хронических соматических заболеваниях и основные типы изменений»	1. Рецензирование заданий для СРМ преподавателем. 2. Работа на семинаре.

в возникновении психосоматических расстройств								
<b>Базовый модуль №2</b> <b>Тема 4:</b> Интегративные подходы в психосоматике.	21	4		4	-	17	реферат на тему: «Психологическая саморегуляция при психосоматических расстройствах».	1. Рецензирование заданий для СРМ преподавателем. 2. Работа на семинаре.
<b>итого</b>	68	14	2	12		58		

### Психологическое здоровье и психосоматика

магистров ОПОП

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

по очной форме обучения

(общая трудоемкость 2 з.е.)

Модули. Наименование разделов и тем	Всего часов	Аудиторных часов				Внеаудиторных часов	Содержание внеаудиторной работы	Формы контроля
		всего	лекций	семинаров	лаборат. работ			
<b>Базовый модуль 1.</b> <b>Введение в психосоматику.</b> Тема 1. Психосоматика в истории науки. Классификации психосоматических расстройств.	15	3	2	2	-	10	подготовить реферат на тему: «Понятие о внутренней картине здоровья и болезни, история его возникновения и психологические характеристики понятия». 2.	2. Рецензирование заданий для СРМ преподавателем. 2. Работа на семинаре
<b>Базовый модуль 1</b>	17	5	2	6	-	10	реферат на тему:	3. Рецензирование заданий для СРМ

<b>Тема 2:</b> Психодинамическое направление в интерпретации психосоматических заболеваний..							«Структура ВКБ (внутренняя картина болезни) и факторы влияющие на ее формирование и динамику»	преподавателем. 4. Работа на семинаре
<b>Базовый модуль №2</b> <b>Подходы в психосоматике</b> <b>Тема 3:</b> Роль кортико – висцеральных связей в возникновении психосоматических расстройств	19	2		2	-	16	реферат на тему: «Неспецифичность изменений личности при хронических соматических заболеваниях и основные типы изменений»	3. Рецензирование заданий для СРМ преподавателем. 4. Работа на семинаре.
<b>Базовый модуль №2</b> <b>Тема 4:</b> Интегративные подходы в психосоматике.	21	4		6	-	16	реферат на тему: «Психологическая саморегуляция при психосоматических расстройствах».	3. Рецензирование заданий для СРМ преподавателем. 4. Работа на семинаре.
<b>итого</b>	68	14	4	16		52		

## СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

### Введение

Изучение дисциплины «Психологическое здоровье и психосоматика» расширяет и углубляет теоретико-психологические знания в области методологических принципов и эмпирических разработок современных научно-психологических школ. В результате изучения дисциплины аспирант формирует умение ориентироваться в научно-психологических направлениях и определять теоретико-методологические основания собственного научного исследования.

Логика отбора содержания курса предполагает раскрытие основных исторических этапов развития психологических знаний от древности до наших дней.

Дисциплина реализует следующие основные задачи ООП:

- 1) обеспечивает приобретение системы знаний в области психологической науки;
- 2) способствует повышению социально-психологической компетентности студентов, то есть способности анализировать социальные ситуации.

Дисциплина обеспечивает образовательные интересы личности студента, обучающегося по данной ООП, заключающиеся в:

- 1) приобретении представлений о истории развития психологии как науки;
- 2) развитие способности их анализировать, выбирать оптимальные формы поведения и педагогического воздействия в различных ситуациях;
- 3) повышение социально-психологической компетентности.

Дисциплина удовлетворяет требования заказчиков выпускников университета по данной ООП в их готовности к ведению профессионально-педагогической деятельности на основе выбора адекватных способов общения и психологического воздействия и реализации их в процессе взаимодействия в образовательном процессе.

Изучение дисциплины базируется на знаниях, полученных при освоении психологических дисциплин магистратуры.

Материал, полученный студентами при изучении дисциплины «Психологическое здоровье и психосоматика» будет востребован в дисциплинах «Консультирование в системе детско-родительских отношений», «Консультирование в системе психологического сопровождения особого ребенка», во время прохождения производственной практики.

Психологическое здоровье и психосоматика представляет элективную дисциплину и требует знаний по психологии, физиологии, основам психологического консультирования. Другие дисциплины, которые тематически связаны с преподаванием данного курса и способствуют его усвоению. Содержательной задачей курса является развитие профессионального мышления, расширение кругозора будущих психологов-консультантов. Логика отбора содержания курса предполагает раскрытие основных теорий психосоматических связей, подходов к их изучению.

### Содержание теоретического курса дисциплины

#### Тема 1. Психосоматика в истории науки.

Классификации психосоматических расстройств

Актуальность проблемы связи психической и соматической «сфер», предмета и задачи психологического изучения в психосоматике. Основные понятия в психосоматике. Психосоматика как область междисциплинарных исследований.

Психосоматика как предмет изучения философии, религии, медицины. Теории

конституций, их недостатки и значение для психосоматической медицины. Холистический подход и роль представителей отечественной клинической школы в его развитии. Классификации психосоматических расстройств в международной классификации болезней 10-го пересмотра, руководстве по диагностике и статистике –IV пересмотра.

### **Тема 2. Психодинамическое направление в интерпретации психосоматических заболеваний**

Психоаналитическая концепция возникновения психосоматических расстройств. Конверсионная модель З. Фрейда. Теория специфических для болезни психодинамических конфликтов Ф.Александера и ее теоретические предпосылки. Многофакторная модель вегетативного невроза. Современная оценка теории Ф.Александера. Теории специфичности. Неспецифический подход к пониманию природы психосоматических расстройств.

Эмоции и их роль в психосоматическом симптомообразовании. Вторая модель психосоматического образования симптомов по З.Фрейду. Эмоциональная специфичность вегетативных неврозов. Модели психосоматического синдромогенеза в концепциях десоматизации М. Шура, двухэшелонной линии обороны А.Митчерлиха и в теории объектных отношений.

### **Тема 3. Роль кортико – висцеральных связей в возникновении психосоматических расстройств**

Учение И.П. Павлова об условных рефлексах и психосоматическая медицина. Гипотеза о кортико- висцеральном происхождении психосоматических заболеваний К.М.Быкова, И.Т. Курцина.

Психофизиология и психология стресса, совладание с ним как проблема психосоматики.

Теория стресса Г.Селье, ее истоки и роль в разработке проблем психосоматики. Стресс физиологический, психологический и эмоциональный. Современные теоретические представления о совладании со стрессом (copingbehavior).Когнитивная теория стресса и совладающего поведения Р.Лазаруса. Поисковая активность и ее роль в адаптации к стрессу. Концепция выученной беспомощности М.Селигмана.

### **Тема 4. Интегративные подходы в психосоматике.**

Биопсихосоциальная модель

Понятие об интегративных моделях. Интегративная модель здоровья, болезни и болезненного состояния по Г.Вайнеру.Различная природа болезни, чувства болезни и страдания. Биопсихосоциальная модель Т.Иксюля и В.Везиака. Современные поведенческие (бихевиоральные) подходы в психосоматике.

Концепция типов поведения. Роль типов поведения в происхождении психосоматических симптомов. Феномен алекситемии. Определение, основные признаки, происхождение, структура, концепция Р.Сифнеоса. Роль алекситемии в симптомообразовании и возможности её психокоррекции. Культурно – исторический подход к телесности. Культурно – исторический подход Л.С.Выготского и возможности его применения в психосоматике. Понятия «телесность», «психосоматический феномен нормы», «психосоматическое развитие», « психосоматический симптом». Роль познавательной активности больного в психосоматическом симптомогенезе.

## **Планы практических (семинарских) занятий для студентов заочной формы обучения**

### **Тема 1.1.Введение в основы психосоматики**

Цели занятия:

- формирование общекультурных и профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;

- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Вопросы к обсуждению:

1. Понятие о психосоматической проблеме как проблема связи психической и соматической «сфер».

2. Предмет и задачи психосоматики.

3. Психосоматика, соматопсихика и психосоматическая медицина.

4. Психосоматика как область междисциплинарных исследований.

5. Психосоматические и соматоформные расстройства. Практическое задание на самостоятельную работу:

Задание: подготовить реферат на тему: «Понятие о внутренней картине здоровья и болезни, история его возникновения и психологические характеристики понятия».

### **Тема 1.2. Психосоматика как предмет изучения философии, религии, медицины**

Цели занятия:

- формирование общекультурных и профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;

- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Вопросы к обсуждению:

1. Теории конституций, их недостатки и значение для психосоматической медицины.

2. Холистический подход и роль представителей отечественной клинической школы в его развитии (Мудров М.Я., Остроу

### **Тема 2.1. Психоаналитическая концепция возникновения психосоматических расстройств**

Цели занятия:

- формирование общекультурных и профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;

- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Вопросы к обсуждению:

1. Конверсионная модель З. Фрейда.

2. Теория специфических для болезни психодинамических конфликтов Ф.Александера и ее теоретические предпосылки.

3. Векторы качества психических процессов.

4. Многофакторная модель вегетативного невроза.

5. Современная оценка теории Ф.Александера.

6. Специфический и неспецифический подходы к пониманию природы психосоматических расстройств

Практическое задание на самостоятельную работу:

Задание: подготовить реферат на тему: «Структура ВКБ (внутренняя картина болезни) и факторы влияющие на ее формирование и динамику»

### **Тема 2.2. Эмоции и их роль в психосоматическом симптомообразовании**

Цели занятия:

- формирование общекультурных и профессиональных компетенций в соответствии

с матрицей;

- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной

работы.

Вопросы к обсуждению:

1. Вторая модель психосоматического образования симптомов по З.Фрейду.
2. Эмоциональная специфичность вегетативных неврозов.
3. Модели психосоматического синдромогенеза в концепциях десоматизации М. Шура, двухэшелонной линии обороны А.Митчерлиха и в теории объектных отношений.

Практическое задание на самостоятельную работу:

Задание: подготовить реферат на тему: «Неспецифичность изменений личности при хронических соматических заболеваниях и основные типы изменений»

### **Тема 3.1. Психофизиология и психология стресса, совладание с ним как проблема психосоматики**

Цели занятия:

- формирование общекультурных и профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;

- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;

- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Вопросы к обсуждению:

1. Физиологические механизмы реакции на угрозу.
2. Теория стресса Г.Селье, ее истоки и роль в разработке проблем психосоматики.
3. Стресс физиологический, психологический и эмоциональный.
4. Современные теоретические представления о совладании со стрессом (copingbehavior): транстеоретическая модель стресса и совладания Р.Лазаруса.
5. Поисковая активность и ее роль в адаптации к стрессу.
6. Концепция выученной беспомощности М.Селигмана. Стресс и психосоматический симптомогенез.

Практическое задание на самостоятельную работу:

Задание: подготовить реферат на тему: «Психологическая саморегуляция при психосоматических расстройствах».

### **Тема 3.2. Биопсихосоциальная модель**

Цели занятия:

- формирование общекультурных и профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;

- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;

- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Вопросы к обсуждению:

1. Понятие об интегративных моделях.
2. Интегративная модель здоровья, болезни и болезненного состояния по Г.Вайнеру.
3. Различная природа болезни, чувства болезни и страдания.

4. Биопсихосоциальная модель Т.Иксюля и В.Везиака

Практическое задание на самостоятельную работу:

Задание: подготовить реферат на тему: «Проблема психодиагностики и коррекции личностных феноменов в психосоматике»

### **Тема 4.1. Современные поведенческие (бихевиоральные) подходы в**

**психосоматике**

Цели занятия:

- формирование общекультурных и профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Вопросы к обсуждению:

1. Концепция типов поведения.
2. Личностная предрасположенность как фактор риска при психосоматических расстройствах.
3. Концепция профиля личности Ф.Данбар.
4. Психологическая характеристика поведенческого типов А, В, С, Д.
5. Роль типов поведения в происхождении психосоматических симптомов.
6. Феномен алекситемии. Определение, основные признаки, происхождение, структура.
7. Роль алекситемии в симптомообразовании и возможности психокоррекции. Практическое задание на самостоятельную работу:

Задание: подготовить реферат на тему: «Варианты реагирования на болезнь (Ташлыков В.А)».

**Тема 4.2. Культурно – исторический подход к телесности**

Цели занятия:

- формирование общекультурных и профессиональных компетенций в соответствии с матрицей;
- проверка освоения студентами содержания вопросов темы;
- оценка выполнения студентами практических заданий в ходе самостоятельной работы.

Вопросы к обсуждению:

1. Культурно – исторический подход Л.С.Выготского и возможности его применения в психосоматике.
2. Понятия «телесность», «психосоматический феномен нормы», «психосоматическое развитие», « психосоматический симптом».
3. Роль познавательной активности больного в психосоматическом симптомогенезе (нозогнозии).

Практическое задание на самостоятельную работу:

Задание: подготовить рефераты на темы:

1. «Возрастные аспекты внутренней картины болезни (ВКР).
2. Динамика ВКБ в процессе лечения».

**2.4. Методические рекомендации по освоению дисциплины****Психологическое здоровье и психосоматика****магистров ОПОП**

**Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование**

## **Направленность (профиль) образовательной программы по очной, заочной форме обучения**

Основная задача вузов – подготовка специалистов к самостоятельной практической деятельности. В настоящее время к этому добавилось требование «профессиональной мобильности», т. е. способности изучать и осваивать новые области знаний. В связи с этим процесс обучения в вузах теперь все больше основывается на самостоятельности и творческой активности, как непременном условии успешного усвоения и овладения обширным и сложным программным материалом.

Отличительной особенностью обучения в вузе является то, что это, в значительной степени, самообразование.

Самообучение – один из самых ценных способов познания, когда развивается мышление, формируются ценнейшие качества человеческой личности: интерес к наукам, потребность в духовном обогащении, способность к творчеству, воля. Вместе с тем, самообучение доставляет человеку огромную радость и удовлетворение. Знания и навыки, приобретенные самостоятельно, остаются на всю жизнь.

Успехов в учебе можно достигать самыми разными способами. Само обучение в вузе – это одновременно и своеобразное «экспериментирование» с самим собой, тем более, что главный предмет для любого аспиранта – это он сам как развивающийся, самоизменяющийся и рефлексирующий «субъект учебной деятельности». В дальнейшем опыт формирования своего индивидуального стиля может стать основой формирования в себе индивидуального стиля самой профессиональной деятельности.

### **ПРЕЗЕНТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Доклад* – вид самостоятельной работы, используется в учебной и внеучебной деятельности, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает к научному мышлению.

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.

По возможности, не пишите на доске, так как это затягивает время. Кроме того, ваш красивый почерк обязательно покажется кому-нибудь мелким или неразборчивым. Используйте для иллюстрации сообщения компьютерный проектор.

О чем важно помнить во время доклада:

1. Нельзя недооценивать аудиторию. Слушатели, как правило, достаточно умны. Поэтому не пытайтесь показать аудитории, насколько умны *Вы*. Если это действительно так, то слушатели заметят.
2. Старайтесь говорить не монотонно, иначе вы вскоре увидите борющихся со сном слушателей. Подчеркивайте голосом и жестами (умеренными) наиболее важные положения доклада.
3. Отдайте должное вашим предшественникам. Это покажет, что вы знакомы с литературой по обсуждаемой проблеме. Кроме того, аудитория оценит, что вы не считаете, что разрешили «ударом гения» важный вопрос, который в течение многих лет не давался лучшим умам человечества. (Это случается очень редко, и поэтому смело можете полагать, что Вас это не касается.)
4. Если вы собираетесь кого-либо опровергнуть, не выпячивайте это (кто знает, быть может, потом в этой роли окажется и ваш доклад). Будьте вежливы.
5. Не надоедайте слушателям всем известными деталями. Это раздражает и приводит к потере внимания. Иногда бывает полезно сообщить основной вывод в начале доклада. В противном случае слушатели могут начать проявлять нетерпение и торопить вас, чтобы вы скорее добрались до результата.
6. Не пытайтесь рассказывать обо всем, но только о теме выступления и в пределах отведенного времени.
7. Для того, чтобы показать что-либо на экране, пользуйтесь указкой. Помните, что не стоит поворачиваться спиной к слушателям. Если нет достаточно большой (или лазерной) указки, используйте маленькую указку, ручку или карандаш, но не ваши *пальцы*. Старайтесь не загромождать экран от аудитории.
8. Следите за аудиторией. Желательно не обращаться с докладом только к одному слушателю – это будет выглядеть странно. Лучше заранее выбрать несколько человек в аудитории, за реакцией которых вы будете следить во время выступления.
9. Заранее решите, что вы можете выкинуть из доклада, если не будете укладываться в отведенное время. Начните с короткого вступления и избегайте говорить о не относящихся к делу вещах. Спланируйте выступление так, чтобы его длительность была по крайней мере на 10% меньше отведенного вам времени. Если вы выступаете на конференции, узнайте заранее, включает ли отпущенное на доклад время также и его обсуждение.
10. Не волнуйтесь, если доклад прерывается вопросами. Как правило, это вызвано интересом слушателей к сообщению. Если ответ на вопрос будет ясен из последующей части доклада, просто скажите это. Если же вы чувствуете, что из-за вопросов остается мало времени и придется комкать выступление, обратитесь к руководителю семинара или конференции с предложением: «Я думаю, что более подробно мы обсудим это во время дискуссии или после доклада».
11. В конце доклада необходимо сделать основные выводы по излагаемой теме (проблеме).
12. Если вас спросили о том, что вы не знаете или о чем вы не думали, признайте это. Иногда бывает полезно сказать, что заданные вопросы или сделанные замечания очень интересны и что вы обязательно учтете их в последующей работе (если, конечно, они заслуживают это).
13. Если кто-либо из слушателей решительно не согласен с вами и агрессивно атакует детали доклада, постарайтесь объяснить вашу точку зрения. Помните, что вам нужно убедить *слушателей*, а не оппонента (его, как правило, все равно не убедить), и поэтому обращайтесь к аудитории. Вы можете предложить оппоненту детально объяснить и развить его возражения, но делайте это лишь в том случае, если вы *абсолютно уверены* в своей правоте. Следует также помнить две важные вещи. Во-первых, дискуссии способствуют лучшему пониманию проблемы (а

- научные – прогрессу науки) и ваш личный статус зависит, в частности, и от того, насколько компетентным вы показываете себя в дискуссиях, и кто оказывается правым в результате. Во-вторых, вы ни в коем случае не должны публично оскорблять оппонента, и не должны допускать этого в отношении самого себя.
14. Если вы ожидаете, что какие-то конкретные вопросы будут обязательно заданы (вы можете даже специально спровоцировать их), хорошо подготовьтесь к ним.
  15. Компьютерные иллюстрации играют 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.
  16. 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.
  17. Помещайте не более 8-10 строчек на одном слайде и используйте короткие фразы.
  18. Не стоит показывать длинные таблицы, содержащие, как правило, лишнюю информацию. В некоторых случаях (конечно, не всегда) гораздо нагляднее использовать гистограммы.
  19. 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. Не забудьте объяснить, что у вас отложено по осям и какие единицы измерения используются.
  20. 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.

Для доклада *на конференции* вам отводится очень ограниченное время для выступления (как правило, 10-15 мин.) и структура доклада должна это учитывать. У вас не будет времени для детального обсуждения, но, если вы хорошо сделаете доклад, заинтересованные слушатели подойдут к вам за подробностями после выступления.

Типичные разделы доклада: актуальность проблемы; основные теоретические положения, на которых вы основываетесь; цель, задачи и гипотеза исследования; методы, результаты; сравнение с литературными данными; обсуждение результатов, планы на будущее и т.п.

Начните с названия, авторов и краткого описания проблемы. Затем можно сразу привести ваш основной результат. Лучше сообщить его в начале, чем произнести скороговоркой, уже выбившись из времени, в конце доклада. Оставшееся время посвятите наиболее важным подробностям работы. В конце выступления снова изложите основной результат.

## РЕШЕНИЕ 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.

## САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЛИТЕРАТУРОЙ

Необходимую для научных исследований информацию вы черпаете из книг, публикаций, периодической печати, специальных информационных изданий и других источников. Успешному поиску и получению необходимой информации содействуют знания основ информатики, источников информации, составов фондов библиотек и их размещения.

Чтобы быстро и умело ориентироваться в этом потоке информации, учитесь работать с предметными каталогами библиотеки, уметь пользоваться информационными изданиями типа “Экспресс-информация”, “Реферативные журналы”, “Книжная летопись”, а также автоматизированной поисковой системой и Интернетом, чтобы быстро найти нужную информацию.

**Умение работать с информацией складывается из умения быстро найти требуемый источник (книгу, журнал, справочник), а в нем – нужные материалы; из умения разобраться в нем, используя при этом различные способы чтения.**

Хочется познакомить с двумя способами работы с текстом: первый – интеллект карты, или их еще называют карты ума (mind-maps). Интеллект-карты — это инструмент, позволяющий:

- эффективно структурировать и обрабатывать информацию;
- мыслить, используя весь свой творческий и интеллектуальный потенциал.

Интеллект-карты – очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие, и многих других. Подробную информацию вы найдете на сайте - <http://www.mind-map.ru/>.

Второй: метод чтения называется ПВЧУК (PQRST), и он является весьма эффективным средством улучшить понимание ключевых идей и сведений, а также их запоминание. Название метода состоит из аббревиатуры названий пяти его этапов: предосмотр, вопросы, чтение, устное воспроизведение и контроль.



Первый и последний этапы (предосмотр и контроль) применяются к главе в целом; три этапа в середине (вопросы, чтение и устное воспроизведение) применяются по мере перехода к каждому крупному разделу главы.

**Этап II (Предосмотр).** На первом этапе вы бегло просматриваете всю главу, стремясь получить общее представление об основных темах. Это достигается прочтением резюме и затем беглым прочтыванием самой главы; при этом особое внимание стоит обратить на заголовки основных разделов и подразделов, а также пробежать глазами рисунки и иллюстрации.

Наиболее важное в этапе предосмотра — тщательно прочитать резюме в конце главы после того, как вы бегло ее просмотрели. Не поленитесь обратить внимание на каждый пункт этого резюме; при этом у вас возникнут вопросы, на которые надо будет ответить позднее, когда вы будете читать текст полностью. На этапе предосмотра вы получаете общее представление о темах, обсуждающихся в главе, и об их организации.

**Этап В (Вопросы).** Как отмечалось ранее, этапы В, Ч и У следует применять к каждому крупному разделу главы по мере перехода к нему. Как правило, главы этой книги содержат от 5 до 8 крупных разделов и каждый раздел начинается с заголовка крупными буквами. Проработайте главу по одному разделу за один раз, применяя к каждому из них этапы В, Ч и У, прежде чем перейти к следующему. Прежде чем прочитать раздел, прочитайте его заголовок, а также заголовки его подразделов. Затем преобразуйте тематические заголовки в один или более вопросов, на которые вы ожидаете найти ответ при чтении этого раздела. Спросите себя: «Какова была основная идея автора при написании этого раздела?» Это этап вопросов.

**Этап Ч (Чтение).** Далее прочтите раздел внимательно, со смыслом. По мере чтения постарайтесь ответить на вопросы, поставленные вами на этапе В. Вдумывайтесь в то, что читаете, и попытайтесь связать это с тем, что уже знаете. Возможно, вы захотите пометить или подчеркнуть ключевые слова или фразы текста. Не стоит, однако, пометить более 10-15% текста. Слишком много выделений мешают поставленной задаче, суть которой в том, чтобы ключевые слова и идеи выделялись при последующем просмотре. Возможно, лучше всего отложить внесение пометок, пока вы не прочитали весь раздел и не познакомились со всеми ключевыми идеями, так чтобы судить об их относительной важности.

**Этап У (Устное воспроизведение).** Окончив читать раздел, попытайтесь воспроизвести основные идеи и повторить информацию. Устное воспроизведение — мощное средство фиксации материала в памяти.

Выразите идеи своими словами и повторите информацию (желательно вслух, а если вы не одни, то про себя). Сверьтесь с текстом, чтобы быть уверенным, что вы воспроизвели материал верно и полно. Устное воспроизведение вскроет пробелы в вашем знании и поможет вам организовать информацию в памяти. Завершив таким образом один раздел текущей главы, переходите к следующему и снова примените этапы В, Ч и У. Продолжайте таким же образом, пока не закончите все разделы главы.

**Этап К (Контроль).** Когда вы закончили чтение всей главы, вам надо проверить себя и просмотреть весь материал. Проглядите свои пометки и проверьте воспроизведение основных идей. Попробуйте понять связь разных фактов друг с другом и их организацию внутри главы. На этапе контроля может потребоваться просмотреть снова всю главу и проверить ключевые факты и идеи. На этом этапе вам также следует перечитать резюме главы; при этом вы должны уметь добавлять подробности ко всем его пунктам. Не откладывайте этап контроля до предэкзаменационной ночи. Лучше всего в первый раз пересмотреть главу сразу после ее прочтения.

Исследования показывают, что метод ПВЧУК очень полезен и определенно предпочтительнее, чем простое прочтение всей главы напрямую. Устное воспроизведение особенно важно; лучше потратить значительное время учебы на активную попытку повторить материал, чем отдать все время его чтению и перечтыванию. Исследования показывают также, что тщательное прочтение резюме главы перед прочтением ее самой особенно продуктивно. Чтение резюме дает общее представление о главе, которое позволяет организовывать материал по мере ее прочтения. Даже если вы решите не

проходить по всем этапам метода ПВЧУК, обратите особое внимание на устное воспроизведение и прочтение резюме главы как на хороший способ первого знакомства с материалом.

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а для психологов – это также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

1. Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться; «не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, – советует молодому ученому Г. Селье, – запомните только, где это можно отыскать»

2. Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что Вас интересует за рамками официальной учебной деятельности, то есть что может расширить Вашу общую культуру...).

3. Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).

4. Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.

5. При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...

6. Безусловно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).

7. Если книга – Ваша собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или же в конце книги, на пустых страницах просто сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные для Вас мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора (это очень хороший совет, позволяющий экономить время и быстро находить «избранные» места в самых разных книгах).

8. Если Вы раньше мало работали с научной психологической литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать), и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев); опыт показывает, что после этого студент каким-то «чудом» начинает буквально заглядывать книги и чуть ли не видеть «сквозь обложку», стоящая это работа или нет...

9. «Либо читайте, либо перелистывайте материал, но не пытайтесь читать быстро... Если текст меня интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как вынужденное скорочтение не только не способствует качеству чтения, но и не приносит чувства удовлетворения, которое мы получаем, размышляя о прочитанном», – советует Г. Селье.

10. Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ НАУЧНЫХ СТАТЕЙ

Научная публикация – основной результат деятельности исследователя. Главная цель научной публикации – сделать работу автора достоянием других исследователей и обозначить его приоритет в избранной области исследований.

Можно выделить несколько видов научных публикаций: монографии, статьи и тезисы докладов. Монография – это научный труд, в котором с наибольшей полнотой исследуется определённая тема, поэтому монографии пишутся редко. 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 нерецензируемые 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 трудов (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:

- 1) аннотацию;
- 2) введение;
- 3) методы исследований;
- 4) основные результаты и их обсуждение;
- 5) заключение (выводы);
- 6) список цитированных источников.

Обычно статья включает также «Реферат» 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, его 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:

- выяснить...
- 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:

- 1) определить и обосновать оптимальную для каждой студенческой группы продолжительность занятий;
- 2) осуществить корректировку учебных программ в связи с общим сокращением учебного времени;
- 3) освоить с преподавателями методику интенсификации обучения в условиях 90, 85- и 80-минутного занятия;
- 4) 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. [5]

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. [2]

**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. [8]

**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 [1].

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:

- 1) Во-первых,... Во-вторых,... В-третьих...

- 2) Кроме того
- 3) Наконец
- 4) Затем
- 5) Вновь
- 6) Далее
- 7) Более того
- 8) Вместе с тем
- 9) В добавление к вышесказанному
- 10) В уточнение к вышесказанному
- 11) Также
- 12) В то же время
- 13) Вместе с тем
- 14) Соответственно
- 15) Подобным образом
- 16) Следовательно
- 17) В сходной манере
- 18) Отсюда следует
- 19) Таким образом
- 20) Между тем
- 21) Тем не менее
- 22) Однако
- 23) С другой стороны
- 24) В целом
- 25) Подводя итоги
- 26) В заключение
- 27) Итак
- 28) Поэтому

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

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА**  
Очной, ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Наименование дисциплины/курса	Уровень/ступень образования (бакалавриат, магистратура)	Название цикла дисциплины в учебном плане	Количество зачетных единиц/кредитов
<b>Психологическое здоровье и психосоматика</b>	магистратура	Цикл дисциплин направления	<b>2</b>
Смежные дисциплины по учебному плану			
Предшествующие: Теория и практика психологического консультирования, Основы индивидуальной и групповой супервизии			
Последующие: Технологии управления конфликтами в организации.			

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 1			
	Форма работы	Количество баллов 40%	
		min	max
Текущая работа	Работа на семинарских занятиях	<b>6</b>	<b>12</b>
	Конспектирование первоисточников	<b>3</b>	<b>6</b>
	Написание рефератов	<b>15</b>	<b>22</b>
Итого:		<b>24</b>	<b>40</b>

БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ № 2			
	Форма работы*	Количество баллов 40%	
		min	max
Текущая работа	Работа на семинарских занятиях	<b>6</b>	<b>12</b>
	Конспектирование первоисточников	<b>3</b>	<b>6</b>
	Решение ситуационных задач	<b>15</b>	<b>22</b>
Итого		<b>24</b>	<b>40</b>

Итоговый модуль			
Содержание	Форма работы	Количество баллов 20%	
		min	max
зачет	Ситуационные задачи	<b>6</b>	<b>10</b>
	Ответы на вопросы к зачету	<b>6</b>	<b>10</b>
Итого:		<b>12</b>	<b>20</b>

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ	
Форма работы	Количество баллов

	min	max
1. Написание реферата.	<b>0</b>	<b>7</b>
2. Беседа по монографии	<b>0</b>	<b>5</b>
3. Выполнение задания творческого характера (по согласованию с преподавателем).	<b>0</b>	<b>10</b>
Итого	<b>0</b>	<b>10</b>
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)	min <b>60</b>	max <b>100</b>

### 3.2. Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ**  
**УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева**

Факультет начальных классов

Кафедра-разработчик: кафедра педагогики и психологии начального образования

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании кафедры  
Протокол №   4    
от «08» мая 2024 г.  
Заведующий кафедрой

Мосина Н.А.



подпись

ОДОБРЕНО  
на заседании научно-методического совета  
специальности (направления подготовки)  
Протокол №   7    
от «   17   »   мая   2023 г.  
Председатель НМСС (Н)

Дуда И.В.



подпись

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
обучающихся

Психологическое здоровье и психосоматика  
(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
(код и наименование направления подготовки)

Название программы «Мастерство психологического консультирования»

Магистр  
(квалификация (степень) выпускника)

Составитель: Мосина Н.А.

## ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представленный фонд оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональным стандартам «Психолог-консультант», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2022 г. № 537н (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 14 октября 2022 года, регистрационный N 70506); «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015г. № 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2015г., регистрационный № 38575), «Психолог в социальной сфере», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. N 682н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2013г., регистрационный № 30840)

Предлагаемые формы и содержания оценочных средств аттестации адекватны целям и задачам реализации основной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) Мастерство психологического консультирования.

Оценочные средства и критерии оценивания представлены в достаточном объеме. Формы оценочных средств соответствуют основным принципам формирования оценочных фондов, закрепленным в локальных документах образовательной организации.

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

Муниципальное казенное  
образовательное учреждение для детей,  
нуждающихся в психолого-  
педагогической и медико-социальной  
помощи «Центр диагностики и  
консультирования»



С.В. Лосяков

## 1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины Психологическое здоровье и психосоматика является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине/модулю решает **задачи**:

1. Управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков и формирования компетенций, определенных в образовательных стандартах по соответствующему направлению подготовки (специальности).
2. Управление процессом достижения реализации образовательных программ, определенных в виде набора компетенций выпускников.
3. Оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с определением положительных/отрицательных результатов и планирование предупреждающих/корректирующих мероприятий.
4. Обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс.
5. Совершенствование самоподготовки и самоконтроля обучающихся.

1.3. ФОС разработан на основании нормативных **документов**:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (уровень магистратуры, программа подготовки: академическая магистратура);

- образовательной программы академической магистратуры «Мастерство психологического консультирования»;

- 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» и его филиалах.

## 2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины

2.1. **Перечень компетенций**, формируемых в процессе изучения дисциплины:

ПК-1 Способен к проектированию, реализации и экспертизе программ психологического сопровождения в образовании и социальной сфере

ПК-3 Способен к просветительской деятельности по повышению уровня психологической культуры субъектов образовательного процесса, повышению психологической защищенности и психологического благополучия субъектов образовательных отношений

ПК-4 Способен консультировать субъектов образовательного процесса по психологическим проблемам обучения и развития различных контингентов обучающихся, вопросам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, в том числе, кризисным состояниям, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам

## 2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании данной компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМ	
			Номер	Форма
ПК-1 Способен к проектированию, реализации и экспертизе программ психологического сопровождения в образовании и социальной сфере	Современные научные школы и направления (по профилю подготовки), Феноменология развития личности, Психологические отрасли, психологические службы и практики, Экспертиза и проектирование психологически безопасной и развивающей среды, Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности, Теория и практика психологического консультирования, Психологическая диагностика в психологическом консультировании, Кризисное консультирование, Профессиональное консультирование, Практикум по психологическому консультированию, Психотерапия в психологическом консультировании, Психолого-педагогическая коррекция в психологическом консультировании, Основы клинической психологии, Психологическое здоровье и психосоматика, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика.	Текущий контроль	1	Задания для СРС
			2	Работа на семинаре
			3	Ситуационная задача
ПК-3 Способен к просветительской деятельности по повышению уровня психологической культуры субъектов образовательного процесса, повышению психологической защищенности и психологического	Экспертиза и проектирование психологически безопасной и развивающей среды, Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности, Кризисное консультирование, Профессиональное консультирование, Практикум по психологическому консультированию, Дистантное психологическое консультирование, Технологии группового психологического консультирования, Психотерапия в психологическом консультировании, Психолого-педагогическая коррекция в психологическом консультировании, Основы клинической психологии,	Текущий контроль	1	Задания для СРС
			2	Работа на семинаре
			3	Ситуационная задача
		Промежуточная аттестация		

<p>благополучия субъектов образовательных отношений</p>	<p>Психологическое здоровье и психосоматика, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Социальные основы профилактики экстремизма и зависимых форм поведения в молодежной среде, Правовые основы профилактики экстремизма и зависимых форм поведения в молодежной среде.</p>			
<p>ПК-4 Способен консультировать субъектов образовательного процесса по психологическим проблемам обучения и развития различных контингентов обучающихся, вопросам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, в том числе, кризисным состояниям, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам</p>	<p>Основы индивидуальной и групповой супервизии, Бихевиоральный подход в психологическом консультировании, Экзистенциальный подход в психологическом консультировании, Когнитивный подход в консультировании, Гештальт-подход в консультировании, Кризисное консультирование, Профессиональное консультирование, Практикум по психологическому консультированию, Дистантное психологическое консультирование, Технологии группового психологического консультирования, Психотерапия в психологическом консультировании, Психолого-педагогическая коррекция в психологическом консультировании, Основы клинической психологии, Психологическое здоровье и психосоматика, Возрастно-психологическое консультирование, Семейное консультирование, Психолого-педагогическое консультирование, Практикум по психологическому консультированию, Консультирование в системе психологического сопровождения особого ребенка, Консультирование в системе детско-родительских отношений, Актуальные психолого-педагогические проблемы семейного воспитания, Семейная медиация, Организационное консультирование с практикумом, Технологии управления конфликтами в организации, Корпоративная культура: диагностика, планирование, развитие, Производственная практика: технологическая</p>	<p>Текущий контроль</p> <p>Промежуточная аттестация</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>Задания для СРС</p> <p>Работа на семинаре</p> <p>Ситуационная задача</p>

	(проектно-технологическая) практика, Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Преддипломная практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы, Тренинг-семинар.			
--	--	--	--	--

3.1. Фонд оценочных средств включает:  
(контрольная работа).

Вопросы к зачету

Ситуационная задача

3.2. Оценочные средства:

**3.2.1. Оценочное средство «Примерные вопросы к зачету**

Разработчик: доцент, к.пс.н., Н.А.Мосина.

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) зачтено	(73-86 баллов) зачтено	(60-72 баллов)* зачтено
ПК-1, ПК-3, ПК-4	Обучающийся обладает полными знаниями всех разделов дисциплины, способен приводить примеры, аргументировать свой ответ.	Обучающийся обладает достаточными знаниями всех разделов данной дисциплины.	Обучающийся обладает знаниями основных положений данной дисциплины.

## ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К зачету по дисциплине

### «Психологическое здоровье и психосоматика»

1. Актуальность проблемы связи психической и соматической «сфер», предмета и задачи психологического изучения в психосоматике.
2. Основные понятия в психосоматике.
3. Психосоматика как область междисциплинарных исследований.
4. Психосоматика как предмет изучения философии, религии, медицины.
5. Теории конституций, их недостатки и значение для психосоматической медицины.
6. Холистический подход и роль представителей отечественной клинической школы в его развитии.
7. Классификации психосоматических расстройств в международной классификации болезней 10-го пересмотра, руководстве по диагностике и статистике –IV пересмотра.
8. Психоаналитическая концепция возникновения психосоматических расстройств. Конверсионная модель З. Фрейда.
9. Теория специфических для болезни психодинамических конфликтов Ф.Александера и ее теоретические предпосылки.
10. Многофакторная модель вегетативного невроза. Современная оценка теории Ф.Александера.
11. Теории специфичности.
12. Неспецифический подход к пониманию природы психосоматических расстройств.
13. Эмоции и их роль в психосоматическом симптомообразовании.
14. Вторая модель психосоматического образования симптомов по З.Фрейду.
15. Эмоциональная специфичность вегетативных неврозов.
16. Модели психосоматического синдроменеза в концепциях десоматизации М. Шура, двухэшелонной линии обороны А.Митчерлиха и в теории объектных отношений.
17. Учение И.П. Павлова об условных рефлексах и психосоматическая медицина.
18. Гипотеза о кортико- висцеральном происхождении психосоматических заболеваний К.М.Быкова, И.Т. Курцина.
19. Психофизиология и психология стресса, совладание с ним как проблема психосоматики.
20. Теория стресса Г.Селье, ее истоки и роль в разработке проблем психосоматики.
21. Стресс физиологический, психологический и эмоциональный.
22. Современные теоретические представления о совладании со стрессом (copingbehavior).
23. Когнитивная теория стресса и совладающего поведения Р.Лазаруса.
24. Поисковая активность и ее роль в адаптации к стрессу.
25. Концепция выученной беспомощности М.Селигмана.
26. Понятие об интегративных моделях.
27. Интегративная модель здоровья, болезни и болезненного состояния по Г.Вайнеру.
28. Различная природа болезни, чувства болезни и страдания.
29. Биопсихосоциальная модель Т.Иксюля и В.Везиака.
30. Современные поведенческие (бихевиоральные) подходы в психосоматике.
31. Концепция типов поведения.
32. Роль типов поведения в происхождении психосоматических симптомов.
33. Феномен алекситимии.
34. Определение, основные признаки, происхождение, структура, концепция Р.Сифнеоса.
35. Роль алекситимии в симптомообразовании и возможности её психокоррекции.
36. Культурно – исторический подход к телесности.
37. Культурно – исторический подход Л.С.Выготского и возможности его применения в психосоматике.
38. Понятия «телесность», «психосоматический феномен нормы», «психосоматическое

развитие», « психосоматический симптом».

39. Роль познавательной активности больного в психосоматическом симптомогенезе.

## ПРИМЕРНЫЕ СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

Проанализировать ситуационные задачи по следующей схеме:

1. Выдвинуть гипотезы происхождения данной ситуации (Почему это случилось?)
2. Предложения и варианты работы с ребенком и родителями
3. Подобрать технологии работы с родителями и детьми.
4. Разработать рекомендации для родителей и

учителя Ситуация 1

**ЗАДАЧА 1** Пациентка Н., 29 лет, домохозяйка, обратилась с жалобами на страх перед авиаперелетами, учащенное сердцебиение, ощущение удушья даже при мысли о том, что она должна сесть в самолет. Жалобы появились два года назад, когда во время «воздушной ямы» сидящий впереди ребенок вдруг завыл. При этом, так как муж хоккеист, работающий в другом городе, ей приходится с ребенком, сыном 4 лет, часто совершать авиа-перелеты. При обращении напряжена, но о себе говорит охотно, стремится показать себя только с лучшей стороны. Имеет высшее юридическое образование, но не работает, так как «посвятила себя семье».

**ЗАДАЧА 2** Пациент Ф., 43 лет, строитель, обратился с жалобами на бессонницу, раздражительность, периодические боли за грудиной. Связывает появление симптомов с поведением жены, которая с самого начала совместной жизни, в течение 10 лет, постоянно «пилит его по мелочам». В конфликте старается молчать, но отмечает, что все равно не выдерживает, кричит при этом, может оскорбить жену. Говорит, что винит себя за это. Обращался три года назад к терапевту, который, исключив кардиологическую патологию, рекомендовал обратиться к психологу или психотерапевту. Однако, посчитав, что он сможет справиться сам, откладывал все время визит к специалисту.

**ЗАДАЧА 3** Пациентка А., 32 лет, после развода обратилась с жалобами на постоянный плач, бессонницу, постоянные головные боли. Муж ушел от нее, узнав об измене. Сейчас живет один. На попытки помириться с ним не реагировал, сказал, что уйдет в монастырь. Пыталась покончить жизнь самоубийством месяц назад, проглотив 20 таблеток феназепам, но мать вовремя заметила сонливость, вызвала скорую помощь. Врачи, оказав помощь, и взяв подпись об отказе от госпитализации, уехали, так как больная «клятвенно» заверила врачей, что раскаивается, и больше такого не повторится. В психическом статусе - гипомимична, постоянно плачет, сидит ссутулившись. В настоящий момент мысли о самоубийстве категорически отрицает.

**ЗАДАЧА 4** Пациентка С., 32 года, обратилась за помощью по поводу нейродермита, которым страдает 8 лет. Рекомендовал консультацию дерматолога. Особых психогенных моментов, предшествующих появлению нейродермита, не смогла назвать, однако отмечает, что обострения связаны с эмоциональными переживаниями. Живет одна, в профессии успешна, работает налоговым инспектором, работой довольна. В семнадцать лет была влюблена в сверстника, он ответил взаимностью, однако, после года интимных отношений, почувствовала, что он стал ей неинтересен. После этого были кратковременные отношения с мужчинами, которые не приносили ей ощущений удовлетворения. Сейчас признается, что уже не строит планов создать семью, вся энергия уходит на работу. Телосложение маскулинное, пониженного питания. Напряжена, сидит в

закрытой позе, в самом начале консультации сказал, что не доверяет психологам и психотерапевтам из-за «возможного подсознательного воздействия». и психотерапии.

**ЗАДАЧА 5** Пациент К., 29 лет, нигде не работающий, обратился по поводу постоянного кашля. Уже в течении двух лет проходит обследования у врачей интернистов по этому поводу, и, по их настоятельной рекомендации, и по настоянию матери, решил проконсультироваться у психотерапевта. Воспитывался гипернормативной, доминантной матерью, сейчас проживает с семьей родителей, большей частью просто лежит на диване (со слов матери). Имеет экономическое образование, хочет работать только в банке, однако везде при собеседовании получает отказ. От работы вместе с отцом строителем на стройке отказывается. Четыре года назад впервые вступил в интимные отношения с девушкой, но, почувствовав «проявления СПИДа» после этого, порвал с ней отношения, обвинив её в том, что «она его заразила». В течении двух последующих лет регулярно обследовался на наличие СПИДа, и всегда получал отрицательные результаты. Считает, что напрасно пришел к психотерапевту, так как у него соматическое, а не психическое заболевание, и что это он сделал только по настоянию матери.

**ЗАДАЧА 6** Пациентка В., 27 лет, психолог, обратилась по поводу постоянных конфликтов с мужем, в результате которых у неё развивается крик, продолжительностью 1-2 минуты, который она не может сдерживать. Понимает, как специалист, что сама провоцирует конфликты, так как при общении с мужем растет беспричинная раздражительность на него, и она также не может себя контролировать. Подобное поведение было и в первом браке, которое и привело его к разрыву. Сейчас боится, что распадется и второй брак. Проведите анализ ситуации, выберите тактику психодиагностики

**ЗАДАЧА 7** Пациентка Ю., 23 лет, студентка заочного факультета, офисный работник, страдает приступами ложных позывов на дефекацию в течение двух последних лет. Приступы имеют четкую связь с эмоциональным напряжением, которое она испытывает очень часто на работе, даже при незначительных инцидентах. Началось все постепенно, имеет тенденцию к учащению, при этом она не может вспомнить точно, после какой ситуации это возникло. Робкая, неуверенная в себе, голос тихий, в коллективах всегда стремилась быть на периферии. Росла в семье, где оба родителя инвалиды, страдающие ДЦП. В семье есть младший брат, 19 лет, с которым она проживает в одной комнате, отношения характеризует как сложные, часто с ним ссорится, живут в одной комнате. С родителями отношения формальные: «мама со мной никогда не разговаривала на такие темы». Мечтает выйти замуж, страдает оттого, что мало кто обращает на нее внимание.

**ЗАДАЧА 8** Пациент А., 45 лет, бывший военнослужащий, бизнесмен. Обратился по рекомендации гастроэнтеролога, по поводу язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Болен в течении 15 лет, после инцидента на службе. Отмечает, что обострения связаны с психоэмоциональным перенапряжением, как на работе, так и дома. Женат, имеет двух дочерей. Жена относится с пониманием к болезни, однако периодически, вскользь упоминает о постоянной нехватке денег. Сам переживает это, так как бизнес идет с трудом, сейчас испытывает большие затруднения в работе. О себе говорит скупно, считает проявлением слабости обращение к психотерапевту.

**ЗАДАЧА 9** Пациентка Р. 25 лет, страдает приступами головокружения, тошноты, учащенного сердцебиения при эмоциональном напряжении. При обследовании у терапевта патологии не выявлено. Данные симптомы беспокоят в течении последних двух лет, связывает их с отношениями с любимым человеком - В., проживающим в Англии.

Сама замужем, муж знает об этих отношениях, но все прощает жене, лишь бы она от него не ушла. Она за это презирает его, говорит, что он не мужчина, однако не может жить самостоятельно, так как нигде не работает, «не позволяет здоровье». Имеет два высших неоконченных образования (геологический факультет, театральный ВУЗ). Воспитывалась в основном папой, который во всем потакал дочери. Регулярно, каждую неделю, общается с В. по скайпу. Однако понимает, что она у него не одна, но уверена, что если она к нему придет, все будет по-другому. Сообщила вскользь, что он употребляет наркотики, но при вопросах об этом отводит глаза, переходит на другую тему. Характеризует себя только с положительной стороны, однако периодически в беседе звучат мысли о собственной неполноценности, необходимости что-то менять. При этом любит говорить о своей исключительности и стремлении к совершенству, хотя понимает, что это не совсем правильно. Имеет красивую, грамотную речь, обаятельна. Мечтает написать книгу о своих переживаниях к В., и приехать к нему.

**ЗАДАЧА 10** Пациентка М., 48 лет, риэлтор, обратилась с жалобами на боязнь заболеть раком. Страх возник около пяти лет назад, после того, когда обнаружили небольшую доброкачественную опухоль матки. Для того, чтобы избежать инсоляции, стремиться всегда быть в тени, из-за этого летом даже на даче не выходит из дома, не работает на участке, со всем справляется муж. Практически каждый месяц делает обследование УЗИ органов брюшной полости, чтобы быть уверенной, что озлокачествления фибромы не произошло. Отношения с мужем напряженные: «напивается каждую субботу», это обозначает как причину отсутствия интимных отношений с мужем. Говорит о нем раздраженно, считает, что замуж вышла за него зря, из-за возникшей беременности. Всю жизнь хотела с ним развестись, не сделала этого из-за дочери: «сначала - как останется без отца, потом как будет выходить замуж, сейчас - как внук останется без деда». Выглядит моложе своих лет, ухоженная, привлекательная, постоянно вскользь упоминает о связях «с сильными мира сего».

**ЗАДАЧА 11** Пациентка Д., 49 лет, врач, недавно перенесла развод, после которого возник реактивный панкреатит. Обратилась, чтобы «просто выговориться», при этом считает, что проблема только в том, что муж «сволочь, какую поискать», ушел от нее к «молодой и наглой». Выглядит моложе своих лет, яркая, демонстративная, постоянно озвучивает мысль о том, что «бывшего» ждет крах в личной жизни. Настроение при этом сниженное, старается преуменьшить уровень собственных переживаний. Старается избегать тем, касающихся интимной жизни, при этом анализ проективных методик свидетельствует о проблемах в этом.

**ЗАДАЧА 12** Пациентка А., 32 года, экономист. Обратилась по поводу затруднений в разговоре по телефону: «появляется спазм в горле, из-за этого начинается заикание, когда начинаю даже имяотчество произносить». Эти симптомы появились год назад, когда устроилась по специальности на работу к мужу. Воспитывалась строгой матерью, в детстве старалась быть только отличницей. Были проблемы с речью в лет (заикание перед доской). После университета сразу вышла замуж, на работу не выходила, воспитывала двух дочерей. Муж старше на 18 лет, «олигарх». Себя с ним чувствует как «в золотой клетке - не разрешает никуда ходить, отвалил всех подруг». Всегда конфликты по поводу его ревности. Год назад уговорила его, чтобы разрешил работать, но только под его началом. Работу свою не любит, так как изначально хотела поступать в институт культуры, но мать настояла на экономическом факультете. Выглядит гораздо моложе своих лет, в проективной методике «возраст» лет.

**ЗАДАЧА 13** Пациент Г., 61 год, обратился по поводу постоянных головных болей, бессонницы. Страдает давно, около 10 лет, отрицает наличие эмоционально-значимых

событий в это период. Обследовался у невролога поставлен диагноз дисциркуляторная энцефалопатия, но терапия, назначенная неврологом, не помогла. Женат, отношения с женой называет нормальными, старается уйти от этой темы. Однако в речи стигмы неудовлетворенности интимной жизнью («идеально все равно никогда не будет»). Работает преподавателем в техническом университете, себя считает излишне ответственным, сетует, что «ничего уже не поделаешь» ЗАДАЧА 14 Пациентка С., 55 лет, экономист. Жалуется на боли в области сердца, ощущение «перебоев, как будто сердце остановилось». Кардиолог исключил органический характер симптомов. Жалобы появились вскоре после того как узнала, что у мужа нетрадиционная сексуальная ориентация, около года назад. Сказала ей об этом взрослая дочь, которая обнаружила случайно переписку отца в интернете с любимым, подвела мать к компьютеру и сказала - «вот до чего твоя работа довела». В течение года пациентка пыталась восстановить интимную жизнь с мужем, которой не было уже около 15 лет, при этом отмечает, что никогда не испытывала потребности в этом. Однако её усилия привели только к ухудшению отношений. Сейчас собирается развестись с мужем, он категорически против этого, объясняя, что все-таки ощущает психологическую потребность в семье, в дочери, в сохранении социальных связей с друзьями семьи. Мужу 55 лет, занимает «хорошую должность», тщательно скрывает свою личную жизнь от посторонних, в течении 8 лет в близких отношениях с мужчиной младше его на 12 лет. На консультации настоял муж, так как хочет сохранить семью.

ЗАДАЧА 15 Пациент Н., 42 года, бизнесмен, чувствует острые боли в области сердца, в течение последних 3х дней. Начались остро, приехавшая скорая помощь исключила ИБС, направили на консультацию к неврологу. Невролог также исключил органический характер болей, направил к психологу и к психотерапевту. Пациент подавлен, сидит ссутулившись, в глаза не смотрит, делает большие паузы перед ответом, голос тихий, монотонный, после некоторого замешательства выдохнул «с женой проблемы» - заплакал, закрыв лицо руками. Постепенно рассказал, что неделю назад узнал об измене жены, 35 лет, со своим охранником. Суицидальные мысли не высказывает, однако при вопросе об этом возникла длительная пауза, после которой тихо сказал «нет».

ЗАДАЧА 16 Пациентка Т., 25 лет, повар. Направлена гастроэнтерологом по поводу «растянутого желудка и кишечника». Ощущает это в течение последних двух лет, неоднократно проходила обследование по этому поводу. Считает, что из-за этого ей приходится много есть, так как «природа не терпит пустоты». Живет с матерью в однокомнатной квартире, никогда «это» (отношения с мужчинами) не интересовало, считает это «проделки дьявола». Отца «не было» с раннего детства, кто отец - не знает, из-за этого не переживает. Обладает повышенным весом, однако толстой себя не считает, причина - «растянутый ЖКТ». Шепотом сообщила, что это «тоже проделки дьявола». Обучалась в массовой школе, друзей никогда не было. Наблюдение у психиатра отрицает. Внешний вид слегка неряшливый, волосы липкие, одета в старомодные, не по возрасту, вещи. Лицо гипомимичное, речь монотонная, односложными предложениями. Двигательно скована.

ЗАДАЧА 17 Пациентка Д., 25 лет, русскоязычная итальянка, не работает, имеет музыкально-вокальное образование. Обратилась по скайпу по поводу ссор с мужем. Три месяца назад уехала из России, выйдя замуж за итальянца. В беседе выяснилось, что питается избирательно, в основной обезжиренными йогуртами, периодически «ест лишнее тарелку пасты, например», после чего искусственно вызывает у себя рвоту. Особо этому не придает значение, так как всегда старалась выглядеть хорошо, считает это основной целью настоящей женщины. Презирует полных женщин: «нельзя себя так распускать!». Основной проблемой называет скудность мужа из-за которой у них постоянные

конфликты, при этом она может наброситься на него и ударить. Постоянно выкладывает в интернете свои фотографии в купальниках, где видно кахексичное тело, однако этого не замечает. Лицо - с ярким макияжем, подчеркивающим и без того красивую, привлекательную внешность.

**ЗАДАЧА 18** Пациентка К., 26 лет, официантка, в настоящий момент не работает. Страдает неспецифическим язвенным колитом, в настоящий момент - стадия реконвалесценции. Выписалась из гастроэнтерологического стационара две недели назад, находится на гормональной терапии. Жалобы предъявляет на сниженное настроение, нежелание ничего делать, «не могу встать утром, очень тяжело». Рассказывая, периодически отворачивается, чтобы вытереть слезы. Перенесла год назад развод с мужем, которого очень любила, он часто её избивал, причину даже назвать не может, из-за чего. В настоящий момент он находится в МЛС. Месяцев шесть после развода ей казалось, что он её ждет, стоит за дверьми бара, где она работала, боялась выходить из него из-за этого. За помощью к специалистам не обращалась. Внезапно страх прошел, зато началось кишечное кровотечение, из-за которого она оказалась в реанимации.

**ЗАДАЧА 19** Пациент Д., 19 лет, студент, обратился по поводу избыточной массы тела. Сколько себя помнит, всегда был полным. В начальной школе очень страдал из-за насмешек, обидной клички «жирик», однако постепенно научился не замечать этого, и к концу школы уже приобрел авторитет среди сверстников. Имеет высокий уровень интеллекта, постоянно шутит, считается острословом. В семье как мать, так и отец страдают ожирением, любят вечером вместе плотно на ночь покушать, его с детства к этому приучили, за что он очень обижен на своих родителей. Постоянно замечает за собой, что автоматически идет на кухню, когда за что-то переживает. Эндокринолог ничего, кроме ожирения, не выявил.

**ЗАДАЧА 20** Пациент С., 30 лет, водитель, обратился из-за постоянного страха за свое здоровья, боязни умереть от «сердечной недостаточности». Появилась данная симптоматика год назад, после смерти отца от инфаркта миокарда, с которым в течении всей жизни были постоянные конфликты. Начал обследовать сердце, чтобы «застать болезнь на начальной стадии, когда можно что-то ещё сделать». Очередным отрицательным результатам обследования не верил, шел на обследования в другую больницу. Из-за постоянных переживаний стал плохо спать, снизилась потенция. Кроме того, отпрашиваясь с работы на обследования, стал меньше зарабатывать. В результате всего этого отмечает, что дома постоянные конфликты с женой, семья на грани развода. Однако ничего не может с этим сделать, аргументированные доводы не помогают.

## **БАНК ЗАДАНИЙ И ВОПРОСОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОСОМАТИКА» ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

1. Подготовьте достаточный материал для проведения коррекционно-диагностической методики «Альбом моей жизни». Отрефлексируйте с точки зрения задач возрастно-психологического консультирования необходимые основания подбора иллюстраций.

2. На психокоррекционном этапе консультирования проведите методику «Альбом моей жизни» с клиентами разного возраста. Проанализируйте и опишите опыт проведения.

3. Напишите, каковы диагностические и психотерапевтические возможности методики «Альбом моей жизни» в работе с вашими клиентами?

4. Напишите, какие проблемы клиентов вам удалось «проработать», насколько эффективной оказалась консультативная встреча?

5. Сравните такие варианты нарративного подхода в консультировании, как устный рассказ клиента об истории своей жизни и повествование, опосредствованное иллюстративным материалом. Опишите свое мнение о возможностях и ограничениях каждого варианта.

6. По поводу каких особенностей возрастного и личностного развития детей младшего школьного возраста обращаются родители к психологу-консультанту?

7. Проработайте следующие теоретические вопросы: социальная ситуация развития ребенка в младшем школьном возрасте; кризис развития ребенка 7 лет; адаптация ребенка к школе; содержание учебной деятельности ребенка. Подготовьте карточки для экспертного оценивания учителем варианта возрастного и индивидуального развития ребенка-первоклассника. Составьте схему беседы с родителями первоклассника об особенностях принятия им учебной деятельности.

8. Охарактеризуйте содержание объективной и субъективной составляющих возрастно-психологического статуса ребенка в период кризиса 7 лет.

9. Обсудите целесообразность параллельного проведения двух процедур: с ребенком – проективного рисования «Урок в моем классе»; с учителем и родителем – экспертной беседы «Идентификация портрета первоклассника».

10. Проведите проективное рисование «Урок в моем классе» с первоклассником, родители которого обращаются к педагогу-психологу по поводу трудностей его обучения или общения с учителем. Дайте анализ результатов диагностики, сформулируйте задачи дальнейших этапов консультирования родителей (возможно, учителя) ребенка.

11. При каких обращениях родителей или учителей к психологу-консультанту использование методики «Выбор ролей» может прояснить особенности и причины трудностей возрастного и личностного развития ребенка младшего школьного возраста? Составьте перечень возможных запросов.

12. Напишите несколько причин проявления различных вариантов неадекватной оценки ребенком себя и своих сверстников.

13. Поведите с ребенком школьного возраста беседу «Выбор ролей», проанализируйте и опишите результаты и опыт проведения.

14. Выберите, пожалуйста, в качестве объекта психологического консультирования какую-либо хорошо знакомую семью (можно остановить свой выбор и на вашей собственной семье). Спросите родителей (или себя, если вы сами уже стали родителем), о волнующих их проблемах во взаимоотношениях с детьми. Соотнесите эти проблемы с теми, которые обсуждались в этой главе.

15. Найдите какую-либо молодую семью или родителей, у которых есть ребенок в возрасте двух с половиной – трех лет. Проведите с ними психологическое консультирование по вопросам взаимоотношений с ребенком. Определите, какие проблемы имеются у родителей в общении с ребенком. Дайте родителям психологически обоснованные практические рекомендации о том, как эти проблемы решить.

16. Найдите, пожалуйста, среди ваших знакомых такую семью, где имеется ребенок, которого родители собираются отдать учиться в школу. Поговорите с родителями этого ребенка, изучите его самого с целью более точного определения того, в каком отношении он готов и не готов к обучению в школе. Дайте родителям ребенка обоснованные рекомендации, касающиеся того, как лучше его подготовить к школе.

17. Выберите семью, в которой родители озабочены ранним развитием своего ребенка. Проведите психологическое консультирование родителей и психологическое тестирование ребенка для выявления имеющихся у него задатков. Предложите родителям ребенка практические советы относительно того, как лучше развивать своего ребенка.

18. Найдите среди своих знакомых родителей, которые имеют нестандартного ребенка. Проведите психологическое консультирование этих родителей. Предложите им конкретные рекомендации о том, как лучше с ранних лет обучать и воспитывать своего ребенка.

19. Проведите полноценную психологическую консультацию с кем-либо из родителей, имеющим проблемы во взаимоотношениях с подростком. Посоветуйте родителям, каким образом эти проблемы лучше всего решить.

20. Найдите семью, в которой один из ее членов, муж или жена, имеют взрослого ребенка от прошлого брака. Проведите психологическое консультирование данного родителя по вопросу о том, как избежать конфликта между взрослым ребенком и новым супругом в новой семье.

Критерии оценивания по оценочному средству «Работа на семинаре и практическом занятии»

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Навыки ведения научной дискуссии, активная позиция в обсуждении докладов	6
2. Логика изложения материала, лаконичность выступления.	5
3. Аргументированное и обоснованное представление основных положений.	5
4. Построение доклада с учетом особенностей аудитории.	4
5. Применение информационных технологий с учетом особенностей восприятия аудитории (оформление презентации, раздаточного материала, читаемость текста, четкость представленных данных).	6
6. Умение работать в команде, навыки совместной деятельности.	8
7. Владение методами, техниками и приемами активного обучения.	8
Максимальный балл	42

Критерии оценивания по оценочному средству 1 «Задания для самостоятельной работы студентов»:

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
<b>Способен</b> анализировать информацию, выделять главное, систематизировать.	5
<b>Способен</b> применять знания в области экспертизы и проектирования психологически безопасной и развивающей среды при анализе профессиональных ситуаций, проектировании профессиональной деятельности.	17
<b>Способен</b> проводить самоанализ поведения и деятельности в контексте знаний в области психологической безопасности образовательной среды.	4
<b>Владеет</b> письменной коммуникацией (грамотность, стиль, логика изложения).	4
<b>Обладает</b> личностными компетенциями (ответственность).	4
Максимальный балл	34

### 3.3. Анализ результатов обучения и перечень корректирующих мероприятий по учебной дисциплине

#### Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины  
на 2022/2023 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. Обновлена и согласована с Научной библиотекой КГПУ им. В.П. Астафьева Карта литературного, содержащая основную и дополнительную литературу, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

2. Обновлена Карта материально-технической базы дисциплины, включающая аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы обучающихся в КГПУ им. В.П. Астафьева и комплекс лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования от 04 мая 2022 г., протокол № 4.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой



подпись

Н.А. Мосина

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»

Протокол № 5 от 12 мая 2022 г.

Председатель НМСС (Н)



подпись

И.В. Дуда

## Лист внесения изменений

### Дополнения и изменения в рабочую программу дисциплины на 2023/2024 учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

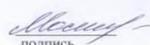
В программу вносятся следующие изменения:

1. Дисциплина разработана согласно ФГОС ВО по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (уровень магистратуры, утвержденному приказом Минобрнауки России от 22 февраля 2018 года № 127; Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ; профессиональными стандартами: «Психолог-консультант», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2022 г. № 537н (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 14 октября 2022 года, регистрационный N 70506); «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015г. № 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2015г., регистрационный № 38575), «Психолог в социальной сфере», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. N 682н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2013г., регистрационный № 30840); нормативно-правовыми документами, регламентирующими образовательный процесс в КГПУ им. В.П. Астафьева (уровень магистратуры).

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования от 05 мая 2023 г., протокол № 5.

Внесенные изменения утверждаю:

Заведующий кафедрой



подпись

Н.А. Мосина

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»

Протокол № 7 от 17 мая 2023 г.

Председатель НМСС (Н)

И.В. Дуда



подпись

## Лист внесения изменений

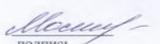
Дополнения и изменения в учебной программе на 2024/2025 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.
3. Обновлено экспертное заключение на фонд оценочных средств.

Учебная программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики и психологии начального образования от 08 мая 2024 г., протокол № 4.

Заведующий кафедрой



ПОДПИСЬ

Н.А. Мосина

Одобрено научно-методическим советом специальности (направления подготовки) 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»

Протокол № 6 от 15 мая 2024 г.

Председатель НМСС (Н)



ПОДПИСЬ

И.В. Дуда

## КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Психологическое здоровье и психосоматика

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,  
направленность (профиль) образовательной программы:  
по очной, заочной форме обучения

Наименование	Место хранения/ электронный адрес	Кол-во экземпляров/точек доступа
Основная литература		
Черносвитов, Евгений Васильевич. Социальная медицина [Текст] : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. / Е.В. Черносвитов. - М. : Владос, 2000. - 304 с.	Научная библиотека	35
Труфанова, О.К. Основы психосоматической психологии : учебное пособие / О.К. Труфанова ; Федеральное агентство по образованию Российской Федерации, Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Южный федеральный университет", Факультет психологии. - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2008. - 128 с. - ISBN 978-5-9275-0422-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241075">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241075</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Психология здоровья : практикум / авт.-сост. Е.В. Титаренко ; Министерство образования и науки	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ

Российской Федерации, Северо-Кавказский федеральный университет. - Ставрополь : СКФУ, 2018. - 99 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494791">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494791</a>		
<b>Дополнительная литература</b>		
Менделевич, В.Д. Неврология и психосоматическая медицина : монография / В.Д. Менделевич, С.Л. Соловьева. - Москва : Издательский Дом «Городец», 2016. - 598 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906815-96-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=496584">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=496584</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
Менегетти, А. Психосоматика с точки зрения онтопсихологии / А. Менегетти. - Москва : НФ «Антонио Менегетти», 2017. - 352 с. - ISBN 978-5-906601-23-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=472752">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=472752</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Информационные справочные системы и профессиональные базы данных</b>		
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение : справочная правовая система. – Москва, 1992– .	Научная библиотека	локальная сеть вуза
Elibrary.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос. информ. портал. – Москва, 2000– . – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> .	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Свободный доступ
East View : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ . – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011 - .	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ





## КАРТА МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДИСЦИПЛИНЫ для магистров

**Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование**  
**Направленность (профиль) образовательной программы**  
**Мастерство психологического консультирования**  
**по заочной, очной форме обучения**

Аудитория	Оборудование
Аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации 660017, Красноярский край, г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2)	
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 0-13	Учебная доска- 1 шт.
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 0-14	Маркерная доска-1шт.
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 0-15	Учебная доска-1шт.
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 1-01	Компьютер- 4 шт., МФУ-1шт., принтер-2 шт., проектор-1шт., ноутбук-2шт. Программное обеспечение LinuxMint – (Свободная лицензия GPL): Firefox, Thunderbird, LibreOffice, GIMP, Pidgin, Rhythmbox, HexChat, GParted, VLC, LightDM.
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 1-02	Компьютер-13шт., экран-1шт., проектор-1шт., учебные картины-18шт., учебная доска-1шт., магнитно-маркерная доска- 1шт. Программное обеспечение LinuxMint – (Свободная лицензия GPL): Firefox, Thunderbird, LibreOffice, GIMP, Pidgin, Rhythmbox, HexChat, GParted, VLC, LightDM.
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 1-03	Экран -1шт., проектор-1шт.
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 1-04	Ноутбук -12шт.,экран-1шт., доска учебная-1шт., доска маркерная- 1шт., сейф для хранения зарядки ноутбуков, МФУ-1шт.,интерактивная доска с проектором-1шт.стол для инвалида-колясочника 1000*600рег. -1шт. Программное обеспечение LinuxMint – (Свободная лицензия GPL): Firefox, Thunderbird, LibreOffice, GIMP, Pidgin, Rhythmbox, HexChat, GParted, VLC, LightDM.
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 1-09	Экран-1шт., проектор-1шт., учебная доска-1шт.,учебные картины.
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 1-10	Компьютер-13шт.,проектор-1шт.,интерактивная доска-1шт., доска учебная -1шт. Программное обеспечение LinuxMint – (Свободная лицензия GPL): Firefox, Thunderbird, LibreOffice, GIMP, Pidgin, Rhythmbox, HexChat, GParted, VLC, LightDM.
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус	Мобильный экран-1шт.,учебныекартины-15шт., учебная доска-1шт.

№2), ауд. 1-15	
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 2-01	Компьютер-7шт.,копировальный аппарат-1шт., принтер-3шт., планшет-1шт. Программное обеспечение LinuxMint – (Свободная лицензия GPL): Firefox, Thunderbird, LibreOffice, GIMP, Pidgin, Rhythmbox, HexChat, GParted, VLC, LightDM.
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 2-02	Проектор-1шт., экран-1шт., интерактивная доска -1шт., компьютер-1шт. Программное обеспечение LinuxMint – (Свободная лицензия GPL): Firefox, Thunderbird, LibreOffice, GIMP, Pidgin, Rhythmbox, HexChat, GParted, VLC, LightDM.
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 2-03	Телевизор-1шт., учебная доска-1шт.
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 2-05	Доска учебная- 1 шт., проектор-1шт., экран-1шт.
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 2-08	Проектор-1шт., экран-1шт., учебная доска- 1шт.
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 2-09	Переноснойэкран-1шт.,учебная доска-1 шт., информационные стенды по истории образования
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 2-10	Экран-1шт., проектор-1шт., учебная доска-1шт.
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 2-12	Компьютер-10шт.,мобильныйэкран-1шт., учебная доска-1шт., фортепиано-1шт.,проектор-1шт. Программное обеспечение Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017): Perl 5.22, Python 2.7 и 3.5, PHP 5.6, GCC 5.3, LibreOffice 5.3, Firefox, ESR 52.5.2, WINE 1.9.12, GIMP 2.8.20, wxMaxima 16.04.2, Scribus 1.5.3, Inkscape 0.92, Blender 2.77, Moodle 2.5, РУЖЕЛЬ 1.0.1, Mediawiki 1.23.
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 2-13	Проектор-1шт., экран-1шт., аудиоаппаратура-1шт., цифровое пианино- 1шт.
<b>Аудитории для самостоятельной работы</b>	
г. Красноярск, пр-т Мира, д. 83 (Корпус №2), ауд. 2-11	Компьютер-5 шт., принтер-2шт., МФУ-2шт., учебно-методическая литература. Программное обеспечение Альт Образование 8 (лицензия № ААО.0006.00, договор № ДС 14-2017 от 27.12.2017): Perl 5.22, Python 2.7 и 3.5, PHP 5.6, GCC 5.3, LibreOffice 5.3, Firefox, ESR 52.5.2, WINE 1.9.12, GIMP 2.8.20, wxMaxima 16.04.2, Scribus 1.5.3, Inkscape 0.92, Blender 2.77, Moodle 2.5, РУЖЕЛЬ 1.0.1, Mediawiki 1.23.

Операционная система Альт Образование 8 включает следующий пакет программных продуктов:

1. Perl 5.22
2. Python 2.7 и 3.5,
3. PHP 5.6
4. GCC 5.3
5. LibreOffice 5.3
6. Firefox ESR 52.5.2
7. WINE 1.9.12
8. GIMP 2.8.20
9. wxMaxima 16.04.2
10. Scribus 1.5.3
11. Inkscape 0.92
12. Blender 2.77
13. Moodle 2.5
14. РУЖЕЛЬ 1.0.1
15. Mediawiki 1.23

Операционная система LinuxMint включает следующий пакет программных продуктов:

1. Firefox
2. Thunderbird
3. LibreOffice
4. GIMP
5. Pidgin
6. Rhythmbox
7. HexChat

8. GParted

9. VLC

10. LightDM