



МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ

MOSCOW INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND MANAGEMENT

ОДОБРЕНО:

на заседании Учёного совета
Протокол от «16» января 2026 г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ОАНО ВО «МИТУ»
М.И. Бородин
«16» января 2026



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.30 Психология здоровья

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования - программы бакалавриата
по направлению подготовки

37.03.02 Конфликтология

(направленность (профиль) программы бакалавриата –

«Социальная конфликтология»,

форма обучения – очно-заочная)

*(в том числе, типовые оценочные материалы
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине)*

Москва, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **Б1.О.30 Психология здоровья**, компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология (направленность (профиль) программы бакалавриата – «Социальная конфликтология», форма обучения – очно-заочная).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология, утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 г. N 840 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология» (зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 21.08.2020 № 59374).

Рабочая программа дисциплины разработана с учётом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы Института, утверждённых ректором Института.

Рабочая программа дисциплины в актуальной редакции рассмотрена на заседании кафедры «Общегуманитарных дисциплин и психологии» (протокол №1 от 14.01.2026), одобрена на заседании Учёного совета (протокол № 1 от 16.01.2026 г. и утверждена ректором Образовательной автономной некоммерческой организации высшего образования «Московский институт технологий и управления» (ОАО ВО «МИТУ») 16.01.2026.

Оглавление

1. Цель и задачи учебной дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего образования.....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы высшего образования.....	4
4. Объем и содержание дисциплины.....	6
4.1. Общая трудоёмкость дисциплины:.....	6
4.2. Виды учебной деятельности и трудоёмкость (в академических часах):.....	6
4.3. Тематический план.....	7
4.4. Содержание дисциплины «Психология здоровья».....	10
4.5. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам.....	14
4.6. Самостоятельная работа обучающихся по подготовке к выступлению с докладом (рефератом, эссе): примерная тематика выступлений.....	18
4.7. Примерная структура контрольной работы.....	19
4.8. Примерное итоговое практическое задание.....	19
для предварительной промежуточной аттестации результатов обучения за семестр.....	19
5. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины.....	21
6. Особенности организации образовательной деятельности по дисциплине для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	23
7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы.....	23
8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	24
9. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	31
9.1. Этапы контроля успеваемости и уровня сформированности компетенций по дисциплине как компоненте образовательной программы.....	31
9.2. Перечень типовых оценочных средств и критерии оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине.....	32
9.3. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации для контроля этапов сформированности уровней компетенций.....	36
9.3.1 Тесты.....	36
9.3.2 Практические задания и кейсы (кейс-задания).....	38

1. Цель и задачи учебной дисциплины

Цель дисциплины:

Цель учебной дисциплины «Психология здоровья» состоит в приобретении обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых для формирования общепрофессиональных и профессиональных компетенций (или их отдельных индикаторов) по дисциплине, выступающей компонентом основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология на основе комплексного изучения материалов дать студентам представления о законах формирования здоровой психики и механизмах оптимальной поддержки ее функционирования.

Задачи изучения дисциплины:

1. Изучить теоретические подходы к пониманию феномена здоровья, болезни и психосоматических соотношений.
2. Сформировать представление о психологии здоровой личности, стилях жизни и факторах риска.
3. Овладеть методами психологической диагностики уровня здоровья, стресса и адаптационных ресурсов.
4. Развить навыки применения здоровьесберегающих технологий, психопрофилактики и психокоррекции дезадаптивных состояний.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего образования

Дисциплина «Психология здоровья» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология, направленность (профиль) программы бакалавриата – «Социальная конфликтология».

Дисциплина направлена на формирование общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы высшего образования

Код компетенции	Результаты освоения (наименование компетенции)	Код и наименование индикатора достижения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (знает–З, умеет–У, владеет–В)
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7. ИД-1 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<u>Знает</u> нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения <u>Умеет</u> выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности <u>Владеет</u> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7. ИД-2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	<u>Знает</u> основные принципы распределения физической и умственной нагрузки <u>Умеет</u> планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

Код компетенции	Результаты освоения (наименование компетенции)	Код и наименование индикатора достижения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (знает–З, умеет–У, владеет–В)
		работоспособности	Владеет навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОПК-5	Способен вести эффективные переговоры и процесс медиации между конфликтующими сторонами	ОПК-5. ИД-1 Использует знания основных принципов и подходов к ведению переговоров и медиации.	<u>Знает</u> основные принципы и подходы ведения переговоров и медиации: <u>Умеет</u> анализировать переговорную ситуацию с позиции подходов <u>Владеет</u> навыками применения принципов медиации
		ОПК-5. ИД-2 Реализует эффективные технологии переговоров и процедуры медиации между конфликтующими сторонами	<u>Знает</u> этапы переговорного процесса (подготовка, открытие, презентация позиций, обсуждение и аргументация, торг, достижение соглашения, постпереговорный этап). <u>Умеет</u> Реализовывать процедуру медиации между конфликтующими сторонами <u>Владеет</u> навыками проведения процедуры медиации (в роли медиатора) в учебных кейсах различной сложности (межличностные, корпоративные, социально-трудовые конфликты) с соблюдением всех этапов и принципов.

4. Объем и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоёмкость дисциплины:

Очно-заочная форма обучения, 5 зачетных единицы, 180 академических часа.

Форма промежуточной аттестации:

3 курс, 5 семестр – зачет;

3 курс, 6 семестр – зачет с оценкой.

4.2. Виды учебной деятельности и трудоёмкость (в академических часах):

Контроль	Семестр 5, Курс 3									З.е.
	Всего	Конт.	Лек	Пр	Тк	СРП	Конс	СР	Контроль	
Зачет	72	32	8	16	4	4	-	40	-	2

Контроль	Семестр 8, Курс 4									З.е.
	Всего	Конт.	Лек	Пр	Тк	СРП	Конс	СР	Контроль	
Экзамен	108	52	14	28	4	4	2	47	9	3

Условные обозначения:

Конт. – контактная работа;

Лек. – лекционные занятия;

Пр. – практические занятия;

Тк – текущий (в том числе рубежный) контроль;

СРП – самостоятельная работа под руководством преподавателя (включает консультации, проводимые преподавателем для обучающихся в течение семестра);

Конс – консультация;

СР – самостоятельная работа обучающегося (бакалавра);

Контроль – промежуточная аттестация (ПА) в форме зачета с оценкой или экзамена

З.е. – зачетные единицы.

4.3. Тематический план

3 курс, 5 семестр

№	Наименование раздела/темы	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам занятий)							СР	Конт роль (ПА)	Формируемые компетенции
		Всего	Конт.	Лек	Пр	Тк	СРП	Конс			
1	Введение в психологию здоровья. Методологические основы психологии здоровья	10	4	2	2				6		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2 ОПК-5. ИД-1 ОПК-5. ИД-2
2	Теоретические модели здоровья	9	3	2	0	1			6		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2 ОПК-5. ИД-1 ОПК-5. ИД-2
3	Диагностика здоровья. Обзор методик	14	7	1	4	1	1		7		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2 ОПК-5. ИД-1 ОПК-5. ИД-2
4	Психосоматические соотношения	12	5	1	2	1	1		7		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2 ОПК-5. ИД-1 ОПК-5. ИД-2
5	Психологические факторы здоровья. Личностные ресурсы здоровья	13	6	1	4		1		7		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2 ОПК-5. ИД-1 ОПК-5. ИД-2
6	Стресс и совладающее поведение (копинг)	14	7	1	4	1	1		7		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2 ОПК-5. ИД-1 ОПК-5. ИД-2
ИТОГО:		72	32	8	16	4	4	-	40	-	

3 курс, 6 семестр

№	Наименование раздела/темы	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам занятий)							СР	Конт роль (ПА)	Формируемые компетенции
		Всего	Конт.	Лек	Пр	Тк	СРП	Конс			
1	Психология зависимости и аддиктивное поведение	11	6	2	4				5		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2 ОПК-5. ИД-1 ОПК-5. ИД-2
2	Психология здоровья в разные возрастные периоды	9	4	2	2				5		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2 ОПК-5. ИД-1 ОПК-5. ИД-2
3	Саногенное мышление и эмоциональная регуляция	9	4	2	2				5		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2 ОПК-5. ИД-1 ОПК-5. ИД-2
4	Здоровьесберегающие технологии и психологическая профилактика	8	3	1	2				5		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2 ОПК-5. ИД-1 ОПК-5. ИД-2
5	Психологическая безопасность личности	9	4	2	2				5		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2 ОПК-5. ИД-1 ОПК-5. ИД-2

6	Психология здоровья в образовательной среде	10	5	1	4				5		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2 ОПК-5. ИД-1 ОПК-5. ИД-2
7	Психологическое консультирование по вопросам здоровья	11	5	1	4				6		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2 ОПК-5. ИД-1 ОПК-5. ИД-2
8	Здоровье семьи и репродуктивная сфера	10	5	1	4				5		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2 ОПК-5. ИД-1 ОПК-5. ИД-2
9	Психология здоровья и цифровая среда	12	6	2	4				6		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2 ОПК-5. ИД-1 ОПК-5. ИД-2
Консультации, текущий контроль и промежуточная аттестация		19	10			4	4	2		9	УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2 ОПК-5. ИД-1 ОПК-5. ИД-2
ИТОГО:		108	52	14	28	4	4	2	47	9	

4.4 Содержание дисциплины «Психология здоровья»

3 курс, 5 семестр

Тема № 1. Введение в психологию здоровья.

Методологические основы психологии здоровья.

Определение здоровья (ВОЗ). История становления психологии здоровья как науки. Связь с психосоматикой, клинической психологией, валеологией. Междисциплинарный подход.

Тема № 2. Теоретические модели здоровья

Биопсихосоциальная модель (Дж. Энгель). Модели: адаптационная, ценностно-социальная, феноменологическая. Ресурсы здоровья личности.

Тема № 3. Диагностика здоровья. Обзор методик

Психологические методики: опросник «Уровень здоровья» (Г.С. Никифоров), опросник жизнестойкости (Д.А. Леонтьев), шкала субъективного благополучия.

Тема № 4. Психосоматические соотношения

Теория Г. Селье (стресс). Концепция «специфичности» Ф. Александера. Психосоматические заболевания (классика: язва, гипертония, бронхиальная астма, НЯК и др.).

Тема № 5. Психологические факторы здоровья. Личностные ресурсы здоровья

Конструкты: жизнестойкость (С. Мадди), чувство связности (А. Антоновски), локус контроля (Дж. Роттер), оптимизм. Типы поведения А, В, С и риск патологий. Практическая диагностика: Тест «Оптимизм и активность» (САН). Определение уровня жизнестойкости и локуса контроля. Рефлексия собственных ресурсов.

Тема № 6. Стресс и совладающее поведение (копинг)

Понятие стресса (дистресс, эустресс). Копинг-стратегии (проблемно-ориентированные vs эмоционально-ориентированные). Ресурсы совладания. Посттравматический рост.

3 курс, 6 семестр

Тема № 1. Психология зависимости и аддиктивное поведение

Психологические механизмы формирования зависимостей (химические и нехимические аддикции). Факторы риска. Профилактика рецидивов.

Тема № 2. Психология здоровья в разные возрастные периоды

Психология здоровья детей и подростков (буллинг, суицидальные риски). Здоровье взрослого человека (профессиональное выгорание). Геронтопсихология и здоровье.

Тема № 3. Саногенное мышление и эмоциональная регуляция

Концепция саногенного мышления (Ю.М. Орлов). Эмоциональный интеллект. Алекситимия как фактор риска.

Тема № 4. Здоровьесберегающие технологии и психологическая профилактика

Первичная, вторичная и третичная профилактика. Формирование мотивации на здоровый образ жизни (ЗОЖ). Принципы психологического консультирования в сфере здоровья.

Тема № 5. Психологическая безопасность личности

Психологическая безопасность среды. Профилактика профессиональной деформации. Ресурсное состояние.

Тема № 6. Психология здоровья в образовательной среде

Профилактика эмоционального выгорания педагога (или медицинского работника). Групповая супервизия сложных ситуаций.

Тема № 7. Психологическое консультирование по вопросам здоровья

Сущность психологического консультирования по вопросам здоровья. Ролевая игра: консультация по вопросам снижения веса, отказа от курения, принятия диагноза. Отработка навыков активного слушания и поддержки мотивации.

Тема № 8. Здоровье семьи и репродуктивная сфера

Психология пренатального развития. Психосоматика бесплодия. Взаимосвязь семейных отношений и соматического здоровья членов семьи.

Тема № 9. Психология здоровья и цифровая среда

«Киберхондрия», влияние социальных сетей на образ тела и самооценку. Технологии цифрового благополучия.

4.5 Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам

3 курс, 5 семестр

Тема № 1. Введение в психологию здоровья. Методологические основы психологии здоровья.

1. Определение понятия «здоровье», данное в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения. Принципиальное отличие этого определения от понимания здоровья как «отсутствия болезни».
2. История становления психологии здоровья. Основные этапы становления психологии здоровья как самостоятельной научной дисциплины.
3. Междисциплинарный характер психологии здоровья. Отрасли психологии, медицины и социальных наук, с которыми она наиболее тесно взаимодействует.

4. Связь с клинической психологией и валеологией. Ключевые различия в фокусе их внимания (норма/патология, здоровый/больной).
5. Цели и задачи психологии здоровья. Основные цели и прикладные задачи психологии здоровья в системе профилактической медицины и в работе с условно здоровым населением.

Тема № 2. Теоретические модели здоровья

1. Биопсихосоциальная модель Дж. Энгеля.
2. Адаптационная модель здоровья.
3. Ценностно-социальная модель здоровья.
4. Феноменологический подход к здоровью
5. Основные ресурсы здоровья личности (личностные, когнитивные, эмоциональные, средовые).

Тема № 3. Диагностика здоровья. Обзор методик

1. Опросник «Уровень здоровья» (Г.С. Никифоров).
2. Опросник жизнестойкости (Д.А. Леонтьев).
3. Шкала субъективного благополучия.
4. Методологические требования к психодиагностике.
5. Ограничения самоотчетных методик.

Тема № 4. Психосоматические соотношения

1. Теория стресса Г. Селье.
2. Концепция «специфичности» Ф. Александера.
3. Классические психосоматические заболевания.
4. Психологические механизмы бронхиальной астмы.
5. Психосоматические и соматоформные расстройства.

Тема № 5. Психологические факторы здоровья. Личностные ресурсы здоровья

1. Жизнестойкость (С. Мадди).
2. Чувство связности (А. Антоновски).
3. Локус контроля (Дж. Роттер).
4. Типы поведения А, В, С.
5. Практическая диагностика и рефлексия ресурсов.

Тема № 6. Стресс и совладающее поведение (копинг)

1. Дистресс и эустресс.
2. Проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные копинг-стратегии.
3. Ресурсы совладания.
4. Посттравматический рост.
5. Эффективность копинг-стратегий.

3 курс, 6 семестр

Тема № 1. Психология зависимости и аддиктивное поведение

1. Психологические механизмы перехода от экспериментального употребления к сформированной химической зависимости.
2. Ключевые нейробиологические и психологические факторы риска развития не-химических аддикций (интернет-зависимость, игровая зависимость).
3. Роль когнитивных искажений в поддержании аддиктивного поведения на разных его этапах.

4. Основные подходы к профилактике рецидивов в работе с зависимыми личностями.
5. Влияние детско-родительских отношений и семейной системы на формирование психологической готовности к аддикции.

Тема № 2. Психология здоровья в разные возрастные периоды

1. Психологические последствия буллинга для психического и соматического здоровья ребенка или подростка.
2. Основные маркеры суицидального риска в подростковом возрасте, на которые должен обратить внимание психолог.
3. Взаимосвязь между профессиональным выгоранием и соматическим здоровьем взрослого человека.
4. Специфика психологической поддержки пожилых людей для сохранения когнитивного и эмоционального здоровья в период геронтогенеза.
5. Влияние возрастных кризисов взрослости (кризис середины жизни) на формирование психосоматических расстройств.

Тема № 3. Саногенное мышление и эмоциональная регуляция

1. Суть концепции саногенного мышления Ю.М. Орлова в отличие от патогенного (обида, вина, стыд).
2. Структура эмоционального интеллекта и его роль в сохранении психологического здоровья.
3. Проявления алекситимии как значимого фактора риска развития психосоматических заболеваний.
4. Взаимосвязь формирования навыков саногенной рефлексии и регуляции негативных эмоциональных состояний.
5. Методы развития эмпатии и самосознания для улучшения эмоциональной регуляции.

Тема № 4. Здоровьесберегающие технологии и психологическая профилактика

1. Цели и методы первичной, вторичной и третичной профилактики в контексте психологии здоровья.
2. Психологические механизмы формирования устойчивой мотивации на здоровый образ жизни (ЗОЖ).
3. Основные принципы психологического консультирования в сфере здоровья (принципы ненанесения ущерба, конфиденциальности, компетентности).
4. Применение здоровьесберегающих технологий в работе с хроническими заболеваниями.
5. Роль когнитивно-поведенческого подхода в формировании здорового поведения.

Тема № 5. Психологическая безопасность личности

1. Параметры психологически безопасной среды (образовательной, профессиональной) и их влияние на личность.
2. Механизмы развития профессиональной деформации личности в помогающих профессиях.
3. Признаки и стадии профессиональной деформации специалиста.
4. Понятие «ресурсное состояние» и его значение для поддержания психологической безопасности.
5. Методы восстановления и укрепления психологической безопасности личности после воздействия стресс-факторов.

Тема № 6. Психология здоровья в образовательной среде

1. Специфика профилактики эмоционального выгорания у педагогов с учетом особенностей образовательной среды.
2. Роль групповой супервизии в анализе сложных педагогических и психологических ситуаций.
3. Факторы образовательной среды, способствующие сохранению психологического здоровья педагога.
4. Организация психологической поддержки медицинского работника для снижения риска профессионального выгорания.
5. Формат групповой супервизии как инструмента профилактики деформаций и повышения стрессоустойчивости.

Тема № 7. Психологическое консультирование по вопросам здоровья

1. Сущность и этапы психологического консультирования клиентов с соматическими жалобами.
2. Алгоритм проведения консультации по вопросам снижения веса с учетом психологических барьеров.
3. Эффективные техники работы с сопротивлением клиента при консультировании по отказу от курения.
4. Выстраивание консультативной поддержки клиента на этапе принятия тяжелого соматического диагноза.
5. Навыки активного слушания (отражение, эмпатия, резюмирование) и их роль в поддержании мотивации клиента к изменениям.

Тема № 8. Здоровье семьи и репродуктивная сфера

1. Психологическое значение пренатального развития для формирования базового доверия к миру у ребенка.
2. Психосоматические механизмы возникновения бесплодия в контексте семейных взаимоотношений.
3. Основные паттерны семейных отношений, оказывающих влияние на соматическое здоровье членов семьи.
4. Влияние психологических особенностей супругов (тревожность, алекситимия) на репродуктивные установки и успешность ЭКО.
5. Влияние неблагоприятной эмоциональной атмосферы в семье на психосоматическое здоровье детей.

Тема № 9. Психология здоровья и цифровая среда

1. Феномен «киберхондрии» и его связь с тревожными расстройствами личности.
2. Механизм влияния социальных сетей на формирование негативного образа тела и снижение самооценки.
3. Критерии проблемного использования интернета как формы нехимической зависимости.
4. Понятие «цифрового благополучия» (digital wellbeing) и технологии его поддержания.
5. Стратегии психологической профилактики негативного влияния цифровой среды на здоровье детей и подростков.

4.6 Самостоятельная работа обучающихся по подготовке к выступлению с докладом (рефератом, эссе): примерная тематика выступлений

1. Нейробиологические и психологические механизмы формирования нехимических аддикций: сравнительный анализ интернет-зависимости и гэмблинга.
2. Роль нарушений привязанности в раннем детстве как предиктора аддиктивного поведения в подростковом и взрослом возрасте.
3. Феномен созависимости в семьях лиц с химической зависимостью: психологические границы, динамика отношений и направления терапии.
4. Когнитивно-поведенческая терапия в профилактике рецидивов: эффективные техники работы с аддиктивными убеждениями.
5. Сравнительный анализ подходов к профилактике аддикций в образовательной среде: запретительный vs. ресурсный подход.
6. Долгосрочные психосоматические последствия буллинга в детском и подростковом возрасте: обзор лонгитюдных исследований.
7. Суицидальные риски в подростковом возрасте: факторы уязвимости, маркеры поведения и стратегии психологического вмешательства.
8. Профессиональное выгорание как кризис идентичности взрослого человека: взаимосвязь с возрастными кризисами и ценностно-смысловой сферой.
9. Психологические особенности переживания возрастных кризисов взрослости (30, 40 лет) и их влияние на соматическое здоровье.
10. Структура эмоционального интеллекта как предиктора психологического и соматического благополучия: обзор современных моделей.
11. Сравнительный анализ саногенной рефлексии и руминации (навязчивого пережевывания): влияние на регуляцию стресса.
12. Методы развития эмоциональной компетентности в практике психологического консультирования и психотерапии.
13. Система уровней профилактики (первичная, вторичная, третичная) в психологии здоровья: цели, задачи и инструменты реализации.
14. Этические принципы психологического консультирования в сфере здоровья: границы компетенции, дилеммы директивности и конфиденциальности.
15. Мотивационное консультирование как эффективная здоровьесберегающая технология в работе с низкомотивированными клиентами.
16. Психологические барьеры на пути к здоровому образу жизни: когнитивные искажения, психологические защиты и способы их преодоления.
17. Критерии и параметры психологически безопасной среды (образовательной, профессиональной): методы оценки и технологии создания.
18. Профессиональная деформация личности специалистов помогающих профессий: стадии развития, симптомы и направления профилактики.
19. Ресурсное состояние личности: понятие, структура, методы диагностики и технологии восстановления.
20. Посттравматический рост как альтернатива профессиональной деформации: факторы, способствующие позитивной трансформации.
21. Взаимосвязь психологической безопасности личности и организационной культуры: роль управления в профилактике профессионального стресса.
22. Специфика эмоционального выгорания педагогов: факторы образовательной среды и организационные причины.
23. Групповая супервизия как метод профилактики профессионального выгорания и разбора сложных ситуаций в педагогическом коллективе.

24. Баллинтговские группы в работе с педагогами и медицинскими работниками: цели, процедура, эффективность.
25. Психологическая безопасность образовательной среды как условие сохранения здоровья всех участников образовательного процесса.
26. Сравнительный анализ подходов к профилактике стресса у педагогов: индивидуальные интервенции vs. организационные изменения.
27. Специфика психологического консультирования клиентов с соматическими жалобами: этапы, задачи, терапевтический контракт.
28. Применение мотивационного интервью в консультировании по вопросам снижения веса и отказа от курения: техники работы с амбивалентностью.
29. Навыки активного слушания как инструмент поддержания мотивации к изменениям в консультировании по вопросам здоровья.
30. Пренатальная психология: влияние эмоционального состояния матери во время беременности на психологическое развитие ребенка.
31. Психосоматические аспекты бесплодия: современные исследования взаимосвязи эмоционального состояния и репродуктивной функции.
32. Влияние типа семейных отношений (гармоничные, конфликтные, созависимые) на соматическое здоровье членов семьи: обзор исследований.
33. Киберхондрия как феномен цифровой эпохи: психологические механизмы формирования и связь с тревожными расстройствами.
34. Влияние социальных сетей на образ тела и самооценку: роль идеализированных образов, фильтров и социального сравнения.
35. Проблемное использование интернета и смартфонов как форма нехимической зависимости: критерии диагностики и подходы к коррекции.

4.7 Примерная структура контрольной работы

1. теоретическая часть – ответы на вопросы / тестовые вопросы по пройденным темам
2. практическая часть – выполнение задания (кейса, кейс-задания)

4.8 Примерное итоговое практическое задание

для предварительной промежуточной аттестации результатов обучения за семестр

На основе полученной в ходе курса информации, выполните представленные нижеперечисленные задания по дисциплине **«Психология здоровья»**.

Кейс 1.

К психологу обратилась женщина, 34 года, замужем 7 лет. Супруг (36 лет) в течение последних двух лет злоупотребляет алкоголем, периодически возникают эпизоды запойного потребления. Женщина сообщает, что пыталась контролировать его употребление, скрывала проблемы от родственников, брала на себя дополнительные рабочие проекты, чтобы «спасти семью». В последние полгода у клиентки наблюдаются: нарушения сна, приступы тревоги, головные боли напряжения, периодические эпизоды неконтролируемого плача. На работе коллеги отмечают ее раздражительность и снижение эффективности. Клиентка сообщает: «Я чувствую, что схожу с ума, но я не могу его бросить, потому что тогда он точно пропадет». Детей в семье нет. Сама клиентка никогда не употребляла алкоголь в избыточных количествах.

Определите и обоснуйте, какие феномены из области аддиктологии присутствуют в описании (тип аддикции, фаза развития, роль семейной системы).

Опишите, какие проявления нарушений психологического здоровья демонстрирует клиентка (соматические, эмоциональные, поведенческие симптомы).

Выделите признаки возможной профессиональной деформации или снижения ресурсного состояния в описании рабочей сферы клиентки.

Проанализируйте, как семейные отношения влияют на соматическое здоровье клиентки.

Предложите направления работы, соответствующие уровням профилактики: какие интервенции можно отнести к первичной, вторичной, третичной профилактике в данном случае?

Опишите, какие принципы консультирования будут ключевыми на начальном этапе работы с клиенткой.

На основе полученной в ходе курса информации, выполните представленные нижеперечисленные задания по дисциплине **«Психология здоровья»**.

Кейс 2.

Педагог, 42 года, стаж работы в школе 18 лет. Обратилась к психологу образовательного учреждения с жалобами на «полное отсутствие сил», раздражительность на уроках, чувство безразличия к ученикам, которые раньше вызывали интерес. Сообщает, что последние три года работала также классным руководителем, участвовала в подготовке к государственным экзаменам. Отмечает: «Я ловлю себя на мысли, что не хочу идти на работу, хотя раньше любила свое дело». Коллеги и администрация оценивают ее как «ответственного, но ставшего неуправляемым сотрудника». В свободное время педагог много времени проводит в социальных сетях, сравнивая себя с коллегами из других школ, у которых «все получается лучше». Отдых не приносит восстановления. Соматических заболеваний нет, но часто болеет ОРВИ.

Дифференцируйте проявления: какие симптомы соответствуют синдрому эмоционального выгорания, а какие могут указывать на другие состояния?

Опишите, как цифровая среда может усиливать проявления выгорания и снижать самооценку педагога.

Разработайте план первичной и вторичной профилактики для данного педагога с учетом ресурсов образовательной организации.

Предложите структуру индивидуальной консультативной сессии с педагогом: этапы, цели, ключевые техники (например, из мотивационного консультирования, работы с когнитивными искажениями).

Сформулируйте 3–4 рекомендации для администрации школы по созданию психологически безопасной среды и снижению рисков профессиональной деформации у педагогов.

Опишите, какие этические дилеммы могут возникнуть у психолога образовательного учреждения при работе с данной ситуацией (границы конфиденциальности, взаимодействие с администрацией).

5. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе изучения дисциплины используются такие виды учебной работы, как аудиторные занятия, различные виды самостоятельной работы обучающихся, в том числе по заданиям преподавателя, промежуточная аттестация.

Методические рекомендации при подготовке к аудиторным занятиям

К аудиторным занятиям относятся лекционные занятия и практические (семинарские) занятия.

В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к промежуточной аттестации. В процессе конспектирования следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

В ходе подготовки к практическому занятию обучающемуся рекомендуется изучить указанную в рабочей программе основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой по теме занятия. Для лучшего понимания содержания программы обучающимся рекомендуется постоянно соотносить знания, получаемые в курсе, с уже накопленными сведениями из области психологии, активно задавать вопросы по изучаемому материалу и принимать участие в обсуждениях на практических занятиях.

При решении практических заданий (задач) обучающемуся рекомендуется предварительно повторить теоретический материал по соответствующей теме (вопросу), выписать алгоритм выполнения аналогичных типов заданий и (или) необходимые формулы; кратко отразить исходное условие задания; привести развёрнутые пояснения хода решения; проанализировать полученные результаты и сформулировать выводы и (или) рекомендации (при необходимости). При решении кейс-заданий в ответе в дополнение к перечисленному следует четко обозначить ключевые факторы / условия, при наличии / соблюдении которых предложенное решение проблемной кейс-ситуации будет эффективным.

Особой формой контактной работы является самостоятельная работа под руководством преподавателя, которая включает тематическую консультацию по дисциплине рабочего учебного плана соответствующего года обучения или разбор заданий отдельного занятия по соответствующей дисциплине, проводимую еженедельно как индивидуально, так и для мелких групп по утвержденному расписанию. Обучающимся рекомендуется посещать такие занятия по необходимости для обеспечения более эффективной подготовки и качества усвоения учебного материала.

Методические рекомендации к самостоятельной работе по дисциплине

Самостоятельная работа студентов (СРС, СР) является важным видом учебной и научной деятельности, направленным на развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению задач учебного и профессионального уровня. Самостоятельная работа - обязательная часть учебного процесса для каждого обучающегося, объем которой определяется учебным планом.

Объем, виды и формы самостоятельной работы студентов при реализации дисциплины, порядок ее организации и контроля определяются ведущим преподавателем в соответствии с Методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы обучающихся Института и доводятся до сведения обучающихся.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся является:

- изучение теоретического учебного материала на основе конспектов лекций и подготовка к практическим занятиям (повторение ответов на теоретические вопросы к занятиям);
- работа с литературой для подготовки выступлений с докладом (эссе, рефератом), а также изучения учебной литературы по вопросам, отведенным на самостоятельное освоение (при наличии);
- подготовка к устному опросу или письменному тестированию, к контрольной работе;
- самостоятельное выполнение практических заданий и итогового практического задания по дисциплине.

Для лучшего освоения теоретического материала необходимо систематически работать с конспектами лекций, отвечать на контрольные вопросы; осуществлять аналитическую обработку учебной литературы для самостоятельного изучения (аннотирование, рецензирование, реферирование). Следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое занятие, в особенности по вопросам, выносимым на самостоятельное изучение. Представленные в практическом занятии вопросы опираются на пройденный лекционный материал, поэтому к ним желательно готовиться после изучения материала соответствующих лекций.

Доклад и реферат представляют собой сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию. Эссе, в отличие от доклада, предполагает наличие рассуждений выступающего по выбранной проблематике, его авторскую позицию, аргументированную синтезом информации из различных учебных и (или) научных источников. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Готовясь к выступлению с докладом, с эссе или реферативному сообщению, обучающийся может обращаться за методической помощью к преподавателю. Начинать подготовку следует составлением плана (конспекта) выступления по изучаемому материалу (вопросу). Далее следует отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.

Практические советы по подготовке выступления с презентацией:

- согласуйте с преподавателем тему для выступления и подберите актуальную литературу;
- готовьте отдельно: текст доклада, слайды (10-15), раздаточный материал (при необходимости);
- выносите на слайды самую значимую информацию, лучше наглядную (таблицы, схемы и т.п.);
- используйте для презентации сдержанный деловой стиль оформления;
- выступление начинайте с обязательной информации: тема, фамилия и инициалы выступающего;
- соблюдайте структуру выступления в докладе и на презентации: план сообщения; слайды, иллюстрирующие (но не дублирующие) текст выступления; краткие выводы из всего сказанного;
- обязательно указывайте список использованных источников;
- будьте готовы к вопросам по теме выступления;
- соблюдайте тайминг во время выступления: до 7 мин. на выступление и 5 мин. – ответы на вопросы.

Методические рекомендации по подготовке и выполнению контрольной работы

Контрольная работа выступает оценочным средством рубежного контроля знаний, умений и навыков обучающегося, сформированных по итогам изучения модуля или совокупности взаимосвязанных тем дисциплины.

Контрольная работа проводится после завершения изучения тем, входящих в модуль дисциплины, но не реже двух раз в семестр, выполняется студентом самостоятельно, без использования вспомогательных материалов (в том числе учебников или конспектов лекций) в отведенное для этого ограниченное время.

Для подготовки к модульной контрольной работе необходимо повторить теоретический материал лекций и примеры выполнения практических заданий по темам

модуля. На контрольной работе необходимо прежде всего внимательно прочитать текст заданий, распределить время на их выполнение и приступить к контрольной работе.

Методические рекомендации по выполнению итогового практического задания

Итоговое практическое задание по дисциплине представляет собой средство оценивания уровня знаний, умений и (или) навыков обучающегося по итогам освоения курса учебной дисциплины за семестр. При выполнении итогового практического задания выполняйте методические рекомендации:

- внимательно прочитайте текст задания, обратить внимание на существенные исходные условия задания, которые повлияют на ход решения, логику рассуждений, а также структуру ответа и аргументации к нему;
- при написании ответа на задание уточните допущения, которых будете придерживаться в неуточненных частях исходного условия задания, если упомянутые допущения могут влиять на ход рассуждений и структуру ответа;
- подкрепляйте ответ необходимыми аргументами, ссылками на первоисточники литературы, описанием хода решения задания, сформулируйте итоговые выводы;
- соблюдайте сформулированные в задании требования к объему, содержанию и оформлению ответа.

6. Особенности организации образовательной деятельности по дисциплине для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В институте образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных, при необходимости, для обучения указанных лиц, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (по их заявлению).

В институте созданы специальные условия для получения образования по образовательным программам обучающимися (бакалаврами) с ограниченными возможностями здоровья, которые включают в себя использование специальных методов обучения и воспитания, печатные и (или) электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья, специальные технические средства обучения, предоставление услуг ассистента (при необходимости), оказывающего обучающимся (бакалаврам) необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здание института.

7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы

В соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, локальными нормативными актами Института в рамках реализации дисциплины осуществляется воспитательная работа, направленная на закрепление духовно-нравственных ценностей и (или) развитие высоконравственной личности, способной в полной мере реализовывать свой потенциал и проявить инициативность в условиях современного общества.

Воспитательная работа в рамках реализации дисциплины «**Практические методы работы психолога**» как компонента образовательной программы основана на использовании аксиологического, культурно-исторического, системно-деятельностного и личностно ориентированного подхода с учетом основных принципов воспитания: гуманистической направленности, совместной деятельности участников образовательного процесса, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности и инклюзивности.

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

1. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 381 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12792-8.
2. Решетников, М. М. Психологическое консультирование. Случаи из практики : практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 97 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-05664-8.

8.2. Дополнительная литература

1. Акименко, Г. В. Спецпрактикум-тренинг по формированию установок на здоровый образ жизни : учебно-методическое пособие для обучающихся по специальности «Клиническая психология» / Г. В. Акименко. — Кемерово : Кемеровский государственный медицинский университет, 2023. — 144 с.
2. Вестник психофизиологии : приложение Международного научного журнала / Научно-практический центр «Психосоматическая нормализация». — Санкт-Петербург, 2017– . — ISSN 2587-5558. — Выходит 4 раза в год. — Включен в перечень ВАК (категория К3) по психологическим и педагогическим наукам.
3. Вестник Омского университета. Серия «Психология» / Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. — Омск, 2015– . — ISSN 2410-6364. — Публикует исследования по психологии здоровья, совладающему поведению, семейной и возрастной психологии.
4. Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие : научный журнал / Рязанский государственный медицинский университет им. акад. И. П. Павлова. — Рязань, 2012– . — ISSN 2307-9886. — Выходит 4 раза в год. — URL: <http://www.humjournal.rzgmu.ru> (дата обращения: 01.04.2026). — Включен в перечень ВАК по специальностям: медицинская психология, общая психология, педагогика.
5. Максименко, А. А. Инфодемический думскроллинг и психологическое благополучие россиян / А. А. Максименко, О. С. Дейнека, И. А. Мортикова // Общество: социология, психология, педагогика. — 2022. — № 12 (104). — С. 129–136. — DOI: 10.24158/spp.2022.12.18. — Исследование влияния непрерывного потребления негативного новостного контента на тревожность и здоровьесберегающее поведение.
6. Особенности цифрового здоровьесберегающего поведения как предмет изучения цифровой социологии / авторы // Ангарский государственный технический университет. — 2025. — С. 250–251. — Результаты эмпирического исследования киберхондрии и факторов риска среди населения (n=1114) с анализом гендерных различий.
7. Сидоров, П. И. Клиническая психология : учебник / П. И. Сидоров, А. В. Парняков. — Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2010. — 880 с. — ISBN 978-5-9704-1407-1.
8. Шершнёва, Т. В. Особенности психической деятельности личности в информационно-коммуникационном пространстве / Т. В. Шершнёва // Вестник Прикамского социального института. — 2022. — № 1 (91). — С. 163–168. — DOI отсутствует. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihicheskoy-deyatelnosti-lichnosti-v-informatsionno-kommunikatsionnom-prostranstve> (дата обращения: 01.04.2026). — Статья посвящена проблеме киберхондрии, интернет-аддикции и цифровой амнезии как факторам риска нарушения психического здоровья.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (в том числе электронных образовательных ресурсов)

Название	Эл.адрес	Режим доступа
----------	----------	---------------

Личный кабинет обучающегося ОАНО ВО «МИТУ» (СДО на базе LMS Moodle)	https://lms.mitu.msk.ru/login/index.php	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Портал психологических изданий	https://psyjournals.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Репозиторий научных трудов Московского научно-исследовательского института психиатрии	http://www.mniip-repo.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Электронный журнал «Вопросы психологии»	http://www.voppsy.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт Института психологии РАН	http://www.ipras.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт Российского психологического общества	http://xn--n1abc.xn--p1ai/	свободный, из любой точки, где есть Интернет

8.4. Электронно-библиотечная система*

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ	https://urait.ru/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет

**Обеспечивает индивидуальным неограниченным доступом к электронным изданиям литературы, указанной в рабочей программе, в том числе в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ.*

8.5. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения (в том числе отечественного производства)*

Название ПО	Характер ПО
Microsoft Windows 10 (операционная система)	лицензионное ПО
Microsoft Office (офисное ПО)	лицензионное ПО
LibreOffice (офисное ПО)	свободно распространяемое ПО (под лицензией MPL 2.0)
7-Zip (архиватор)	свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL)
Яндекс Браузер (Интернет-браузер)	свободно распространяемое отечественное ПО (на условиях простой неисключительной лицензии)
Kaspersky Free (антивирусное ПО)	свободно распространяемое отечественное ПО
NANO Антивирус Pro для образовательных учреждений (антивирусное ПО)	лицензионное отечественное ПО
Интернет-сервис для проведения вебинаров Livedigital	лицензионное отечественное ПО

**Состав подлежит обновлению (при необходимости)*

8.6. Современные профессиональные базы данных (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий) и информационно-справочные системы*

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Национальная библиографическая база данных научного цитирования, научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://www.elibrary.ru	Ресурс открытого доступа
Интернет-ресурс Российской Государственной Библиотеки	https://www.rsl.ru	Ресурс открытого доступа
Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink	https://link.springer.com	Ресурс открытого доступа
Реферативная база зарубежных научных публикаций	https://www.scilit.net/	Ресурс открытого доступа
Научная электронная библиотека (база научных статей) «КиберЛенинка»	https://cyberleninka.ru/	Ресурс открытого доступа
Некоммерческие интернет-версии справочно-правовой информационной системы КонсультантПлюс	https://www.consultant.ru/online/	Ресурс открытого доступа
Информационно-правовой портал справочно-правовой информационной системы Гарант	https://www.garant.ru	Ресурс открытого доступа

*Состав подлежит обновлению (при необходимости)

8.7. Материально-техническое обеспечение для реализации дисциплины

Б1.О.30 Психология здоровья	Аудитория №6 Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: <u>Специализированная мебель:</u> - стул с пюпитром обучающегося - 20 шт.; - стол педагогического работника - 1 шт.; - стул педагогического работника - 1 шт.; <u>Оборудование и технические средства обучения:</u> - моноблок IRU office с доступом	115114, г. Москва, наб. Дербеневская, д. 11, 1 этаж, Помещение №6 (Аудитория № 6, Площадь 53.6 м2)	Аренда	Общество с ограниченной ответственностью «Институт профессионального образования»,	Договор аренды нежилых помещений № 24/01/2026-а от 24 января 2026 г., срок действия с 24.01.2026 по 23.12.2026
-----------------------------	--	--	--------	--	---

	к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", в электронную информационно-образовательную среду ОАНО ВО «МИ-ТУ», к электронной библиотечной системе, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам- 1 шт.; - мультимедиапроектор BenQ MS560 - 1 шт.; - МФУ Kyocera M-2735dn - 1 шт. <u>Программное обеспечение:</u> - Microsoft Windows 10 (операционная система) - лицензионное ПО; - Microsoft Office (офисное ПО) - лицензионное ПО; - LibreOffice (офисное ПО) - свободно распространяемое ПО (под лицензией MPL 2.0); - 7-Zip (архиватор) - свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL); - Яндекс Браузер (Интернет-браузер) - свободно распространяемое отечественное ПО (на условиях простой неисключительной лицензии); - Kaspersky Free (антивирусное ПО) - свободно распространяемое отечественное ПО; - NANO Антивирус Pro для образовательных учреждений (антивирусное ПО) -лицензионное отечественное ПО; - Сервис для общения и обучения livedigital - лицензионное отечественное ПО				
	Аудитория №8 Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся, оснащенная оборудованием и	115114, г. Москва, наб. Дербеневская, д. 11, 1 этаж, Помещение №8 (Аудитория №8, Площадь 56,44 м2)	Аренда	Общество с ограниченной ответственностью «Институт профессионального образования»,	Договор аренды нежилых помещений № 24/01/2026-а от 24 января 2026 г., срок действия с 24.01.2026 по 23.12.2026

	техническими средствами обучения: <u>Специализированная мебель:</u> - стол обучающегося - 15 шт.; - стул обучающегося - 15шт.; - стол педагогического работника - 1 шт.; - стул педагогического работника - 1 шт.; - стол под многофункциональную офисную оргтехнику (МФУ) - 1 шт.; <u>Оборудование и технические средства обучения:</u> - моноблок IRU office с доступом к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", в электронную информационно-образовательную среду ОАНО ВО «МИ-ТУ», к электронной библиотечной системе, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам - 15 шт.; - мультимедиапроектор BenQ MS560 - 1 шт.; - МФУ Kyocera M-2735dn - 1 шт.; <u>Программное обеспечение:</u> - Microsoft Windows 10 (операционная система) - лицензионное ПО; - Microsoft Office (офисное ПО) - лицензионное ПО; - LibreOffice (офисное ПО) - свободно распространяемое ПО (под лицензией MPL 2.0); - 7-Zip (архиватор) - свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL); - Яндекс Браузер (Интернет-браузер) - свободно распространяемое отечественное ПО (на условиях простой неисключительной лицензии); - Kaspersky Free (антивирусное ПО) - свободно распространяемое отечественное ПО; - NANO Антивирус Pro для образовательных учреждений (антивирусное ПО) -лицензионное отечественное ПО; - Сервис для общения и обучения				
--	--	--	--	--	--

livedigital - лицензионное отечественное ПО.				
Аудитория №9 Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ОАНО ВО «МИТУ», электронной библиотечной системе, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам: <u>Специализированная мебель:</u> - стол - 16 шт.; - стул - 16 шт.; - стеллаж - 1 шт.; - стол под многофункциональную офисную оргтехнику (МФУ) - 1 шт.; <u>Оборудование и технические средства обучения:</u> - моноблок IRU office с доступом к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", в электронную информационно-образовательную среду ОАНО ВО «МИТУ», к электронной библиотечной системе, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам - 16 шт.; - МФУ Kyocera M-2735dn - 1 шт.; <u>Программное обеспечение:</u> - Microsoft Windows 10 (операционная система) - лицензионное ПО; - Microsoft Office (офисное ПО) - лицензионное ПО; - LibreOffice (офисное ПО) - свободно распространяемое ПО (под лицензией MPL 2.0); - 7-Zip (архиватор) - свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL); - Яндекс Браузер (Интернет-браузер) - свободно распространяемое отечественное ПО (на условиях простой неисключительной лицен-	115114, г. Москва, наб. Дербеневская, д. 11, 1 этаж, Помещение №9 (Аудитория №9 Площадь 48,14 м2)	Аренда	Общество с ограниченной ответственностью «Институт профессионального образования»,	Договор аренды нежилых помещений № 24/01/2026-а от 24 января 2026 г., срок действия с 24.01.2026 по 23.12.2026

	зии); - Kaspersky Free (антивирусное ПО) - свободно распространяемое отечественное ПО; - NANO Антивирус Pro для образовательных учреждений (антивирусное ПО) -лицензионное отечественное ПО; - Сервис для общения и обучения livedigital - лицензионное отечественное ПО.				
	Аудитория №11 Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ОАНО ВО «МИТУ», электронной библиотечной системе, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам: <u>Специализированная мебель:</u> - стол - 18 шт.; - стул - 18 шт.; - стеллаж - 6 шт.; - стол под многофункциональную офисную оргтехнику (МФУ) - 1 шт.; - вешалка для одежды - 1 шт.; - тумба - 1 шт. <u>Оборудование и технические средства обучения:</u> - моноблок IRU office с доступом к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", в электронную информационно-образовательную среду ОАНО ВО «МИТУ» и к электронной библиотечной системе – 18 шт.; - МФУ Kyocera M-2735dn - 1 шт.; <u>Программное обеспечение:</u> - Microsoft Windows 10 (операционная система) - лицензионное ПО; - Microsoft Office (офисное ПО) - лицензионное ПО; - LibreOffice (офисное ПО) - сво-	115114, г. Москва, наб. Дербеневская, д. 11, 1 этаж, Помещение №11 (Аудитория №11 Площадь 54,7 м2)	Аренда	Общество с ограниченной ответственностью «Институт профессионального образования»,	Договор аренды нежилых помещений № 24/01/2026-а от 24 января 2026 г., срок действия с 24.01.2026 по 23.12.2026

	бодно распространяемое ПО (под лицензией MPL 2.0); - 7-Zip (архиватор) - свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL); - Яндекс Браузер (Интернет-браузер) - свободно распространяемое отечественное ПО (на условиях простой неисключительной лицензии); - Kaspersky Free (антивирусное ПО) - свободно распространяемое отечественное ПО; - NANO Антивирус Pro для образовательных учреждений (антивирусное ПО) -лицензионное отечественное ПО; - Сервис для общения и обучения livedigital - лицензионное отечественное ПО.				
--	--	--	--	--	--

9. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

9.1. Этапы контроля успеваемости и уровня сформированности компетенций по дисциплине как компоненте образовательной программы

Оценивание хода и результатов освоения дисциплины, уровня сформированности у обучающихся закрепленных за ней компетенций (знаний, умений, навыков как компонентов-предикторов, последовательно формирующих компетенции), осуществляется на этапах:

1) текущего контроля успеваемости – регулярно осуществляемой проверки учебных достижений обучающихся во время проведения всех видов учебных занятий (лекционных, практических), с применением процедур письменного тестирования или устного опроса по пройденным темам, проверки выполнения заданий (кейсов, кейс-заданий), а также контроля результатов самостоятельной работы по подготовке к практическому занятию, к выступлению с докладом и др.;

2) рубежного контроля – внутри семестрового текущего контроля учебных достижений обучающихся, осуществляемого по завершении изучения раздела (модуля) учебной дисциплины, посредством проведения контрольных работ;

3) промежуточной аттестации – обязательного семестрового контроля результатов освоения программы учебной дисциплины с целью оценки уровня сформированности у обучающихся компетенций, проводимого путем предварительной аттестации (контроля выполнения итогового практического задания, прохождения итогового тестирования) или письменного экзамена (зачета с оценкой, зачета) в период зачетно-экзаменационной сессии.

Контрольные мероприятия производятся в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ОАНО ВО «МИТУ».

Содержание оценочных средств для разных этапов контроля устанавливается **фондом оценочных средств (контрольно-оценочных материалов)**, представлен в п.9.3.

9.2. Перечень типовых оценочных средств и критерии оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине

Уровень сформированности компетенций по дисциплине проверяется на каждом этапе контроля с использованием комплекса оценочных средств и контрольных мероприятий.

Перечень типовых оценочных средств по дисциплине

Этапы контроля	Контрольные мероприятия (процедуры)	Оценочные средства	Контроль:	
			учебных занятий	ЗУВ
Текущий контроль	Опрос	Вопросы к занятиям	СРС	З
		Тесты	Ауд, СРС	З, У
	Проверка выполнения заданий (кейсов, кейс-заданий)	Задания	Ауд, СРС	У, В
	Оценка выступления с докладом	Реферат, эссе	СРС	З,У
Рубежный контроль	Контрольная работа	Контрольная работа (тесты, задания)	Ауд	З,У,В
Промежуточная аттестация	Предварительная аттестация	Итоговое практическое задание / Итоговый тест	СРС	З,У,В
	Промежуточная аттестация	Экзаменационный билет (тесты, задание)	Ауд	З,У,В

Успешность формирования компетенций (индикаторов компетенций) по дисциплине определяется достижением запланированных результатов обучения, соотнесенных с индикаторами, уровнем и полнотой формирования необходимых знаний, умений и навыков по дисциплине, что находит отражение в системе оценивания ОАНО ВО «МИ-ТУ».

Оценивание результатов учебной деятельности обучающихся при освоении дисциплин осуществляется с применением балльно-рейтинговой системы ОАНО ВО «МИ-ТУ» - комплексной системы поэтапного оценивания уровня освоения компонентов основной образовательной программы и программы в целом и построенной на принципах непрерывного характера контроля и оценивания результатов учебной деятельности и накопительного механизма формирования рейтинга обучающегося.

Система и критерии оценивания знаний, умений и навыков по дисциплине

Этапы контроля	Формируют рейтинг	Итоговый рейтинг в баллах	Уровень сформированности компетенций, измеренный через оценочные средства	Результаты освоения	
				Зачет	Экзамен (зачет с оценкой)
Текущий, в том числе рубежный контроль	Текущий рейтинг	85 - 100	Компетенция сформирована на высоком творческом уровне (знания, умения, навыки)	зачтено	5, «отлично»
		67-84	Компетенция сформирована на достаточном реконструктивном уровне (знания, умения)		4, «хорошо»
		55-66	Компетенция сформирована на базовом репродуктивном уровне (знания)		3, «удовлетворительно»
Промежуточная аттестация	Рейтинг ППА				
	Итоговый рейтинг	0-54	Компетенция не сформирована	не зачтено	2, «неудовлетворительно»

Текущий рейтинг учебных достижений обучающегося формируется по результатам прохождения контрольных мероприятий текущего и рубежного контроля, каждое из кото-

рых оценивается максимум в 100 баллов, а текущий рейтинг определяется как средняя арифметическая из результатов таких мероприятий и не может превышать 100 баллов:

$$\text{Текущий рейтинг} = (\sum \text{ОС ТК} + \sum \text{ОС РК}) / n$$

где $\sum \text{ОС ТК}$ – общая сумма накопленных в семестре баллов за все мероприятия текущего контроля,

$\sum \text{ОС РК}$ – общая сумма накопленных в семестре баллов за мероприятия рубежного контроля,

n – общее количество проведенных мероприятий.

Рейтинг ППА формируется по итогам прохождения предварительной промежуточной аттестации по дисциплине (итогового тестирования или выполнения итогового практического задания) исходя из возможного максимума в 100 баллов. Предварительная промежуточная аттестация является обязательной формой семестрового контроля результатов учебной деятельности независимо от достигнутого уровня текущего рейтинга и проводится на образовательном портале Института (<https://lms.mitu.msk.ru/>).

Итоговый рейтинг обучающегося за семестр исчисляется исходя из 100-балльной системы оценивания по следующей формуле:

$$\text{Итоговый рейтинг за семестр} = \text{Текущий рейтинг} * 0,7 + \text{Рейтинг ППА} * 0,3$$

Итоговый рейтинг обучающегося за семестр позволяет ему получить зачет или положительную оценку по экзамену (зачету с оценкой) без дополнительного аттестационного испытания в период зачетно-экзаменационной сессии.

Оценивание учебных достижений осуществляется с учетом установленных критериев применительно к разным контрольно-оценочным материалам.

Критерии оценивания по видам оценочных средств

Оценочное средство	Баллы			
	2, «неудовлетворительно» (0-54 балла)	3, «удовлетворительно» (55-66 баллов)	4, «хорошо» (67-84 балла)	5, отлично (85-100 баллов)
Вопросы к занятиям	теоретическое содержание не освоено, знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе	теоретическое содержание освоено частично, допущено не более двух-трех недочетов	теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более одного-двух недочетов, но обучающийся смог бы их исправить сам	теоретическое содержание освоено полностью, ответ построен по собственному плану
Тесты, Итоговый тест	общий вес правильных ответов менее 54%	общий вес правильных ответов составляет 55-66%	общий вес правильных ответов 67-85%	общий вес правильных ответов не менее 85%
Задание, Итоговое практическое задание	работа выполнена фрагментарно, обучающийся проявляет незнание значительной части теоретического материала соответствующего раздела программы учебной дисциплины, допускает грубые ошибки, большинство терминов и формулы определены неверно	работа выполнена фрагментарно, без достаточного научного обоснования решений поставленных перед обучающимся задач, связь результатов его работы с теорией учебной дисциплины прослеживается слабо, в определениях допущено около 50% ошибок	задание выполнено полностью, грамотно, в соответствии с теорией учебной дисциплины, обучающийся проявляет способность к научной аргументации собственной точки зрения, определения терминам даны, задачи решены, но с некоторыми ошибками	задание выполнено полностью, ответ соответствует установленным требованиям, демонстрирует глубину и грамотность изложения, обучающийся проявляет способность к научной аргументации собственной точки зрения, свободно оперирует знаниями по дисциплине и верно дает определения терминам

Оценочное средство	Баллы			
	2, «неудовлетворительно» (0-54 балла)	3, «удовлетворительно» (55-66 баллов)	4, «хорошо» (67-84 балла)	5, отлично (85-100 баллов)
Реферат, эссе	Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем	Тема соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты	Тема актуальна, содержание соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использован научный язык изложения, материал изложен логично и последовательно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты	Тема актуальна, содержание соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, проведен анализ различных точек зрения по рассматриваемому вопросу, использован научный язык изложения, материал изложен логично и последовательно, при подготовке к докладу выступающий использовал актуальную литературу, сформулированы выводы и (или) авторская позиция, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.
Контрольная работа	Число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины работы; если обучающийся не приступал к выполнению работы или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий	Показаны минимальные знания по основным темам; выполнено не менее половины работы или допущены в ней: а) не более двух грубых ошибок, б) не более одной грубой ошибки и одного недочета, в) не более двух-трех негрубых ошибок, г) одна негрубая ошибка и три недочета, д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов	Показан достаточный уровень знания изученного материала по теме/модулю/дисциплине, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение анализировать проблему и делать обобщающие выводы; работа выполнена полностью, но допущено в ней: а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета б) или не более двух недочетов.	Показан высокий уровень знания изученного материала по теме/модулю/дисциплине, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие выводы; работа выполнена грамотно с точки зрения поставленной задачи, т.е. без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета

По дисциплинам с формой промежуточной аттестации «зачет» итоговый рейтинг за семестр является окончательным результатом. Если он ниже 55 баллов, то обучающийся получает неудовлетворительную оценку и направляется на повторную промежуточную аттестацию (пересдачу).

В случаях, когда достигнутый обучающимся итоговый рейтинг за семестр по дисциплинам с формой промежуточной аттестации «экзамен» или «зачет с оценкой» не позволяет ему получить положительный результат или обучающийся претендует на более высокий результат, он имеет возможность пройти промежуточную аттестацию с дополнительным аттестационным испытанием в период зачетно-экзаменационной сессии, но с обнулением итогового рейтинга за семестр.

Дополнительное аттестационное испытание в период зачетно-экзаменационной сессии обучающийся проводится письменно, экзаменационный билет включает теоретическую (тестовые вопросы) и практическую (задание) части. Итоговый рейтинг обу-

чающегося по промежуточной аттестации определяется как сумма баллов, полученных обучающимся за ответы на тестовые вопросы (0-60 баллов) и выполнение практического задания (0-40 баллов) билета, максимальное количество баллов 100.

Итоговый рейтинг обучающегося за семестр (в случае получения оценки «автоматом») или итоговый рейтинг обучающегося по промежуточной аттестации формирует его семестровую оценку по дисциплине.

9.3. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации для контроля этапов сформированности уровней компетенций

9.3.1 Тесты

Задания закрытого типа с выбором ответа

	Задание	Правильный ответ
1.	Какое из перечисленных состояний относится к нехимическим аддикциям? А) Алкогольная зависимость В) Никотиновая зависимость С) Игровая зависимость (гэмблинг) D) Опиоидная зависимость	С) Игровая зависимость (гэмблинг)
2.	Какой психологический механизм является ключевым в формировании созависимости в семьях лиц с аддиктивным поведением? А) Формирование условного рефлекса В) Сверхконтроль и подавление собственных потребностей С) Снижение толерантности к фрустрации D) Повышение самооценки через достижения	В) Сверхконтроль и подавление собственных потребностей
3.	Какой из перечисленных симптомов является наиболее специфичным для синдрома эмоционального выгорания? А) Повышенная тревожность В) Нарушение сна С) Деперсонализация (обесценивание отношений с людьми) D) Снижение аппетита	С) Деперсонализация (обесценивание отношений с людьми)
4.	Какая возрастная группа наиболее уязвима для развития суицидального поведения в связи с кризисом идентичности и импульсивностью? А) Дошкольный возраст (3–7 лет) В) Младший школьный возраст (7–11 лет) С) Подростковый возраст (12–18 лет) D) Поздняя взрослость (старше 60 лет)	С) Подростковый возраст (12–18 лет)
5.	Что, согласно концепции Ю.М. Орлова, характеризует патогенное мышление? А) Осознание и рефлексия собственных эмоций В) Подавление эмоций и культивирование обиды, вины, стыда С) Развитие эмпатии и принятия D) Использование копинг-стратегий, ориентированных на решение	В) Подавление эмоций и культивирование обиды, вины, стыда
6.	Алекситимия как фактор риска в психологии здоровья проявляется в: А) Повышенной способности к вербализации эмоций В) Высоком уровне эмпатии С) Трудностях в распознавании и описании собственных эмоций D) Склонности к экстраверсии и импульсивности	С) Трудностях в распознавании и описании собственных эмоций
7.	Какая цель соответствует первичной профилактике в психологии здоровья?	С) Предотвращение возникновения нарушений

	A) Предупреждение рецидивов заболевания B) Реабилитация после перенесенного заболевания C) Предотвращение возникновения нарушений здоровья D) Раннее выявление заболеваний на скрытых стадиях	здоровья
8.	Какой метод наиболее эффективен на этапе формирования мотивации к здоровому образу жизни у клиента с низкой готовностью к изменениям? A) Директивные указания и инструкции B) Мотивационное интервью C) Психоаналитическая интерпретация D) Гештальт-терапия	В) Мотивационное интервью
9.	Какое из перечисленных условий является ключевым для создания психологически безопасной среды? A) Высокая конкуренция между участниками B) Четкая иерархия с жестким контролем C) Отсутствие психологического насилия и возможность открытого выражения мнений D) Постоянная оценка и публичное сравнение результатов	С) Отсутствие психологического насилия и возможность открытого выражения мнений
10.	Ресурсное состояние личности характеризуется: A) Высоким уровнем тревоги и мобилизацией B) Оптимальным балансом сил, энергичности и способности к восстановлению C) Полным отсутствием стрессовых факторов D) Повышенной требовательностью к окружающим	В) Оптимальным балансом сил, энергичности и способности к восстановлению
11.	Какая форма профессиональной поддержки наиболее эффективна для профилактики эмоционального выгорания педагогов через анализ сложных рабочих ситуаций в группе коллег? A. Индивидуальная супервизия B. Баллинтовская группа C. Лекция по стресс-менеджменту D. Корпоративный тимбилдинг	В) Баллинтовская группа
12.	Какой фактор образовательной среды в наибольшей степени способствует развитию эмоционального выгорания у педагогов? A. Высокая заработная плата B. Современное материально-техническое оснащение C. Хроническая перегрузка и отсутствие возможности восстановления D. Большое количество учащихся в классе	С) Хроническая перегрузка и отсутствие возможности восстановления
13.	Какой навык активного слушания является наиболее важным на этапе поддержания мотивации клиента к изменению поведения (например, при отказе от курения)? A. Интерпретация бессознательных конфликтов B. Директивное инструктирование C. Отражение амбивалентности и укрепление уверенности в собственных силах D. Формулирование жестких правил и запретов	С) Отражение амбивалентности и укрепление уверенности в собственных силах

14.	Какая стадия эмоционального реагирования на тяжелый диагноз, согласно модели Е. Kübler-Ross, следует за стадией отрицания? А. Принятие В. Депрессия С. Торг (договор) D. Гнев	D)Гнев
15.	Какой психологический феномен описывает связь невыраженных эмоций, внутриличностных конфликтов с нарушениями репродуктивной функции? А. Конверсионное расстройство В. Психосоматика бесплодия С. Соматоформная дисфункция D. Алекситимия	В)Психосоматика бесплодия
16.	Киберхондрия — это: А. Зависимость от компьютерных игр В. Тенденция к самостоятельному поиску в интернете информации о заболеваниях с убежденностью в наличии тяжелого недуга С. Нарушение социальной идентичности в социальных сетях D. Синдром дефицита внимания, связанный с многозадачностью	В)Тенденция к самостоятельному поиску в интернете информации о заболеваниях с убежденностью в наличии тяжелого недуга
17.	Какой механизм лежит в основе негативного влияния социальных сетей на образ тела и самооценку? А. Социальная фасилитация В. Социальное сравнение с идеализированными образами С. Эффект ореола D. Каузальная атрибуция	В) Социальное сравнение с идеализированными образами

9.3.2 Практические задания и кейсы (кейс-задания)

Задания закрытого типа на установление соответствия

	Задание	Правильный ответ				
18.	Установите соответствие между уровнями профилактики (1–3) и примерами психологической работы (А–В). Каждому уровню профилактики может соответствовать несколько примеров. Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:	A-1 Б-3 В-2				
	<table><tr><td>Уровни профилактики</td><td>Примеры психологической работы</td></tr><tr><td>1. Первичная профилактика</td><td>А. Проведение тренинга по развитию эмоцио-</td></tr></table>	Уровни профилактики	Примеры психологической работы	1. Первичная профилактика	А. Проведение тренинга по развитию эмоцио-	
	Уровни профилактики	Примеры психологической работы				
1. Первичная профилактика	А. Проведение тренинга по развитию эмоцио-					

		нального интеллекта для студентов первого курса	
	2. Вторичная профилактика	Б. Организация групп взаимопомощи для пациентов, перенесших инфаркт миокарда	
	3. Третичная профилактика	В. Скрининговая диагностика уровня тревожности среди сотрудников «группы риска»	

Задания закрытого типа на установление последовательности

	Задание	Правильный ответ
19.	Расположите в правильной последовательности стадии эмоционального реагирования на тяжелый соматический диагноз согласно модели Элизабет Кюблер-Росс (Kübler-Ross). Укажите порядок стадий, пронумеровав их от 1 (первая стадия) до 5 (последняя стадия): А. Депрессия Б. Торг (договор) В. Отрицание Г. Принятие. Д. Гнев	В, Д, Б, А, Г
20.	Расположите в правильной последовательности стадии развития синдрома эмоционального выгорания (в логике динамики профессиональной деформации). Укажите порядок стадий, пронумеровав их от 1 (первая стадия) до 5 (последняя): А. Эмоциональное истощение Б. Снижение профессиональной самооценки (редукция личных достижений) В. Напряжение (психоэмоциональное) Г. Резистенция (сопротивление, формирование защит) Д. Деперсонализация (цинизм, обесценивание отношений)	В, А, Г, Д, Б

Задания открытого типа

	Задание	Правильный ответ
21.	Заполните пропуск: «Согласно концепции Ю.М. Орлова, _____ мышление характеризуется способностью к рефлексии механизмов возникновения эмоций обиды, вины и стыда, в отличие от патогенного мышления, которое эти эмоции подавляет или культивирует».	саногенное

	Заполните пропуск: «_____ — это феномен, проявляющийся в тенденции к самостоятельному поиску в интернете информации о заболеваниях с последующим формированием убежденности в наличии тяжелого недуга, несмотря на отсутствие объективных медицинских подтверждений».	киберхондрия
--	--	---------------------