

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 27.04.2026 14:39:24

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f6a8af1705

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ
им. Ф.М. Достоевского»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

**«ЛИЧНОСТЬ И ЕЕ СВОЙСТВА КАК ПРЕДМЕТ ПРАКТИЧЕСКОЙ
ПСИХОЛОГИИ»**

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА
ПО НАПРАВЛЕНИЮ**

37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Квалификация выпускника Бакалавр

Форма обучения очно-заочная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Кафедра психологии

Утверждено на заседании УМС
Протокол № 13/06-2025 от 17.06.2025 г.

Санкт-Петербург

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Цель и задачи освоения дисциплины
- 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП
- 1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника
- 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
- 1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

II. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, и виды контактной работы с обучающимися
- 3.2. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

IV. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

- 4.1. Структура фонда оценочных средств
- 4.2. Содержание фонда оценочных средств
- 4.3. Инструменты контроля знаний и степени освоения компетенций

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- 5.1. Основная литература
- 5.2. Дополнительная литература
- 5.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение
- 5.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
- 5.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

VII. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

1.1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирования целостной системы знаний об общих закономерностях психической деятельности, базовых категориях, фундаментальных теориях, основных методах психологической науки.

Задачами изучения дисциплины являются:

- сформировать у студентов мотивацию к глубокому изучению дисциплины;
- дать представление о структуре и отраслях психологии, обратив особое внимание на прикладной аспект, применение психологических знаний на практике;
- сформировать у студентов профессиональные навыки, основывающиеся на современных представлениях об общей психологии;
- в результате изучения курса студенты должны освоить основные понятия дисциплины.

1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Личность и ее свойства как предмет практической психологии» относится к дисциплинам, формируемым участниками образовательной деятельности. Дисциплина читается в 6 и 7 семестрах, форма промежуточной аттестации – зачет (7 семестр).

1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника

Дисциплина «Личность и ее свойства как предмет практической психологии» является составляющей в процессе формирования у обучающихся компетенций ПК-3. Основные знания, необходимые для освоения дисциплины формируются на базе навыков, приобретенных в ходе изучения дисциплин: «Работа с психическими процессами и состояниями в практической психологии».

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Практическая психология: часть 1, часть 2».

Итоговая оценка сформированности компетенций ПК-3 определяется в период Государственной итоговой аттестации.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате обучения по дисциплине обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код компетенции	Содержание компетенции	Код и содержание индикатора достижения компетенции
ПК-3	Способен применять знания по практической психологии при оказании помощи социальным группам и отдельным лицам	ПК 3.6 Применяет исследование личности людей с целью психологического сопровождения

**1.5. Соответствие уровней освоения компетенции
планируемым результатам обучения и критериям их оценивания**

Код и содержание компетенций	Этап освоения компетенции*	Основные признаки сформированности компетенции (дескрипторное описание уровня)			
		Признаки оценки несформированности компетенции	Признаки оценки сформированности компетенции		
			минимальный	средний	максимальный
ПК-3 - Способен применять знания по практической психологии при оказании помощи социальным группам и отдельным лицам	2	Не знает особенностей и специфики практической психологии	Плохо знает особенности и специфику практической психологии	Знает особенности и специфику практической психологии	Хорошо знает особенности и специфику практической психологии
		Не умеет применять знания о практической психологии при оказании помощи социальным группам и отдельным лицам	Слабо умеет применять знания о практической психологии при оказании помощи социальным группам и отдельным лицам	Умеет применять знания о практической психологии при оказании помощи социальным группам и отдельным лицам	Хорошо умеет применять знания о практической психологии при оказании помощи социальным группам и отдельным лицам
		Не владеет навыками оказания помощи социальным группам и отдельным лицам с учетом знаний по практической психологии	Плохо владеет навыками оказания помощи социальным группам и отдельным лицам с учетом знаний по практической психологии	В целом, владеет навыками оказания помощи социальным группам и отдельным лицам с учетом знаний по практической психологии, но допускает единичные ошибки.	Хорошо владеет навыками оказания помощи социальным группам и отдельным лицам с учетом знаний по практической психологии

* - Формирование компетенций проходит в 3 этапа: 1-2 курс -1-й этап; 3 курс -2-й этап; 4 курс (4-5 курс -при очно-заочной и заочной формам обучения) -3-й этап -при освоении ОПОП бакалавриата

II. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа

Дисциплина / семестр	Вид учебной работы						
	Занятия лекционн ого типа	Занятия практиче ского типа	Вебин ары	Самостоя тельная работа	Консульт ации	Проме жуточн ая аттеста ция	Контроль
Личность и ее свойства как предмет практической психологии /6 семестр		4		32			
Личность и ее свойства как предмет практической психологии /7 семестр			12	11,8	12	0, 2	зачет
Всего	72						

III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, и виды контактной работы с обучающимися

№ темы	Название темы с кратким содержанием	Контактная работа с обучающимися				
		Лекции	Практические занятия		Формы текущего контроля	Формируемые компетенции
1.	Профиль личности «Большая пятерка» как основание для психологического сопровождения личности. Пятифакторная модель личности («Большая		1		Опрос, контрольное задание	ПК-3 (ПК-3.6)

	пятерка») в контексте практической психологии. Понятие «психологического профиля». Принципы перехода от количественных показателей (баллов по тесту) к качественному анализу жизненных трудностей клиента. Этические аспекты исследования личности. Практика: Отработка навыка построения «колеса профиля». Анализ взаимосвязей между факторами (например, как высокая добросовестность компенсирует нейротизм). Составление заключения по результатам исследования с целью определения мишеней для психологического вмешательства.					
2.	Психологическая помощь при неадаптивных проявлениях экстраверсии Исследование потребности в стимуляции; сопровождение адаптации в коллективе. Поведенческие экспозиции, коммуникативные упражнения, техники регулирования уровня стимуляции.		1		Опрос, контрольное задание	ПК-3 (ПК-3.6)
	Психологическая помощь в сфере доброжелательности Диагностика стратегий взаимодействия; развитие эмпатии и доверия. Тренинг-упражнения на развитие эмпатии, техники ассертивности и конструктивного разрешения конфликтов		1	2	Опрос, контрольное задание	ПК-3 (ПК-3.6)
	Психологическая помощь в сфере добросовестности Оценка надежности и организованности; сопровождение в достижении целей. Когнитивно-поведенческие техники тайм-менеджмента, упражнения на развитие самодисциплины и целеполагания		1	2	Опрос, контрольное задание	ПК-3 (ПК-3.6)
	Психологическая помощь в области эмоциональной неустойчивости Мониторинг стрессоустойчивости; обучение техникам эмоциональной стабильности. Психотехнические методы саморегуляции, техники когнитивной реструктуризации тревожных мыслей			2	Опрос, контрольное задание	ПК-3 (ПК-3.6)
	Психологическая помощь в сфере открытости опыту Выявление креативного потенциала; сопровождение инновационной деятельности. Техники креативного мышления, арт-терапевтические упражнения, методы развития когнитивной гибкости			2	Опрос, контрольное задание	ПК-3 (ПК-3.6)
	Психологическое сопровождение в сфере			2	Опрос,	ПК-3

	самореализации, самопомощи Интеграция данных исследования для создания стратегий самопомощи и роста. Техники ресурсного планирования, упражнения на осознанность (майндфулнесс), методы самоподдержки в кризисных ситуациях				контрольное задание	(ПК-3.6)
	Профиль личности «Большая пятерка» как основание для психологического сопровождения личности. Пятифакторная модель личности («Большая пятерка») в контексте практической психологии. Понятие «психологического профиля». Принципы перехода от количественных показателей (баллов по тесту) к качественному анализу жизненных трудностей клиента. Этические аспекты исследования личности. Практика: Отработка навыка построения «колеса профиля». Анализ взаимосвязей между факторами (например, как высокая добросовестность компенсирует нейротизм). Составление заключения по результатам исследования с целью определения мишеней для психологического вмешательства.			2	Опрос, контрольное задание	ПК-3 (ПК-3.6)
9.	Промежуточная аттестация (зачет)		зачет		тестирование	
			4	12		

3.2. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа	Всего часов по учебному плану
Проработка лекций, подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий, подготовка к тестированию, подготовка ответов на контрольные вопросы по темам дисциплины	43, 8
Всего	43, 8

IV. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Структура фонда оценочных средств

№ пп	Наименование раздела (темы) дисциплины	Код и наименование компетенций	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства текущего контроля/промежуточной аттестации
------	--	--------------------------------	----------------------------------	---

1	Профиль личности «Большая пятерка» как основание для психологического сопровождения личности	ПК-3	ПК-3 (ПК-3.6)	Опрос, контрольное задание
2	Психологическая помощь при неадаптивных проявлениях экстраверсии	ПК-3	ПК-3 (ПК-3.6)	Опрос, контрольное задание
3	Психологическая помощь в сфере доброжелательности	ПК-3	ПК-3 (ПК-3.6)	Опрос, контрольное задание
4	Психологическая помощь в сфере добросовестности	ПК-3	ПК-3 (ПК-3.6)	Опрос, контрольное задание
5	Психологическая помощь в области эмоциональной неустойчивости	ПК-3	ПК-3 (ПК-3.6)	Опрос, контрольное задание
6	Психологическая помощь в сфере открытости опыту	ПК-3	ПК-3 (ПК-3.6)	Опрос, контрольное задание
7	Психологическое сопровождение в сфере самореализации, самопомощи	ПК-3	ПК-3 (ПК-3.6)	Опрос, контрольное задание

4.2. Содержание фонда оценочных средств

Контрольные вопросы по темам дисциплины для текущего опроса (ПК-3)

Тема 1. Профиль «Большая пятерка» как основание для сопровождения

1. Какие преимущества дает использование пятифакторной модели (OCEAN) в практике психологического сопровождения по сравнению с типологическими подходами?
2. Дайте определение «психологического профиля» личности в контексте Big Five.
3. Как интерпретируется сочетание низкого уровня экстраверсии и высокого уровня нейротизма при планировании интервенций?
4. В чем заключается этика ознакомления клиента с результатами его исследования по модели «Большой пятерки»?
5. Каким образом «Колесо профиля» помогает определить приоритетные зоны (мишени) для психологического вмешательства?

Тема 2. Психологическая помощь при неадаптивных проявлениях экстраверсии

6. Опишите механизм действия «поведенческой экспозиции» при работе с крайними проявлениями интроверсии.
7. Какие психологические техники эффективны для снижения социальной импульсивности у гипер-экстравертов?
8. В чем заключается методика «сенсорного аудита» для подбора оптимального уровня стимуляции клиента?

9. Какие коммуникативные упражнения направлены на развитие навыков «активного слушания» у лиц с доминирующей экстраверсией?
10. Сформулируйте алгоритм техники «Лифт» (Elevator Pitch) для коррекции социальной тревожности.

Тема 3. Психологическая помощь в сфере доброжелательности

11. Какие когнитивные искажения (например, фундаментальная ошибка атрибуции) мешают проявлению доброжелательности?
12. В чем суть техники «В чужих ботинках» и на развитие какого компонента доброжелательности она направлена?
13. Опишите структуру упражнения «Я-высказывание» как способа асертивного выражения несогласия.
14. Какие интервенции рекомендуются для коррекции подозрительности и враждебности у лиц с низким баллом по шкале «А»?
15. Как упражнение «Дневник благодарности» влияет на изменение социального восприятия клиента?

Тема 4. Психологическая помощь в сфере добросовестности

16. Как связаны низкая добросовестность и феномен прокрастинации в практической работе психолога?
17. Опишите пошаговое применение «Метода швейцарского сыра» для клиентов с трудностями волевой регуляции.
18. В каких случаях при высоком уровне добросовестности необходимо применение техник «права на ошибку»?
19. Какова роль техники «Помидор» в формировании устойчивости внимания у импульсивных личностей?
20. Опишите механизм «Контракта с самим собой» как метода внешнего структурирования деятельности.

Тема 5. Психологическая помощь в области эмоциональной неустойчивости (Нейротизм)

21. Назовите 5 этапов техники заземления «5-4-3-2-1» и объясните её физиологический эффект.
22. Чем «декатастрофизация» отличается от простого позитивного мышления в работе с нейротизмом?
23. Каковы показания к применению прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону?
24. Как ведение дневника «СМЭР» помогает клиенту осознать связь между мыслями и эмоциональными всплесками?
25. Опишите технику «Стоп-кадр» для прерывания руминаций (навязчивых негативных мыслей).

Тема 6. Психологическая помощь в сфере открытости опыту

26. Какие методы дивергентного мышления можно использовать для преодоления консерватизма личности?
27. В чем заключается психологическая польза упражнения «Взгляд инопланетянина» для развития когнитивной гибкости?
28. Как арт-терапевтические техники помогают актуализировать фактор «Открытость опыту»?

Тема 7. Сопровождение в сфере самореализации и самопомощи

29. Как составить индивидуальную «карту самопомощи» на основе сильных и слабых сторон профиля Большая пятерка?
30. Опишите технику «Метод пяти пальцев» как инструмент ежедневной рефлексии и самоподдержки.

ТЕСТЫ (стандартизированный контроль) (ПК-3)

Вопрос 1

Какой из факторов «Большой пятерки» наиболее тесно связан с устойчивостью к стрессу?

- А) Доброжелательность
- Б) Нейротизм (эмоциональная стабильность)
- В) Открытость опыту
- Г) Экстраверсия

Вопрос 2

Сочетание высокой добросовестности и высокого нейротизма часто свидетельствует о риске:

- А) Агрессивного поведения
- Б) Перфекционизма и быстрого выгорания
- В) Социальной изоляции
- Г) Полного отсутствия самоконтроля

Вопрос 3

Какой метод помощи наиболее эффективен для интроверта (низкая экстраверсия) при адаптации в новом коллективе?

- А) Тренинг публичных выступлений на стадионе
- Б) Техника «Планирование тишины» и постепенные экспозиции
- В) Полный запрет на одиночество
- Г) Игнорирование его особенностей

Вопрос 4

Установите соответствие черты личности и психологической техники, направленной на ее развитие

1. Экстраверсия	А) «Метод швейцарского сыра» (декомпозиция задач)
2. Доброжелательность	Б) «Поведенческая экспозиция» (контролируемый риск контакта)
3. Добросовестность	В) «Шесть шляп мышления» (развитие когнитивной гибкости)
4. Открытость опыту	Г) «Я-высказывание» (обучение ассертивному общению)

Вопрос 5

Техника «Я-высказывание» используется для:

- А) Манипуляции собеседником
- Б) Ассертивного выражения чувств без обвинения другого
- В) Повышения самооценки
- Г) Подавления агрессии партнера

Вопрос 6

Установите соответствие между проблемой личности и методом самопомощи

1. Паническая атака или острая тревога (Нейротизм)	А) «Лягушка на завтрак»
2. Социальное истощение в толпе (Интроверсия)	Б) Техника заземления «5-4-3-2-1»
3. Прокрастинация перед сложным делом (Низкая Добросовестность)	В) Техника «Планирование тишины»
4. Творческий кризис и рутина (Низкая Открытость)	Г) Упражнение «Взгляд инопланетянина»

Вопрос 7

Этапы выполнения техники заземления «5-4-3-2-1».

Укажите верную последовательность действий при выполнении техники экстренной саморегуляции (переключение внимания с внутренних переживаний на внешние стимулы).

- 1) Сосредоточиться на 2 запахах, которые можно почувствовать сейчас (или вспомнить любимые).
- 2) Выделить в пространстве 5 предметов, которые вы видите прямо перед собой (назвать их цвет и форму).
- 3) Попробовать ощутить 1 вкус (или вспомнить вкус самого яркого продукта).
- 4) Прислушаться и выделить 4 различных звука (далеких или близких).
- 5) Отметить 3 тактильных ощущения (соприкосновение стоп с полом, одежды с кожей, рук с поверхностью).

Вопрос 8

Людам с высокой экстраверсией в рамках сопровождения часто требуется:

- А) Повышение стимуляции
- Б) Навыки регуляции импульсивности и активного слушания
- В) Развитие воображения
- Г) Отказ от любых контактов

Вопрос 9

Низкий балл по шкале «Доброжелательность» в профиле обычно требует работы с:

- А) Прокрастинацией
- Б) Враждебностью и подозрительностью

- В) Сонливостью
- Г) Творческим кризисом

Вопрос 10

Установите соответствия между проявлением личности и направлением психологического сопровождения

1. Клиент постоянно «застревает» в прошлых обидах, склонен к подозрительности.	А) Тренировка волевого контроля и дисциплины.
2. Клиент берет на себя слишком много задач, но бросает их из-за импульсивности.	Б) Развитие эмпатии и поиск «добрых намерений».
3. Клиент болезненно реагирует на любую критику, склонен к руминациям.	В) Обучение методам деавтоматизации и поиска новизны.
4. Клиент категорически избегает любых изменений в привычном распорядке.	Г) Когнитивная реструктуризация и декатастрофизация.

Вопрос 11

Декатастрофизация - это...

Ответ:

Вопрос 12

Что является целью «социального дневника благодарности»?

- А) Сбор компромата на коллег
- Б) Смещение фокуса внимания на позитивные акты взаимодействия
- В) Отработка каллиграфии
- Г) Отчет перед начальством

Вопрос 13

Клиенту со сверхвысокой добросовестностью и риском выгорания психолог предложит:

- А) Технику «Право на ошибку» (70% идеала)
- Б) Еще более жесткий график
- В) Отказ от отпуска
- Г) Увольнение

Вопрос 14

«Большая пятерка» - это...

Ответ:

Вопрос 15

«Декомпозиция цели» — это:

- А) Отказ от цели
- Б) Разделение сложной задачи на мелкие понятные шаги
- В) Критика своих желаний
- Г) Поиск виноватых в неудаче

Вопрос 16

Какая техника направлена на прерывание «руминаций» (навязчивых мыслей)?

- А) «Стоп-кадр»
- Б) «Шесть шляп»
- В) «Лифт»
- Г) «Коллаж»

Вопрос 17

Физиологический эффект прогрессивной релаксации по Джекобсону основан на:

- А) Самовнушении
- Б) Сбросе мышечного напряжения после сильного сжатия
- В) Гипнозе
- Г) Иглоукалывании

Вопрос 18

Метод «Шесть шляп мышления» Э. де Боно развивает:

- А) Добросовестность
- Б) Когнитивную гибкость и открытость новому
- В) Физическое равновесие
- Г) Нейротизм

Вопрос 19

Упражнение «Взгляд инопланетянина» помогает:

- А) При изучении астрономии
- Б) Увидеть привычные вещи без автоматизмов (развитие открытости)
- В) Скрыть свои чувства
- Г) Забыть о проблемах

Вопрос 20

«Карта самопомощи» составляется психологом

- А) Вместо клиента

- Б) Совместно с клиентом на основе его личностных ресурсов
- В) Только для людей с психическими расстройствами
- Г) На один день

Вопрос 21

Стратегия «Win-Win» (Выигрыш-Выигрыш) - это форма вмешательства в сфере

- А) Экстраверсии
- Б) Доброжелательности (сотрудничества)
- В) Нейротизма
- Г) Самопомощи

Вопрос 22

Упражнение «Коммуникативный десант» относится к

- А) Когнитивным техникам
- Б) Поведенческим экспозициям
- В) Арт-терапии
- Г) Психоанализу

Вопрос 23

Техника «Помидор» (Помодоро) помогает клиенту

- А) Правильно питаться
- Б) Удерживать фокус внимания и контролировать время труда
- В) Развивать креативность
- Г) Снижать вес

Вопрос 24

Какая техника позволяет быстро подвести итоги дня по 5 параметрам?

- А) «Метод пяти пальцев»
- Б) «Метод швейцарского сыра»
- В) «Помидор»
- Г) «Лифт»

Вопрос 25

Выберите наиболее точное определение самореализации в контексте модели Большая пятерка

- А) Полное избавление от нейротизма и интроверсии.
- Б) Процесс интеграции всех пяти личностных черт для достижения жизненных целей и субъективного благополучия.
- В) Достижение максимальных баллов по шкалам «Добросовестность» и «Экстраверсия».
- Г) Отказ от исследования личности в пользу спонтанного поведения.

Вопрос 26

Какой инструмент используется на этапе сопровождения для наглядной оценки баланса между ресурсами и дефицитами личности?

- А) Тест на определение IQ.
- Б) «Колесо профиля» (диаграмма на базе факторов Большая пятерка).
- В) Анкета социально-демографических данных.
- Г) Проективная методика «Пятна Роршаха».

Вопрос 27

Упражнение «Письмо из будущего» в рамках сопровождения самореализации направлено на:

- А) Тренировку навыков грамотного письма.
- Б) Проработку травм раннего детства.
- В) Формирование образа желаемого «Я» и поиск внутренних опор для роста.
- Г) Выявление скрытой агрессии к окружающим.

Вопрос 28

Техника «Метод пяти пальцев» в системе самопомощи предназначена для:

- А) Развития мелкой моторики у клиентов.
- Б) Быстрой ежедневной рефлексии по пяти параметрам (мысли, цели, состояние, услуга, бодрость).
- В) Запоминания пяти факторов «Большой пятерки».
- Г) Физической релаксации в момент паники.

Вопрос 29

Психолог помогает клиенту составить «Карту самопомощи». Что является главным критерием выбора техник для этой карты?

- А) Популярность техник в социальных сетях.
- Б) Соответствие техник индивидуальному профилю личности и выявленным дефицитам.
- В) Личные предпочтения самого психолога.
- Г) Сложность выполнения упражнений.

Вопрос 30

Понятие «жизнестойкости» в теме самопомощи рассматривается как:

- А) Врожденная черта, которую невозможно изменить.
- Б) Система убеждений о себе и мире, позволяющая эффективно справляться со стрессом (опора для низкого нейротизма).

- В) Способность долго обходиться без сна и отдыха.
- Г) Игнорирование любых негативных эмоций.

Контрольные задания итогового контроля

Вопросы к зачету (ПК-3).

Блок 1. Теоретико-методологические основы исследования личности

1. Пятифакторная модель личности («Большая пятерка»): история возникновения и современный статус в практической психологии.
2. Характеристика фактора «Экстраверсия»: поведенческие индикаторы и психологический смысл.
3. Характеристика фактора «Доброжелательность»: уровни эмпатии, доверия и стратегии взаимодействия.
4. Характеристика фактора «Добросовестность»: роль волевой регуляции и организованности в структуре личности.
5. Характеристика фактора «Нейротизм»: эмоциональная лабильность против эмоциональной стабильности.
6. Характеристика фактора «Открытость опыту»: связь с креативностью, интеллектом и готовностью к изменениям.
7. Как результаты психодиагностики преобразуются в план психологического сопровождения.

Блок 2. Интерпретация профиля и постановка задач сопровождения

8. Методика построения и анализа «Колеса профиля» личности на основе модели OCEAN.
9. Понятие «ресурсных зон» и «мишенной коррекции» в индивидуальном профиле личности.
10. Анализ сочетаний факторов: как высокая добросовестность компенсирует нейротизм (примеры из практики).
11. Особенности интерпретации «экстремальных» значений (очень низких или очень высоких) по шкалам Big Five.
12. Этические принципы сообщения результатов исследования личности клиенту.

Блок 3. Методы вмешательства и коррекции (Экстраверсия, Дружелюбие, Сознательность)

13. Психологическая помощь при низкой экстраверсии: алгоритм применения поведенческих экспозиций.
 14. Техники работы с гипер-экстравертированными клиентами: развитие навыков активного слушания и саморегуляции.
 15. Метод «сенсорного аудита» как инструмент поиска оптимального жизненного ритма клиента.
 16. Техники развития эмпатии и децентрации при низких показателях доброжелательности.
 17. Применение «Я-высказываний» в психологическом сопровождении конфликтных личностей.
 18. Коррекция враждебности и подозрительности: техника «Поиск добрых намерений».
- Методы помощи при низкой добросовестности: декомпозиция целей и техника «швейцарского сыра».
19. Использование техник тайм-менеджмента (Помидор, «Лягушка на завтрак») в психологическом консультировании.
 20. Психологическое сопровождение лиц со сверхвысокой добросовестностью: профилактика выгорания и перфекционизма.

Блок 4. Работа с эмоциональной неустойчивостью и открытостью опыту

22. Алгоритм экстренной саморегуляции: техника заземления «5-4-3-2-1».
23. Когнитивная реструктуризация при высоком нейротизме: работа с дневником «СМЭР».
24. Метод «декатастрофизации» в работе с тревожными ожиданиями клиента.
25. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону: показания и методика проведения.
26. Техники прерывания руминаций: использование приема «Стоп-кадр».
27. Развитие когнитивной гибкости: методика «Шесть шляп мышления» Эдварда де Боно.
28. Арт-терапевтические методы в актуализации фактора «Открытость опыту».
29. Преодоление консерватизма и страха новизны: упражнение «Взгляд инопланетянина».

Блок 5. Самореализация и стратегии самопомощи

30. Интегративный подход к самореализации на основе сильных сторон профиля Big Five.
31. Понятие «жизнестойкости» и методы её укрепления в рамках самопомощи.

32. Составление индивидуальной «Карты самопомощи» для клиента: структура и содержание.
33. Экзистенциальные техники в сопровождении личности: упражнение «Письмо из будущего».
34. Методика ежедневной рефлексии «Метод пяти пальцев» как инструмент самоподдержки.
35. Оценка эффективности психологического вмешательства: критерии и методы мониторинга изменений личности.

4.3. Инструменты контроля знаний и степени освоения компетенций

Оценка результатов производится в соответствии с утверждённой шкалой оценивания.

Шкала оценивания знаний студента

«Зачтено» – заслуживает обучающийся, показавший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и профессиональной деятельности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с рекомендованной литературой по программе курса. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает 50% и более правильных ответов;

«Не зачтено» – выставляется обучающемуся, показавшему пробелы в знании основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает менее 50 % правильных ответов.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

№ п.п.	Наименование и выходные данные учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций
1.	Прыгин, Г.С. Введение в общую психологию : учебное пособие / Г.С. Прыгин ; Казанский федеральный университет, Набережночелнинский институт. - Казань : Издательство Казанского университета, 2019. - 291 с. [Электронный ресурс]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=480123
2.	Штерн, А.С. Введение в психологию : курс лекций / А.С. Штерн ; ред. Л.В. Сахарный, Т.И. Ерофеева, Е.В. Глазнова. - 3-е изд., стер. - Москва: Издательство «Флинта», 2021. - 313 с. [Электронный ресурс]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=79480

5.2. Дополнительная литература

№ п.п.	Наименование и выходные данные учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций
1.	Абрамова, Г.С. Практическая психология : учебное пособие / Г.С. Абрамова. - Москва : Прометей, 2024. - 541 с. [Электронный ресурс]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=483174
2.	Сборник задач по общей и социальной психологии : учебное пособие / сост. Т.В. Евтух. - 3-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2018. - 81 с. [Электронный ресурс]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=461004
3.	Явна, Д.В. Сенсорные и перцептивные процессы : учебное пособие / Д.В. Явна, И.В. Куприянов, М.В. Буняева ; под науч. ред. В.В. Бабенко ; - Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2019. - 140 с. [Электронный ресурс]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=462062

5.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение

№	Наименование ПО	Реквизиты подтверждающего документа	Комментарий
1	Операционная система Microsoft Windows Pro версии 7/8	Номер лицензии 64690501	
2	MS Office 2007	Номер лицензии 43509311	
3	Программный пакет Microsoft Office Professional Plus 2016	Номер лицензии 66572106	
4	ABBY FineReader 14	Код позиции af14-2s1w01-102	
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	Код продукта: KL4863RASFAQ	
6	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle"	GNU General Public License (GPL)	Свободное распространение, сайт http://docs.moodle.org/ru/
7	Архиватор 7-Zip	GNU Lesser General Public License (LGPL)	Свободное распространение, сайт https://www.7-zip.org/

5.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Информационные справочные системы Федеральный портал «Российское образование» <https://edu.ru/>.

Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>.

5.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) <http://rhga.pro/>.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
При освоении учебной дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа,	Помещения обеспечены доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО

занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	"РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью (рабочее место преподавателя, специализированная учебная мебель для обучающихся, доска ученическая) а также техническими средствами обучения (компьютер или ноутбук, переносной или стационарный мультимедийный комплекс, стационарный или переносной экран на стойке для мультимедийного проектора).
Помещение для самостоятельной работы	Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО "РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью и компьютерной техникой.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Помещение оснащенное специализированной мебелью (стеллажи, стол, стул).

VII. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Указанные ниже условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья применяются при наличии указанных лиц в группе обучающихся в зависимости от нозологии заболеваний или нарушений в работе отдельных органов.

Обучение студентов с нарушением слуха

Обучение студентов с нарушением слуха выстраивается через реализацию следующих педагогических принципов:

- наглядности,
- индивидуализации,
- коммуникативности на основе использования информационных технологий, разработанного учебно-дидактического комплекса, включающего пакет специальных учебно-методических презентаций
- использования учебных пособий, адаптированных для восприятия студентами с нарушением слуха.

К числу проблем, характерных для лиц с нарушением слуха, можно отнести:

- замедленное и ограниченное восприятие;
- недостатки речевого развития;
- недостатки развития мыслительной деятельности;
- пробелы в знаниях; недостатки в развитии личности (неуверенность в себе и неоправданная зависимость от окружающих, низкая коммуникабельность, эгоизм, пессимизм, заниженная или завышенная самооценка, неумение управлять собственным поведением);
- некоторое отставание в формировании умения анализировать и синтезировать воспринимаемый материал, оперировать образами, сопоставлять вновь изученное с изученным ранее; хуже, чем у слышащих сверстников, развит анализ и синтез объектов. Это выражается в том, что глухие и слабослышащие меньше выделяют в объекте детали, часто опускают малозаметные, но существенные признаки.

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией необходима особая фиксация на артикуляции выступающего - следует говорить громче и четче, подбирая подходящий уровень.

Специфика зрительного восприятия слабослышащих влияет на эффективность их образной памяти - в окружающих предметах и явлениях они часто выделяют несущественные признаки. Процесс запоминания у студентов с нарушенным слухом во многом опосредуется

деятельностью по анализу воспринимаемых объектов, по соотнесению нового материала с усвоенным ранее.

Некоторые основные понятия изучаемого материала студентам необходимо объяснять дополнительно. На занятиях требуется уделять повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения специальной терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение.

Внимание в большей степени зависит от изобразительных качеств воспринимаемого материала: чем они выразительнее, тем легче слабослышащим студентам выделить информативные признаки предмета или явления.

В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал. Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством наглядного материала. Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Видеоматериалы помогают в изучении процессов и явлений, поддающихся видеофиксации, анимация может быть использована для изображения различных динамических моделей, не поддающихся видеозаписи.

Обучение студентов с нарушением зрения.

Специфика обучения слепых и слабовидящих студентов заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;
- специальное оформление учебных кабинетов;
- организация лечебно-восстановительной работы;
- усиление работы по социально-трудовой адаптации.

Во время проведения занятий следует чаще переключать обучающихся с одного вида деятельности на другой.

Во время проведения занятия педагоги должны учитывать допустимую продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих студентов. К дозированию зрительной работы надо подходить строго индивидуально.

Искусственная освещенность помещений, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, должна составлять от 500 до 1000 лк, поэтому рекомендуется использовать дополнительные настольные светильники. Свет должен падать с левой стороны или прямо. Ключевым средством социальной и профессиональной реабилитации людей с нарушениями зрения, способствующим их успешной интеграции в социум, являются информационно-коммуникационные технологии.

Ограниченность информации у слабовидящих обуславливает схематизм зрительного образа, его скудность, фрагментарность или неточность.

При слабовидении страдает скорость зрительного восприятия; нарушение бинокулярного зрения (полноценного видения двумя глазами) у слабовидящих может приводить к так называемой пространственной слепоте (нарушению восприятия перспективы и глубины пространства), что важно при черчении и чтении чертежей.

При зрительной работе у слабовидящих быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность. Поэтому необходимо проводить небольшие перерывы.

Слабовидящим могут быть противопоказаны многие обычные действия, например, наклоны, резкие прыжки, поднятие тяжестей, так как они могут способствовать ухудшению зрения. Для усвоения информации слабовидящим требуется большее количество повторений и тренировок.

При проведении занятий в условиях повышенного уровня шума, вибрации, длительных звуковых воздействий, может развиваться чувство усталости слухового анализатора и дезориентации в пространстве.

При лекционной форме занятий слабовидящим следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий.

Информацию необходимо представлять исходя из специфики слабовидящего студента: **крупный шрифт (16–18 размер)**, дисковый накопитель (чтобы прочитать с помощью компьютера со звуковой программой), аудиофайлы. Всё записанное на доске должно быть озвучено.

Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами. При чтении вслух необходимо сначала предупредить об этом. Не следует заменять чтение пересказом.

При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности, использование специальных программных средств для увеличения изображения на экране или для озвучивания информации; — принцип работы с помощью клавиатуры, а не с помощью мыши, в том числе с использованием «горячих» клавиш и освоение слепого десятипальцевого метода печати на клавиатуре.

Обучение студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Студенты с нарушениями ОДА представляют собой многочисленную группу лиц, имеющих различные двигательные патологии, которые часто сочетаются с нарушениями в познавательном, речевом, эмоционально-личностном развитии. Обучение студентов с нарушениями ОДА должно осуществляться на фоне лечебно-восстановительной работы, которая должна вестись в следующих направлениях: посильная медицинская коррекция двигательного дефекта; терапия нервно-психических отклонений.

Специфика поражений ОДА может замедленно формировать такие операции, как сравнение, выделение существенных и несущественных признаков, установление причинно-следственной зависимости, неточность употребляемых понятий.

При тяжелом поражении нижних конечностей руки присутствуют трудности при овладении определенными предметно-практическими действиями.

Поражения ОДА часто связаны с нарушениями зрения, слуха, чувствительности, пространственной ориентации. Это проявляется замедленном формировании понятий, определяющих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить фигуры, складывать из частей целое. В письме выявляются ошибки в графическом изображении букв и цифр (асимметрия, зеркальность), начало письма и чтения с середины страницы.

Нарушения ОДА проявляются в расстройстве внимания и памяти, расстройстве концентрации, сужении объема внимания, преобладании слуховой памяти над зрительной. Эмоциональные нарушения проявляются в виде повышенной возбудимости, проявлении страхов, склонности к колебаниям настроения.

Продолжительность занятия не должна превышать 1,5 часа (в день 3 часа), после чего рекомендуется 10—15-минутный перерыв. Для организации учебного процесса необходимо определить учебное место в аудитории, следует разрешить студенту самому подбирать комфортную позу для выполнения письменных и устных работ (сидя, стоя, облокотившись и т.д.).

При проведении занятий следует учитывать объем и формы выполнения устных и письменных работ, темп работы аудитории и по возможности менять формы проведения занятий. С целью получения лицами с поражением опорно-двигательного аппарата информации в полном объеме звуковые сообщения нужно дублировать зрительными, использовать наглядный материал, обучающие видеоматериалы.

При работе со студентами с нарушением ОДА необходимо использовать методы, активизирующие познавательную деятельность учащихся, развивающие устную и письменную речь и формирующие необходимые учебные навыки.

Физический недостаток существенно влияет на социальную позицию студента, на его отношение к окружающему миру, следствием чего является искажение ведущей деятельности и общения с окружающими. У таких студентов наблюдаются нарушения личностного развития: пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и перемещением, стремление к ограничению социальных контактов.

Эмоционально-волевые нарушения проявляются в повышенной возбудимости, чрезмерной чувствительности к внешним раздражителям и пугливости. У одних отмечается беспокойство, суетливость, расторможенность, у других - вялость, пассивность и двигательная заторможенность.

При общении с человеком в инвалидной коляске, нужно сделать так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. На неё нельзя облакачиваться.

Всегда необходимо лично убедиться в доступности мест, где запланированы занятия.

Лица с психическими проблемами могут испытывать эмоциональные расстройства. Если человек, имеющим такие нарушения, расстроен, нужно спросить его спокойно, что можно сделать, чтобы помочь ему. Не следует говорить резко с человеком, имеющим психические нарушения, даже если для этого имеются основания. Если собеседник проявляет дружелюбность, то лицо с ОВЗ будет чувствовать себя спокойно.

При общении с людьми, испытывающими затруднения в речи, не допускается перебивать и поправлять. Необходимо быть готовым к тому, что разговор с человеком с затрудненной речью займет больше времени. Необходимо задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

Общие рекомендации по работе с обучающимися-инвалидами.

- Использование указаний, как в устной, так и письменной форме;
- Поэтапное разъяснение заданий;
- Последовательное выполнение заданий;
- Повторение студентами инструкции к выполнению задания;
- Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения;
- Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися;
- Составление индивидуальных планов занятий, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения студента.

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Обучающимся, приступающим к изучению дисциплины, целесообразно ознакомиться со следующими нормативными документами:

- Рабочей программой, раскрывающей содержание и последовательность прохождения учебного материала, объем часов, виды контроля;
- Учебными, научными и методическими материалами по дисциплине.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопросы для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогают усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать

пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности обучающихся

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Важную роль в освоении дисциплины играет самостоятельная работа. Самостоятельная работа направлена на подготовку к практическим занятиям, а также на получение дополнительной информации по изучаемой теме, самообразование и совершенствование знаний в каком-либо вопросе. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

Разработчики:

<u>АНО ВО «РХГА», каф.психологии, (место работы)</u>	<u>Ст.преподаватель (должность, уч. степень, звание)</u>	<u>(подпись)</u>	<u>Марковская Г.Г. (ФИО)</u>
--	--	------------------	----------------------------------

Заведующий кафедрой психологии:

канд. психол.наук, доцент
(уч. степень, звание)

(подпись)

Вахрушева И.А.
(ФИО)