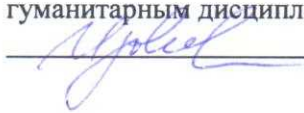


Рассмотрено на заседании цикловой методической комиссии по лингвистическим и гуманитарным дисциплинам ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России  
Протокол № 5 от «4» ав 2026 г.

Утверждаю:  
Председатель цикловой методической комиссии по лингвистическим и гуманитарным дисциплинам  
 Т.Ф. Извекова

## РЕГЛАМЕНТ

### проведения отработок лекционных занятий и занятий семинарского типа по дисциплине «Основы профилактики зависимого поведения» на кафедре педагогики и психологии

**Важно!** Перед началом процедуры отработки преподаватель получает от студента допуск из деканата, с указанием причины пропуска (уваж./неуваж).

1. ФОРМОЙ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННОГО ЛЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ ПО УВАЖИТЕЛЬНОЙ/НЕУВАЖИТЕЛЬНОЙ ПРИЧИНЕ является письменное тестирование на кафедре (в присутствии преподавателя) в объеме 20 вопросов по пропущенной теме. Если студент правильно ответил не менее чем на 70% заданий в тестовой форме, пропуск считается отработанным, преподаватель делает отметку в бумажном журнале.

2. ФОРМОЙ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННОГО ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА ПО УВАЖИТЕЛЬНОЙ ПРИЧИНЕ является выполнение практического задания:

#### Раздел 1. Теоретические основы и общие механизмы

*Форма выполнения: Письменные ответы на вопросы (развернутые определения и объяснения).*

1. **Дайте определение понятиям:** «аддиктивное поведение», «девиантное поведение». Покажите на схеме или опишите словами место аддикций в структуре отклоняющегося поведения.
2. **Представьте классификацию аддикций** (химические и нехимические), приведя не менее 3 примеров для каждой группы.
3. **Опишите общий механизм формирования зависимости** (аддиктивный цикл). Какую роль в этом процессе играют:
  - Биологические факторы (например, система подкрепления мозга)?
  - Психологические особенности личности?
  - Социальная среда?

#### Раздел 2. Анализ химических аддикций

*Форма выполнения: Заполнение сравнительной таблицы.*

Заполните таблицу, сравнив основные формы химической зависимости по ключевым параметрам.

| Критерий для сравнения                  | Алкоголизм | Наркомания (на примере опиоидов/стимуляторов) | Токсикомания (ингалянты) | Никотиновая зависимость |
|---|------------|---|--------------------------|-------------------------|
| Основные действующие вещества/источники |            |   |                          |                         |
| Стадии развития (кратко)                |            |   |                          |                         |
| Влияние на психику (основные эффекты)   |            |   |                          |                         |
| Влияние на                              |            |   |                          |                         |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| соматическое здоровье (органы-мишени)                                 |  |  |  |  |
| Социальные последствия  |  |  |  |  |
| Основные методы профилактики (укажите специфические для данного вида) |  |  |  |  |

### Раздел 3. Анализ нехимических аддикций и разработка рекомендаций

*Форма выполнения: Решение практических кейсов (анализ ситуаций) и разработка программы профилактики.*

#### Задание 3.1. Диагностика по кейсам.

Прочитайте описание ситуации. Определите, о какой форме нехимической аддикции идет речь (или их сочетании). Кратко обоснуйте свой ответ, опираясь на признаки, описанные в курсе.

- **Кейс А.** Молодой человек, 28 лет, работает программистом. Проводит за компьютером более 14 часов в сутки. Постоянно проверяет обновления в социальных сетях и игровых форумах, даже ночью. Испытывает сильное раздражение и тревогу, если оказывается вне зоны доступа Wi-Fi. Забросил хобби, редко видится с друзьями, имеет проблемы со сном и питанием.
- **Кейс Б.** Женщина, 45 лет, руководитель отдела. Постоянно задерживается на работе допоздна, берет задания домой на выходные. Отдых воспринимает как «простой» и испытывает чувство вины, когда ничего не делает. Коллеги отмечают ее чрезмерную требовательность к себе и другим (перфекционизм), а также постоянную спешку (ургентность). В последнее время жалуется на хроническую усталость, головные боли и бессонницу, но отказывается идти к врачу и брать больничный.
- **Кейс В.** Студентка, 19 лет. В течение семестра постоянно откладывает написание курсовой работы и подготовку к экзаменам, занимаясь уборкой, просмотром сериалов или встречей с друзьями. В результате испытывает сильный стресс в последнюю ночь перед сдачей, не высыпается, работает неэффективно. Клянется, что в следующий раз начнет готовиться заранее, но ситуация повторяется из семестра в семестр.

#### Задание 3.2. Проектное задание.

Выберите одну из следующих тем:

- Профилактика игровой зависимости (гэмблинга) и зависимости от интернета среди подростков.
- Профилактика нарушений пищевого поведения (нервная анорексия/булимия) в молодежной среде.
- Профилактика синдрома эмоционального выгорания у специалистов помогающих профессий (врачей, учителей, психологов).

**Разработайте краткую программу первичной профилактики по выбранной теме, включив в нее:**

1. **Целевую аудиторию:** (например, старшеклассники, студенты-медики).
2. **Цель программы:** (Чего именно планируем достичь?).
3. **Задачи:** (Не менее 3-х).
4. **Основные методы работы:** (Лекции, тренинги, раздача материалов, флешмобы и т.д.).
5. **Ключевые сообщения:** (2-3 главные мысли, которые нужно донести до аудитории, с учетом причин и последствий данной аддикции).

**Критерии оценки знаний студентов**

Максимальное количество баллов за все задание – **100 баллов**. Оценка выставляется по сумме набранных баллов:

- **88-100 баллов** – «Отлично» (5)
- **75-87 баллов** – «Хорошо» (4)
- **60-74 балла** – «Удовлетворительно» (3)
- **Менее 60 баллов** – «Неудовлетворительно» (2)

**Критерии оценивания Части 1 (Максимум – 25 баллов)**

• **Полнота и точность определений (0-10 баллов):**

- 10 б. – Даны четкие, научно обоснованные определения, продемонстрировано понимание нюансов терминов, верно показано соотношение понятий.
- 5-9 б. – Определения даны, верно, но являются неполными или имеют незначительные неточности.
- 0-4 б. – Определения поверхностны или ошибочны, логическая связь между понятиями не установлена.

• **Классификация (0-5 баллов):**

- 5 б. – Классификация полная, логичная, приведены корректные примеры.
- 3-4 б. – Классификация верна, но примеры однотипны или их недостаточно.
- 0-2 б. – Классификация неполная или ошибочная.

• **Описание механизмов (0-10 баллов):**

- 10 б. – Глубоко и верно описан аддиктивный цикл, дана развернутая характеристика роли биологических, психологических и социальных факторов с опорой на теорию.
- 5-9 б. – Механизмы описаны верно, но анализ факторов дан поверхностно или не полностью.
- 0-4 б. – Описание механизмов фрагментарно, роль факторов не раскрыта или раскрыта неверно.

**Критерии оценивания Части 2 (Максимум – 30 баллов)**

Каждый столбец (вид зависимости) оценивается отдельно, затем баллы суммируются.

• **Заполнение столбца по одному виду зависимости (0-7.5 баллов):**

- 7.5 б. – Все ячейки таблицы заполнены верно, информация точна, специфична и соответствует современным представлениям.
- 5 б. – Имеются незначительные неточности в 1-2 ячейках, либо информация дана не полностью.
- 3 б. – Допущены существенные ошибки в описании стадий, последствий или методов профилактики, заполнено менее половины ячеек.
- 0 б. – Столбец не заполнен или содержит грубые ошибки.

**Критерии оценивания Части 3 (Максимум – 45 баллов)**

**Задание 3.1. Решение кейсов (0-15 баллов, по 5 баллов за каждый кейс)**

- 5 баллов – Тип аддикции определен верно. Обоснование логичное, опирается на конкретные признаки из описания (симптомы, последствия) и теоретические знания курса.
- 3 балла – Тип аддикции определен верно, но обоснование слабое, поверхностное, не подкрепленное детальным анализом ситуации.
- 1 балл – Тип аддикции определен неверно, либо ответ дан без обоснования.
- 0 баллов – Ответ отсутствует или полностью неверен.

**Задание 3.2. Проектное задание (0-30 баллов)**

- **Целевая аудитория (0-2 балла):** Аудитория определена конкретно и соответствует выбранной теме.
- **Цель (0-4 балла):** Цель сформулирована корректно, реалистична и отражает суть первичной профилактики (предупреждение возникновения).

- **Задачи (0-6 баллов):**
  - 6 б. – Задачи конкретны, измеримы, направлены на достижение цели (информирование, формирование навыков, изменение установок).
  - 3-5 б. – Задачи в целом верны, но сформулированы слишком обще или дублируют друг друга.
  - 0-2 б. – Задачи не соответствуют цели или отсутствуют.
- **Методы работы (0-6 баллов):**
  - 6 б. – Методы разнообразны, современные, соответствуют возрасту целевой аудитории и поставленным задачам.
  - 3-5 б. – Методы выбраны, верно, но недостаточно разнообразны или слабо обоснованы.
  - 0-2 б. – Методы не соответствуют задачам или аудитории.
- **Ключевые сообщения (0-6 баллов):**
  - 6 б. – Сообщения точны, научно обоснованы, лаконичны и направлены на развенчание мифов и формирование здоровых установок именно по данной аддикции.
  - 3-5 б. – Сообщения в целом верны, но являются слишком общими (подходят для любой зависимости).
  - 0-2 б. – Сообщения ошибочны или отсутствуют.
- **Логика и оформление (0-6 баллов):**
  - Программа имеет четкую структуру, все элементы взаимосвязаны, работа оформлена аккуратно, мысль изложена ясно.

**Тема 7. Признаки и формы нехимических аддикций. Нарушения пищевого поведения.**

**Форма выполнения:** Заполнение таблицы и решение ситуационной задачи.

**Задание 7.1. Классификация и признаки.**

Заполните таблицу, дав характеристику основным формам нарушений пищевого поведения.

| Параметр сравнения                           | Нервная анорексия | Нервная булимия | Психогенное переедание |
|--|-------------------|-----------------|------------------------|
| <b>Основной признак</b> (ключевое поведение) |                   |                 |                        |
| <b>Психологическая причина</b> (что движет?) |                   |                 |                        |
| <b>Последствия для здоровья</b>              |                   |                 |                        |
| <b>Методы профилактики</b> (2-3 ключевых)    |                   |                 |                        |

**Задание 7.2. Анализ ситуации.**

Девушка 17 лет, рост 168 см, вес 42 кг. Считает себя «толстой», отказывается от еды, постоянно взвешивается. Испытывает чувство вины после каждого приема пищи. Убеждена, что если похудеет еще на 3 кг, станет счастливой. Определите форму НПП, перечислите признаки, подтверждающие ваш вывод.

**Тема 8. Работоголизм. Перфекционизм. Ургентная аддикция.**

**Форма выполнения:** Составление психологического портрета и схемы.

**Задание 8.1. Психологический портрет рабочего.**

Опишите личностные особенности человека, склонного к рабочеголизму. Как перфекционизм и «синдром отличника» связаны с развитием ургентной аддикции (привычки постоянно спешить)?

**Задание 8.2. Механизм разрушения.**

Составьте схему «От рабочеголизма к соматическим расстройствам», показывающую, как чрезмерная увлеченность работой приводит к проблемам со здоровьем и нарушениям в межличностных отношениях.

**Задание 8.3. Профилактика.**

Предложите 3 практических правила «цифрового детокса» или тайм-менеджмента для человека, работающего удаленно и склонного к переработкам.

**Тема 9. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ).**

**Форма выполнения:** Аналитическая работа (заполнение пропусков и разработка памятки).

**Задание 9.1. Структура СЭВ.**

Вставьте пропущенные слова в текст, используя термины: *истощение, резистенция (сопротивление), деперсонализация, напряжение, редукция достижений*. Согласно моделям (В. Бойко, К. Маслач), в развитии синдрома эмоционального выгорания выделяют три ключевые фазы. Первая фаза — \_\_\_\_\_, характеризующаяся тревогой и усталостью. Вторая фаза — \_\_\_\_\_, когда человек пытается оградить себя от переживаний, формализуя работу. Третья фаза — \_\_\_\_\_, проявляющаяся в эмоциональной отстраненности. Среди симптомов выделяют \_\_\_\_\_ (равнодушие к людям) и \_\_\_\_\_ (ощущение неэффективности своего труда).

**Задание 9.2. Памятка по профилактике.**

Разработайте краткую памятку «Как не выгореть на работе» для представителей «помогающих» профессий (учителей, врачей, психологов), включив рекомендации по режиму труда и отдыха и способам снятия стресса.

**Тема 10. Прокрастинация.**

**Форма выполнения:** Теоретический анализ и подбор техник.

**Задание 10.1. Понятие и причины.**

Дайте определение прокрастинации. Чем она отличается от лени? Перечислите не менее 4-х психологических причин прокрастинации (например, страх неудачи, перфекционизм).

**Задание 10.2. Инструменты преодоления.**

Опишите суть одного из методов борьбы с прокрастинацией (например, «Правило 5 минут», «Швейцарский сыр», «Метод Помодоро»). Объясните, почему этот метод работает с психологической точки зрения.

**Тема 11. Зависимость от Интернета и азартных игр (гэмблинг).**

**Форма выполнения:** Сравнительный анализ.

**Задание 11.1. Общее и особенное.**

Заполните сравнительную таблицу.

| Критерий                    | Интернет-зависимость | Игровая зависимость (гэмблинг/лудомания) |
|-----------------------------|----------------------|--|
| Основной объект зависимости |                      |  |
| Психологические причины     |                      |  |
| Социальные последствия      |                      |  |

### **Задание 11.2. Профилактика в семье.**

Предложите родителям 3 конкретные альтернативы компьютерным играм для подростка, чтобы снизить риск формирования виртуальной зависимости.

### **Тема 12. Аддикции к экстремальным видам деятельности. Самоповреждающее поведение.**

**Форма выполнения:** Анализ механизмов.

#### **Задание 12.1. Мотивация адреналина.**

Объясните психологический механизм формирования зависимости от экстремальных видов спорта (адреналиновая аддикция). Почему для аддикта важен не спорт сам по себе, а именно состояние «на грани»?

#### **Задание 12.2. Аддиктивное самоповреждение.**

Дайте определение аутодеструктивному поведению. Чем отличается нанесение себе повреждений при аддикции от суицидальных попыток? Какова цель такого поведения для аддикта?

### **Тема 13. Аддикция к здоровому образу жизни.**

**Форма выполнения:** Диагностика «нормы» и «патологии».

#### **Задание 13.1. Границы нормы.**

Перед вами описание двух людей. Определите, кто из них приверженец ЗОЖ, а кто – аддикт. Аргументируйте ответ.

- *Анна:* занимается фитнесом 3 раза в неделю, иногда может позволить себе пирожное, если хочется, ходит в гости.
- *Елена:* тренируется 2 раза в день 7 дней в неделю. Испытывает чувство вины и тревоги, если пропускает тренировку. Ест только строго определенные продукты, отказывается от встреч с друзьями, если те предлагают пойти в кафе.

#### **Задание 13.2. Риски орторексии.**

Перечислите основные риски для психического и физического здоровья, к которым может привести «одержимость здоровым питанием» (нервная орторексия).

### **Тема 14. Шопоголизм (зависимость от покупок).**

**Форма выполнения:** Разработка опросника и стратегии поведения.

#### **Задание 14.1. Признаки зависимости.**

Опираясь на известные признаки шопоголизма (ониомании), составьте мини-опросник из 5 вопросов для самодиагностики. Вопросы должны быть сформулированы так, чтобы выявить компульсивный характер покупок (например, «Покупаете ли вы вещи, чтобы успокоиться, а не потому, что они нужны?»).

#### **Задание 14.2. Финансовое планирование.**

Предложите стратегию поведения для человека, который «ведется» на рекламные акции и скидки (Black Friday и т.д.), чтобы избежать необдуманных трат.

### **Тема 15. Любовная и сексуальная аддикции.**

**Форма выполнения:** Анализ динамики и последствий.

#### **Задание 15.1. Стадии и признаки.**

Опишите основные стадии развития любовной или сексуальной аддикции по нарастающей: от увлеченности до полной зависимости.

#### **Задание 15.2. Комплексный анализ последствий.**

Заполните таблицу «Последствия сексуальной аддикции»:

| Сфера жизни | Возможные негативные последствия |
|-------------|----------------------------------|
|-------------|----------------------------------|

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Социопсихологические    |  |
| Соматические (здоровье) |  |
| Социальные (общество)   |  |

### Задание 15.3. ВИЧ-инфекция.

Почему сексуальная аддикция является фактором повышенного риска заражения ВИЧ-инфекцией и другими ИППП? Как это связано с особенностями поведения аддикта?

### Тема 16. Артистическая аддикция.

**Форма выполнения:** Эссе-рассуждение.

#### Задание 16.1. Феномен сцены.

Напишите краткое эссе (до 1 страницы) на тему: «Почему публичные люди (артисты, блогеры) часто оказываются в зоне риска формирования зависимости от сцены и внимания публики?». В эссе необходимо отразить:

- Признаки артистической аддикции.
- Чем «любовь к своей работе» отличается от зависимости.
- Возможные методы профилактики эмоционального истощения для творческих людей.

#### Критерии оценки знаний (по 5-балльной шкале для каждой темы)

Оценка за каждую тему выставляется по сумме баллов за задания внутри темы (если заданий несколько) либо за одно комплексное задание. Максимум за тему – **10 баллов** (для удобства перевода в 5-балльную систему).

#### Шкала перевода баллов в оценку:

- 9-10 баллов – «Отлично» (5)
- 7-8 баллов – «Хорошо» (4)
- 5-6 баллов – «Удовлетворительно» (3)
- Менее 5 баллов – «Неудовлетворительно» (2)

#### Общие критерии оценивания:

##### 1. Полнота раскрытия понятий (0-3 балла):

- 3 балла – Студент дает точные, научно-корректные определения, демонстрирует понимание нюансов терминологии (например, разницу между ленью и прокрастинацией, ЗОЖ и орторексией).
- 2 балла – Определения даны, верно, но являются общими, без глубокого анализа.
- 1 балл – Определения даны частично, с ошибками или путаницей в терминах.
- 0 баллов – Определения отсутствуют или полностью неверны.

##### 2. Знание классификаций, причин и механизмов (0-3 балла):

- 3 балла – Студент, верно, перечисляет виды, формы, стадии, а также системно описывает причины (био-психо-социальный подход) и механизмы формирования конкретной аддикции.
- 2 балла – Студент знает основные причины и механизмы, но описание неполное или линейное.
- 1 балл – Причины названы поверхностно, механизмы не раскрыты.
- 0 баллов – Ответ не соответствует вопросу.

##### 3. Понимание последствий (0-2 балла):

- 2 балла – Подробно и верно описаны последствия для психического, физического здоровья и социальной сферы.
- 1 балл – Последствия названы, но перечислены общими фразами или указаны только физические последствия.
- 0 баллов – Последствия не указаны или указаны неверно.

##### 4. Владение методами профилактики (0-2 балла):

- 2 балла – Предложенные методы профилактики адекватны, конкретны, соответствуют возрасту и социальной группе, обоснованы с точки зрения психологии.
- 1 балл – Методы профилактики названы (например, «беседа», «тренинг»), но не конкретизированы или являются шаблонными.
- 0 баллов – Методы отсутствуют или предложены меры, не относящиеся к профилактике.

*Примечание: В зависимости от сложности задания (например, разработка опросника или эссе) вес критериев может незначительно варьироваться, но общая сумма всегда равна 10.*

**3. ФОРМОЙ ОТРАБОТКИ ПРОПУЩЕННОГО ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА ПО НЕУВАЖИТЕЛЬНОЙ ПРИЧИНЕ является:**

- 1) *теоретическая часть* – подготовка краткого машинописного доклада объемом 5 стр. (14 кегль; шрифт Times New Roman; межстрочный интервал 1,5; поля 2; дополнительно титульный лист и лист с указанием использованной литературы). Пропуск считается отработанным при условии свободного владения содержанием доклада. Преподаватель делает отметку в бумажном и электронном журнале. Доклад хранится на кафедре в течение всего периода обучения студента;
- 2) *практическая часть* – выполнение практических заданий по разделам (см. стр. 1).

Рассмотрено на заседании  
кафедры педагогики и психологии  
ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России  
Протокол № 8 от 22.01.2026 г.

**Согласовано:**  
Декан педиатрического факультета  
ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России  
« 28 » 01 2026 г.

Начальник управления аналитической работы,  
мониторинга и контроля качества образования  
ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России  
« 28 » 01 2026 г.

Т.Н. Гриневецкая

Т.В. Карцева

А.А. Попова