

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНБАССКАЯ АГРАРНАЯ АКАДЕМИЯ»

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

О.А. Удалых

(подпись)

« 09 »

09

2024 г.

МП

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Психология здоровья

(наименование дисциплины)

Направление подготовки/специальность 37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Направленность (профиль)

Клиническая психология и психотерапия

(наименование профиля/специализации подготовки, при наличии)

Квалификация выпускника:

магистр

(квалификация выпускника)

Год начала подготовки: 2023

Макеевка – 2024

Фонд оценочных средств по дисциплине «Психология здоровья» является частью ОПОП ВО по направлению подготовки 37.04.01 Психология, направленность (профиль): Клиническая психология и психотерапия и предназначен для оценивания уровня сформированности компетенций обучающихся.

Разработчик(и)


(подпись)

В.В. Волобуев
(ИОФ)

(подпись)

(ИОФ)

(подпись)

(ИОФ)

Фонд оценочных средств обсужден на заседании ПМК кафедры психологии, протокол № 1 от 30 августа 2024 года.

Председатель ПМК


(подпись)

Л.С. Бондарь
(ИОФ)

Фонд оценочных средств утвержден на заседании кафедры психологии, протокол № 1 от 30 августа 2024 года.

Заведующий кафедрой


(подпись)

Е.Н. Рядинская
(ИОФ)

Раздел 1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Психология здоровья»

(наименование дисциплины)

1.1. Основные сведения о дисциплине

Укрупненная группа	37.00.00 Психологические науки		
Направление подготовки	37.04.01 Психология		
Направленность (профиль)	Клиническая психология и психотерапия		
Образовательная программа	Магистратура		
Квалификация	Магистр		
Дисциплина базовой / вариативной части образовательной программы	часть, формируемая участниками образовательных отношений		
Форма контроля	зачет		
Показатели трудоемкости	Форма обучения		
	очная	заочная	очно-заочная
Год обучения	1	-	-
Семестр	2	-	-
Количество зачетных единиц	2	-	-
Общее количество часов	72	-	-
Количество часов, часы:			
- лекционных	14	-	-
- практических (семинарских)	16	-	-
- лабораторных	-	-	-
- курсовая работа (проект)	-	-	-
- контактной работы на промежуточную аттестацию	2	-	-
- контактной работы (консультации)	10		
- самостоятельной работы	30	-	-

1.2. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной

Психология здоровья

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ОПК-7. Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально-индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней	ОПК-7.1. Знает основные задачи и методы профилактики и просвещения ОПК-7.2. Умеет оценить потребности целевой аудитории и разработать планы и программы профилактической и просветительской работы ОПК-7.3. Владеет приемами стимулирования интереса	Знания: функции и задачи работы психолога и психологической службы в экстремальной ситуации, закономерные последствия пребывания личности в экстремальной ситуации; специфику оказания психологической помощи в экстремальной ситуации и после неё с учетом временного фактора, особенностей контингента и характера возникшего психического расстройства; методы и приёмы

областей.	аудитории психологическим знаниям, практике и услугам	к коррекции состояний и расстройств, возникших в результате пребывания личности в экстремальной ситуации; этапы проведения различных психокоррекционных и реабилитационных мероприятий; психологические методы коррекции аддиктивного поведения Умения: выбрать необходимые психологические приёмы и методы для осуществления психологической поддержки и оказания психологической помощи участникам экстремальных ситуаций: ликвидаторам и пострадавшим; спланировать психологическое вмешательство на индивидуальном и групповом уровнях, с учетом комплекса факторов, связанных с характером экстремальной ситуации и личностными особенностями, спланировать свою работу по оказанию экстренной психологической помощи в экстремальных и кризисных ситуациях Навыки: проведения профилактических психологических мероприятий, обеспечивающих лучшую адаптацию личности в экстремальной ситуации; навыками организации психологической диагностики психических особенностей, возникших в результате пребывания человека в экстремальной ситуации с учетом различных факторов: длительности пребывания, степени экстремальности ситуации, личной подготовленности, характера психологических последствий и т.п.; навыками применения отдельных мероприятий для коррекции экстремальных и кризисных состояний; навыками применения групповых технологий обучения конструктивным стратегиям совладания в трудных жизненных ситуациях.
-----------	---	---

1.3. Перечень тем дисциплины

Шифр темы	Название темы	Кол-во часов
Т 1	Тема 1. Психология здоровья - новое научное направление	8

Т 2	Тема 2. Здоровье человека как предмет комплексного исследования	8
Т 3	Тема 1 (3). Проблемы психологии здоровья	8
Т 4	Тема 1 (4). Особенности проявления психологического здоровья	8
Т 5	Тема 1 (5). Здоровье человека как предмет психологического исследования	8
Т 6	Тема 2 (6). Социокультурные эталоны здоровья: античного, адаптационного, антропоцентрического	8
	Другие виды контактной работы	2
Всего		180

1.4. Матрица соответствия тем дисциплины

<i>Шифр компетенции по ФГОС ВО</i>	<i>Шифр темы</i>					
	T1	T2	T3	T4	T5	T6
ОПК-7.1	+	+	+	+	+	+
ОПК-7.2	+	+	+	+	+	+
ОПК-7.3	+	+	+	+	+	+

1.5. Соответствие тем дисциплины и контрольно-измерительных материалов

№ темы	ФОРМЫ КОНТРОЛЯ, КАТЕГОРИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ЦЕЛЕЙ, ВИДЫ ЗАДАНИЙ					
	<i>Тестовые задания по теоретическому материалу</i>	<i>Вопросы для устного опроса</i>	<i>Типовые задания практического характера</i>	<i>Задания для контрольной работы</i>	<i>Тематика рефератов, докладов, сообщений</i>	<i>Групповое творческое задание</i>
	Блок А Контроль знаний		Блок Б Контроль умений, навыков			
Тема 1	+	+	+		+	+
Тема 2	+	+	+		+	+
Тема 3	+	+	+		+	+
Тема 4	+	+	+		+	+
Тема 5	+	+	+		+	+
Тема 6	+	+	+		+	+

1.6. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Результат обучения по дисциплине	Критерии и показатели оценивания результатов обучения				
	Не зачтено		Зачтено		
I этап	Отсутствие знаний	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные и систематические знания
II этап	Отсутствие знаний	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные и систематические знания
III этап	Отсутствие знаний	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные и систематические знания

Раздел 2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Блок А

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Фонд тестовых заданий по дисциплине

Тема 1-6

Вариант № 1

1. Состояние, при котором резервы организма человека близки к истощению, называется:

- а) предболезнью;
- б) болезнью;
- в) резистентностью;
- г) патологией.

2. Не относятся к признакам здоровья:

- а) устойчивость к действиям повреждающих факторов;
- б) функционирование в пределах нормы;
- в) наличие резервных возможностей организма;
- г) регулярная заболеваемость.

3. Болезнь можно охарактеризовать как:

а) нарушение нормальной жизнедеятельности организма, возникающее при действии на него повреждающих факторов или обусловленное пороками развития, а также генетическими дефектами;

б) состояние полного физического, духовного и социального благополучия;

в) наблюдающиеся в организме некоторые отклонения от нормы, не сказывающиеся существенно на самочувствии и работоспособности человека;

г) функциональные изменения в работе гомеостатических систем организма, вызывающие ухудшение самочувствия.

4. Индивидуальные особенности поведения человека – это:

- а) условия жизни;
- б) качество жизни;
- в) стиль жизни;
- г) уровень жизни.

5. Материальные и социальные факторы, окружающие человека – это:

- а) условия жизни;
- б) качество жизни;
- в) стиль жизни;
- г) уровень жизни.

6. Назовите категории образа жизни:

- а) уровень жизни
- б) качество жизни
- в) стиль жизни
- г) уклад жизни
- д) все перечисленные

7. Выберите признак нездорового образа жизни:

- а) активная жизненная позиция;
- б) несбалансированное питание;
- в) полноценный отдых;
- г) регулярная двигательная активность.

8. При малоподвижном образе жизни:

- а) улучшаются умственные способности;
- б) повышается работоспособность;
- в) замедляется процесс старения;
- г) развивается слабость сердечной мышцы.

9. Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется:

- а) блаженство;
- б) нирвана;
- в) здоровье;
- г) релаксация.

10. Фитотерапия основана на лечении:

- а) лекарственными препаратами;
- б) рациональным питанием;
- в) лекарственными травами;
- г) минеральными водами.

11. Из перечисленных пунктов: 1) вес; 2) рост; 3) ЧСС; 4) артериальное давление – к антропометрическим измерениям относят:

- а) 2,3;
- б) 1,2;
- в) 1,4;
- г) 3,4.

12. Здоровый образ жизни предполагает:

- а) активно развитую рефлекссию; отказ от вредных привычек;
- б) рациональный двигательный режим, гигиену труда, отдыха и питания;
- в) культуру общения и сексуального поведения;
- г) все ответы верны.

13. Здоровье можно определить как:

- а) отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) качество приспособления организма к условиям внешней среды;
- в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- г) состояние психического и социального благополучия.

14. Что не является условием здорового образа жизни:

- а) активная жизненная позиция;
- б) полноценный отдых;
- в) пассивность;
- г) рациональное питание.

15. Укажите физиологическую потребность в воде для человека, выполняющего легкую работу при оптимальных параметрах микроклимата:

- а) 1-2 л;
- б) 2,5-3 л;
- в) 5-6 л;
- г) 4-5 л.

16. Продукты-источники хорошо усвояемого кальция:

- а) молоко и молочные продукты;
- б) овощи и фрукты;
- в) зернобобовые продукты;
- г) мясо и мясные продукты.

17. Ежедневное, систематическое потребление свежих овощей и фруктов - это принципы:

- а) умеренного питания;
- б) сбалансированного питания;
- в) биологической полноценности;
- г) смешанного питания.

18. Каким должен быть режим тепловой обработки овощей, способствующий максимальному сохранению витамина С:

а) перед варкой овощи разной нарезки закладываются в холодную воду; б) варка осуществляется при интенсивном кипении в посуде с открытой крышкой; в) заложить овощи одинаковой нарезки в кипящую воду, варить при медленном кипении в посуде с закрытой крышкой; г) не имеет значения.

19. Питание рациональное:

а) питание людей с учетом характера заболевания;
б) физиологически полноценное питание, с учетом пола, возраста, характера труда;
в) питание людей, состоящее из отдельных рационов;
г) питание богатое белками.

20. Какое отношение белков, жиров и углеводов в составе суточного рациона соответствует формуле сбалансированного питания:

а) 1:1:4; б) 2:1:1; в) 3:2:1; г) 2:3:1.

21. Основную питательную часть каких групп продуктов составляют железо и протеин:

а) овощи и фрукты;
б) мясо, рыба;
в) молоко и молочные продукты;
г) Жиры, жирные и сладкие продукты.

22. Большинство наркоманов впервые употребили наркотик:

а) под “давлением”;
б) за компанию;
в) случайно;
г) в качестве обезболивающего средства.

23. Пассивный курильщик – это человек:

а) желающий бросить курить;
б) выкуривающий одну сигарету натошак;
в) выкуривающий две сигареты в день; г) находящийся в одном помещении с курящим.

24. Что такое табачная зависимость:

а) индивидуальная особенность организма;
б) хроническое заболевание;
в) причина к приобщению к курению;
г) специальный термин.

25. К вредным привычкам относятся:

а) курение, алкоголизм, наркомания;
б) только наркомания;
в) только курение;
г) нет правильного ответа.

26. Отрицательные последствия курения:

а) ухудшение зрения;
б) риск заражения СПИДом;
в) расстройства памяти;
г) невроз.

27. К факторам, способствующим курению среди детей, не относится:

а) желание подражать взрослым;
б) тяга к экспериментированию;
в) возрастная экономическая самостоятельность;
г) реклама сигарет.

28. Где должны храниться сильнодействующие и наркотические лекарственные средства:

а) в шкафу на посту;
б) в шкафу в процедурном кабинете;
в) в сейфе в процедурном кабинете;
г) в холодильнике на посту.

29. Назовите наиболее эффективный по охвату метод пропаганды ЗОЖ:

- а) лекции;
- б) санитарные бюллетни;
- в) памятки;
- г) СМИ.

30. Укажите метод межведомственного сотрудничества на уровне ПМСП:

- а) тренинг;
- б) школа здоровья;
- в) круглый стол;
- г) раздача наглядного материала.

Подпись преподавателя _____

Здоровье и образ жизни

Вариант № 2

1. Предболезнь – это:

- а) сочетание повреждения и приспособительных механизмов;
- б) простейшая форма патологического процесса;
- в) типовая патологическая реакция организма;
- г) состояние, промежуточное между здоровьем и болезнью.

2. Формированию здорового образа жизни мешает:

- а) оптимальная двигательная активность;
- б) рациональное питание;
- в) стрессы в повседневной жизни;
- г) соблюдение общественной гигиены.

3. Внешним условием, способствующим возникновению болезни, является:

- а) ранний детский возраст;
- б) измененная наследственность;
- в) аномалии конституции;
- г) неполноценное питание.

4. Поведенческие особенности жизни человека это:

- а) условия жизни;
- б) качество жизни;
- в) стиль жизни;
- г) уровень жизни.

5. Степень комфорта в удовлетворении потребностей человека – это:

- а) условия жизни;
- б) качество жизни;
- в) стиль жизни;
- г) уровень жизни.

6. Экономическая категория, предоставляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека:

- а) условия жизни;
- б) качество жизни;
- в) стиль жизни;
- г) уровень жизни.

7. Какие категории составляют понятие "здоровья":

- а) уровень жизни;
- б) уровень реабилитации;
- в) распространенность инфекционных болезней;
- г) уровень здоровья.

8. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

- а) человек бодр и жизнерадостен;
- б) легко переносятся неблагоприятные климатические и отрицательные экологические условия;

в) человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;

г) наблюдается всё вышеперечисленное.

9. Личная гигиена включает в себя:

а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику, уход за телом и полостью рта;

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе;

г) нет верного ответа.

10. Средство физической культуры, применяемое с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания:

а) спортивные соревнования;

б) лечебная физкультура;

в) туризм;

г) подвижные игры.

11. Факторы, вызывающие утомление на производстве:

а) монотонность работы;

б) частые приемы пищи;

в) редкие приемы пищи;

г) курение.

12. Факторы риска возникновения ишемической болезни сердца:

а) гиперхолестеринемия;

б) частые простудные заболевания;

в) переохлаждение;

г) острые инфекционные заболевания.

13. Меры по снижению утомления после напряженного трудового дня:

а) гормонотерапия;

б) занятие техническим творчеством;

в) физические нагрузки;

г) голодание, диеты.

14. Большие дозы ультрафиолетовых лучей:

а) положительно влияют а функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, оказывают тонизирующее и регулирующее влияние на ЦНС;

б) способствуют урежению дыхания и ЧСС, обмену в тканях, нормализуют артериальное давление;

в) нарушают функцию иммунной системы, что создает условия для развития злокачественных заболеваний;

г) оказывают стимулирующее действие на лабильность нервно-мышечного аппарата.

15. К основным требованиям рационального питания относятся все ниже перечисленные, кроме:

а) количественная адекватность питания;

б) однообразие питания;

в) качественная адекватность питания;

г) сбалансированность питания.

16. Профилактика пищевой аллергии бывает всех видов, кроме:

а) первичная;

б) четвертичная;

в) вторичная;

г) третичная.

17. Назовите метод когда медицинский работник представляет точную и полную информацию, помогающую определить имеющиеся у него проблемы со здоровьем и справиться с ними:

- а) обследование;
- б) лечение;
- в) консультация;
- г) операция.

18. Основную питательную часть каких групп продуктов составляют крахмалистые углеводы:

- а) мясо, рыба;
- б) молоко и молочные продукты;
- в) жиры, жирные и сладкие продукты;
- г) хлеб, крупы и картошка.

19. Основную питательную часть каких групп продуктов составляют витамин "с" и каротин:

- а) овощи и фрукты;
- б) мясо, рыба;
- в) молоко и молочные продукты;
- г) Жиры, жирные и сладкие продукты.

20. Основную питательную часть каких групп продуктов составляют жиры, включая жирные кислоты:

- а) овощи и фрукты;
- б) мясо, рыба;
- в) молоко и молочные продукты;
- г) Жиры, жирные и сладкие продукты.

21. К пищевым добавкам, способным вызвать аллергическую реакцию, относятся все, кроме:

- а) консерванты;
- б) красители;
- в) поваренная соль;
- г) усилители вкуса.

22. Третичная профилактика наркомании включает:

- а) медико-психологическую, социально-психологическую реабилитацию;
- б) профилактическую работу с лицами, входящими в группу риска;
- в) антинаркотическую пропаганду;
- г) выявление лиц, незаконно употребляющих наркотические средства.

23. Какой вред будет причинен здоровью человека в случае употребления некачественного алкоголя (с содержанием метанола):

- а) разрушение большого количества клеток головного мозга;
- б) сильное опьянение и похмелье;
- в) от ослепления до смерти;
- г) не будет ничего плохого.

24. Злоупотребление алкоголем является фактором риска возникновения:

- а) артроз;
- б) бронхит;
- в) энтероколит;
- г) поражения центральной нервной системы.

25. Методы лечения от табакокурения:

- а) никотинозаменители;
- б) антибиотики;
- в) иммуномодулятор;
- г) диетотерапия.

26. Наркоманы являются группой риска возникновения патологии:

- а) бронхиальная астма;
- б) эмфизема легких;
- в) бронхит;
- г) туберкулез.

27. Причины быстрого развития у детей алкоголизма:

- а) быстрое привыкание, особенности психоморфологического воздействия;
- б) быстрая восприимчивость алкоголя, высокая доступность спиртных напитков;
- в) зависимость привыкания к алкоголю от пола и возраста;
- г) чувство экономической самостоятельности, доступность спиртных напитков.

28. Факторы, способствующие позднему развитию алкоголизма среди пожилых людей:

- а) эндокринопатия, эндокринные расстройства;
- б) удовлетворенность настоящим, социальная активность;
- в) психический и физический комфорт;
- г) потеря близких, затруднение межличностных связей.

29. Перечислите социально-значимые заболевания:

- а) болезни, передающиеся преимущественно половым путем;
- б) туберкулез;
- в) сердечно-сосудистые заболевания;
- г) ВИЧ/СПИД;
- д) все перечисленные.

30. Назовите наиболее эффективный метод снижения уровня табакокурения на государственном уровне:

- а) ограничение рекламы в СМИ;
- б) запрет курения в общественных местах;
- в) широкие просветительские кампании;
- г) повышение налогов и цен на табачные изделия.

Подпись преподавателя _____

Ответы

Здоровье и образ жизни

1 Вариант

- 1 – а 16 – а
- 2 – г 17 – б
- 3 – а 18 – в
- 4 – в 19 – б
- 5 – а 20 – а
- 6 – д 21 – б
- 7 – б 22 – б
- 8 – г 23 – г
- 9 – в 24 – б
- 10 – в 25 – а
- 11 – б 26 – г
- 12 – г 27 – в
- 13 – в 28 – в
- 14 – в 29 – г
- 15 – а 30 – б

2 Вариант

- 1 – г 16 – б
- 2 – в 17 – в
- 3 – г 18 – г
- 4 – в 19 – а
- 5 – б 20 – г
- 6 – г 21 – в
- 7 – г 22 – а
- 8 – г 23 – в
- 9 – б 24 – г
- 10 – б 25 – а
- 11 – а 26 – г
- 12 – а 27 – б

13 – б 28 – г

14 – в 29 – д 15 – б 30 – г

Критерии и шкалы оценивания тестов

Критерии оценивания при текущем контроле
процент правильных ответов менее 40 (по 5 бальной системе контроля – оценка «неудовлетворительно»);
процент правильных ответов 40 – 59 (по 5 бальной системе контроля – оценка «удовлетворительно»)
процент правильных ответов 60 – 79 (по 5 бальной системе контроля – оценка «хорошо»)
процент правильных ответов 80-100 (по 5 бальной системе контроля – оценка «отлично»)

Вопросы для устного опроса**Тема 1 Психология здоровья – новое научное направление***Вопросы к обсуждению:*

Здоровый образ жизни (ЗОЖ), концепции:

- В.Н.Максимова;
- Д.А. Изуткин, А.Д. Степанов;
- Ю.П. Лисицын;
- О.И. Мотков.

Тема 2 Здоровье человека как предмет комплексного исследования*Вопросы к обсуждению:*

Критерии психологического здоровья по А.Эллису.

Междисциплинарное исследование здоровой личности.

Этапы становления отрасли человеческого знания.

Тема 3 Проблемы психологи здоровья*Вопросы к обсуждению:*

Психическое здоровье: норма и патология.

Психологическая проблема сохранения профессионального здоровья.

Тема 4 Особенности проявления психологического здоровья*Вопросы к обсуждению:*

Факторы, формирующие здоровье: факторы риска;

факторы, укрепляющие здоровье.

Тема 5 Здоровье человека как предмет психологического исследования*Вопросы к обсуждению:*

Стратегия преодоления стресса.

Диспозиционные типы в преодолении стресса.

Тема 6 Социокультурные эталоны здоровья: античного, адаптационного, антропоцентрического*Вопросы к обсуждению:*

Характеристики социокультурных эталонов здоровья: античного адаптационного, антропоцентрического.

Критерии и шкалы оценивания устного опроса

Критерии оценки при текущем контроле	Оценка
Студент отсутствовал на занятии или не принимал участия. Неверные и ошибочные ответы по вопросам, разбираемым на	«неудовлетворительно»

семинаре	
Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт расплывчатые ответы на вопросы. Описывая тему, путается и теряет суть вопроса. Верность суждений, полнота и правильность ответов – 40-59 %	«удовлетворительно»
Студент принимает участие в обсуждении некоторых проблем, даёт ответы на некоторые вопросы, то есть не проявляет достаточно высокой активности. Верность суждений студента, полнота и правильность ответов 60-79%	«хорошо»
Студент демонстрирует знание материала по разделу, основанные на знакомстве с обязательной литературой и современными публикациями; дает логичные, аргументированные ответы на поставленные вопросы. Высока активность студента при ответах на вопросы преподавателя, активное участие в проводимых дискуссиях. Правильность ответов и полнота их раскрытия должны составлять более 80%	«отлично»

Блок Б

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Типовые задания для практических занятий

1. Проблемы социально-психологической дезадаптации.
2. Внутренняя картина здоровья.
3. Самосознание и здоровье.
4. Управление стрессом.
5. Управление конфликтом.
6. Моббинг. Понятие и программы вмешательства.
7. Проблема единства психики и тела в различных направлениях психотерапии.
8. Субъективное качество жизни/здоровье в разные возрастные периоды.
9. Детские и подростковые неврозы.
10. Диагностика здорового поведения личности.
11. Методы борьбы с поведением, наносящим вред здоровью.
12. Проблемы социально-психологической дезадаптации.

Критерии и шкалы оценивания решения практических заданий

Критерии оценки при текущем контроле	Оценка
Задача не решена или решена неправильно	«неудовлетворительно»
Задание понято правильно; в логическом рассуждении нет существенных ошибок, но допущены существенные ошибки в выборе формул или в математических расчетах; задача решена не полностью или в общем виде	«удовлетворительно»
Составлен правильный алгоритм решения задачи; в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; правильно сделан выбор формул для решения; есть объяснение решения, но задача решена нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ	«хорошо»
Составлен правильный алгоритм решения задачи; в логическом рассуждении, в выборе формул и решении нет ошибок; получен верный ответ; задача решена рациональным способом	«отлично»

Темы для подготовки реферата (доклада, сообщения, презентации)

Тема 1-6

1. Основные проблемы психологии здоровья.
2. Проблема дифференциации здоровья и болезни.
3. Душевное и духовное здоровье.
4. Психологическая устойчивость как основной фактор сопротивляемости болезни.
5. Психология здоровья студентов.
6. Проблема мудрости в психологии.
7. Современные зарубежные концепции в психогеронтологии.
8. Профессиональная адаптация и здоровье.
9. Суицид как вариант кризисного состояния.
10. Современное состояние проблемы зависимости в России и зарубежом.
11. Проблема качества жизни и зависимость.
12. Динамические аспекты зависимостей.
13. Последствия для личности процессуальных видов зависимого поведения.

14. Семейная детерминация зависимого поведения.
15. Современные молодежные имиджи и формирование зависимости.
16. Проблема иерархизации факторов, обуславливающих склонность личности к зависимости.
17. Эмоционально-волевая сфера у зависимых субъектов.
18. Проблема алкоголизма в пожилом возрасте.
19. Женский алкоголизм.
20. Возможности коррекции табачной зависимости.
21. Составление программы первичной профилактики зависимого поведения для школьников.

Критерии и шкалы оценивания рефератов (докладов)

Оценка	Профессиональные компетенции	Отчетность
«отлично»	Работа выполнена на высоком профессиональном уровне. Полностью соответствует поставленным в задании целям и задачам. Представленный материал в основном верен, допускаются мелкие неточности. Студент свободно отвечает на вопросы, связанные с докладом. Выражена способность к профессиональной адаптации, интерпретации знаний из междисциплинарных областей	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен в срок. Полностью оформлен в соответствии с требованиями
«хорошо»	Работа выполнена на достаточно высоком профессиональном уровне, допущены несколько существенных ошибок, не влияющих на результат. Студент отвечает на вопросы, связанные с докладом, но недостаточно полно. Уровень недостаточно высок. Допущены существенные ошибки, не существенно влияющие на конечное восприятие материала. Студент может ответить лишь на некоторые из заданных вопросов, связанных с докладом	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен в срок, но с некоторыми недоработками
«удовлетворительно»	Уровень недостаточно высок. Допущены существенные ошибки, не существенно влияющие на конечное восприятие материала. Студент может ответить лишь на некоторые из заданных вопросов, связанных с докладом	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен со значительным опозданием (более недели). Имеются отдельные недочеты в оформлении
«неудовлетворительно»	Работа выполнена на низком уровне. Допущены грубые ошибки. Ответы на связанные с докладом вопросы обнаруживают непонимание предмета и отсутствие ориентации в материале доклада	Письменно оформленный доклад (реферат) представлен со значительным опозданием (более недели). Имеются существенные недочеты в оформлении.

Критерии и шкалы оценивания презентации

Дескрипторы	Минимальный ответ «неудовлетворительно»	Изложенный, раскрытый ответ «удовлетворительно»	Законченный, полный ответ «хорошо»	Образцовый ответ «отлично»
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с

	выводы.	и/или выводы не обоснованы.	привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы.	привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы.
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины.	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использован 1-2 профессиональных термина.	Представляемая информация систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов.	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов.
Оформление	Не использованы информационные технологии (PowerPoint). Больше 4 ошибок в представляемой информации.	Использованы информационные технологии (PowerPoint) частично. 3-4 ошибки в представляемой информации.	Использованы информационные технологии (PowerPoint). Не более 2 ошибок в представляемой информации.	Широко использованы информационные технологии (PowerPoint). Отсутствуют ошибки в представляемой информации.
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы.	Только ответы на элементарные вопросы.	Ответы на вопросы полные и/или частично полные.	Ответы на вопросы полные с приведением примеров.

Индивидуальное творческое задание

- 1) Покажите взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни.
- 2) В чем сущность понятия «физическое здоровье»?
- 3) Какова структура системы функциональных резервов адаптации организма?
- 4) Назовите подходы к трактовке понятия гармония в истории гуманитарной мысли.
- 5) Охарактеризуйте значение духовного бытия для личности.
- 6) Почему здоровье может рассматриваться как социальный феномен?
- 7) Опишите факторы, влияющие на здоровье мужчин и женщин в течение жизненного пути.
- 8) Что означает гендерный подход к здоровью?
- 9) В чем сущность понятия «здоровый образ жизни»?
- 10) Что такое физическая и психическая зависимость? Какое поведение соответствует понятию зависимое?
- 11) Что такое алкоголь? Каковы последствия употребления алкоголя?
- 12) Стадии развития алкоголизма у подростков и взрослых.
- 13) Какие личностные характеристики можно выделить в зависимых от ПАВ? Охарактеризуйте личностные типы наркозависимых.
- 14) Факторы защиты от употребления ПАВ.
- 15) Что такое созависимости и каковы ее симптомы?
- 16) Каковы основные принципы изучения ВКС?
- 17) В чем проявляются ранние симптомы стресса и выгорания в учебной среде?
- 18) Каковы психические механизмы психогенных нарушений в экстремальных условиях.
- 19) Назовите особенности психических состояний, возникающих в процессе старения.
- 20) Назовите основные составляющие образа жизни.

Критерии и шкалы оценивания индивидуального задания

Критерии оценивания	Оценка
Задание не выполнено или допущены существенные неточности	«неудовлетворительно»

Задание выполнено не в полном объеме или полученные результаты недостаточно аргументированы, нарушена логика и последовательность изложения результатов	«удовлетворительно»
Задание выполнено в полном объеме, полученные результаты логичны, последовательны, но аргументированы недостаточно четко	«хорошо»
Задание выполнено в полном объеме, полученные результаты аргументированы, логичны, последовательны	«отлично»

Блок В

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Охарактеризуйте основные этапы становления психологии здоровья и ее современное состояние.
2. Приведите известные подходы к определению психологии здоровья как нового научного направления.
3. Раскройте предметную область исследований в психологии здоровья.
4. Дайте анализ известных подходов к определению здоровья.
5. Что представляют собой адаптационные резервы организма?
6. Перечислите и охарактеризуйте различные аспекты гармонии личности.
7. В чем состоит значение индивидуально-типологического подхода для психологии здоровья?
8. Раскройте сущность девиантологического подхода к общественному здоровью; охарактеризуйте связи социологического и психологического подходов к изучению здоровья общества.
9. Охарактеризуйте показатели здоровья гендерных групп. Назовите теоретические модели, объясняющие различия в состоянии здоровья в зависимости от пола.
10. Дайте определение организационной патологии, перечислите ее признаки.
11. Что означает понятие «образ жизни»? Каковы основные факторы, детерминирующие образ жизни?
12. Дайте определение понятия «отношение к здоровью». Назовите основные компоненты отношения к здоровью.
13. Дайте определение психического самоуправления. Какие виды психического саморегулирования вы знаете?
14. Перечислите основные виды ранней психотерапевтической помощи, опишите специфику ее теоретических основ и способов реализации.
15. Что такое внутренняя картина здоровья (ВКЗ) и каково ее значение в исследовании психологии здоровья?
16. Каковы причины и виды искажения ВКЗ?
17. Какие факторы можно отнести к наиболее важным для сохранения психического здоровья студентов?
18. Раскройте концепцию психологического обеспечения профессиональной деятельности применительно к вопросу профессионального здоровья.
19. Раскройте понятие «профессиональное здоровье».
20. Дайте общую характеристику поведенческих и психических реакций человека в экстремальных ситуациях.
21. Определите основные понятия геронтологии.
22. Определите два основных подхода к проблеме профилактики старения, существующих в настоящее время.
23. Особенности современного состояния проблемы алкоголизма и наркомании в России. Теоретическое и практическое значение разработки проблемы для современного общества.
24. Понимание зависимости как личностного психологического расстройства. Склонность к зависимости как личностная характеристика.
25. Определение зависимости (по Ц.П. Короленко, А.Е. Личко, ВОЗ). Признаки зависимости.
26. Проблема классификации зависимостей.
27. Мотивационные аспекты зависимости. Возникновение влечения: условия (напряженность потребности, объект опредмечивания и т.д.). Нормальное и патологическое влечение.

28. Основные виды мотивов влечения к алкоголю. Механизм «сдвига мотива на цель» как основной в процессе формирования зависимого поведения (по Гульден).

29. Этапы развития аддиктивного поведения (по Короленко Ц.П., Битенскому В.С., Максимовой Н.Ю).

30. Последствия зависимого поведения.

31. Проблема созависимости.

32. Основные группы факторов, детерминирующих возникновение и развитие зависимости. Проблема иерархизации факторов, обуславливающих склонность личности к зависимости.

33. Социальные факторы, детерминирующие возникновение и развитие зависимости.

34. Типы воспитания в семье и типы семей, создающих высокий риск возникновения зависимого поведения., способствующие возникновению аддиктивного поведения (по Курек И.С.).

35. Личностные (психологические) факторы, детерминирующие возникновение и развитие зависимости

36. Особенности психологических защит зависимой личности.

37. Особенности самоотношения зависимой личности.

38. Биологические факторы, детерминирующие зависимое поведение.

39. Роль возрастных особенностей в формировании зависимого поведения.

40. Подростковый период как критический для формирования зависимости.

41. Алкогольная зависимость. Неоднозначность в понимании природы алкогольной зависимости. Основные теории алкоголизма.

42. Алкоголизм как заболевание. Стадии алкоголизма.

43. Синдром алкоголизма. Временная динамика алкогольной зависимости у мужчины и женщины.

44. Влияние микросреды на формирование склонности к алкоголизму. Отклонения в развитии личности как предпосылки алкоголизма.

Шкала оценивания

Экзамен, зачет с оценкой	Зачет	Критерии оценивания
«Отлично»	«Зачтено»	Сформированные и систематические знания; успешные и систематические умения; успешное и систематическое применение навыков
«Хорошо»		Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания; в целом успешные, но содержащие пробелы умения; в целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыка
«Удовлетворительно»		Неполные знания; в целом успешное, но несистематическое умение; в целом успешное, но несистематическое применение навыков
«Неудовлетворительно»	«Не зачтено»	Фрагментарные знания, умения и навыки / отсутствуют знания, умения и навыки

37.04.01 Психология

ОПК-7. Способен вести просветительскую и психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения психологической культуры общества и понимания роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей.												
ОПК-7.1. Знает основные задачи и методы профилактики и просвещения												
ОПК-7.2. Умеет оценить потребности целевой аудитории и разработать планы и программы профилактической и просветительской работы												
ОПК-7.3. Владеет приемами стимулирования интереса аудитории к психологическим знаниям, практике и услугам												
В1.В.03 «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»												
1	Прочитайте текст и выберите правильный вариант ответа: Больная довольна, что заболела, утверждая: "Смогу уделить больше внимания детям, не буду водить их в детский садик, сделаю ремонт в квартире, немного почитаю, займусь любимым делом". Какой это тип реагирования на болезнь? 1) нозофильный 2) утилитарный 3) эйфорический 4) гармоничный											
	Правильный ответ: 1											
2	Прочитайте текст и установите последовательность: Установите последовательность понятия расположения оболочек спинного и головного мозга 1) мягкая 2) твердая 3) паутинная Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>											
	Правильный ответ: 231											
3	Прочитайте текст и установите последовательность: Установите последовательность движения крови 1) левый желудочек сердца 2) восходящие и нисходящие артерии 3) крупная артерия — аорта 4) артериолы (самые мелкие артерии) Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>											
	Правильный ответ: 1324											
4	Прочитайте текст и установите соответствие Установите соответствие между стратегиями управления стрессом и их описаниями <table><tr><td>А</td><td>Медитация</td><td>1</td><td>Несмотря на трудности, сохранять оптимизм и позитивный настрой</td></tr><tr><td>Б</td><td>Физическая активность</td><td>2</td><td>Практика ума, направленная на достижение внутреннего спокойствия</td></tr></table>				А	Медитация	1	Несмотря на трудности, сохранять оптимизм и позитивный настрой	Б	Физическая активность	2	Практика ума, направленная на достижение внутреннего спокойствия
А	Медитация	1	Несмотря на трудности, сохранять оптимизм и позитивный настрой									
Б	Физическая активность	2	Практика ума, направленная на достижение внутреннего спокойствия									

	<table><tr><td>В</td><td>Социальная поддержка</td><td>3</td><td>Общение с друзьями и семьей для получения эмоциональной поддержки</td></tr><tr><td></td><td></td><td>4</td><td>Занятия спортом для улучшения настроения и снижения тревожности</td></tr></table>	В	Социальная поддержка	3	Общение с друзьями и семьей для получения эмоциональной поддержки			4	Занятия спортом для улучшения настроения и снижения тревожности										
В	Социальная поддержка	3	Общение с друзьями и семьей для получения эмоциональной поддержки																
		4	Занятия спортом для улучшения настроения и снижения тревожности																
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:																			
	<table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	А	Б	В															
А	Б	В																	
Ответ: А2Б4В3																			
5	Прочитайте текст и установите соответствие Установите соответствие между факторами и их влиянием на здоровье <table><tr><td>А</td><td>Физическая активность</td><td>1</td><td>Увеличивает риск заболеваний</td></tr><tr><td>Б</td><td>Питание</td><td>2</td><td>Способствует улучшению обмена веществ</td></tr><tr><td>В</td><td>Хронический стресс</td><td>3</td><td>Поддерживает оптимальный вес</td></tr><tr><td></td><td></td><td>4</td><td>Влияет на функционирование иммунной системы</td></tr></table>			А	Физическая активность	1	Увеличивает риск заболеваний	Б	Питание	2	Способствует улучшению обмена веществ	В	Хронический стресс	3	Поддерживает оптимальный вес			4	Влияет на функционирование иммунной системы
А	Физическая активность	1	Увеличивает риск заболеваний																
Б	Питание	2	Способствует улучшению обмена веществ																
В	Хронический стресс	3	Поддерживает оптимальный вес																
		4	Влияет на функционирование иммунной системы																
Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:																			
	<table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	А	Б	В															
А	Б	В																	
Ответ: А2Б3В1																			
6	Прочитайте текст и дополните предложение _____ - направление в медицине и психологии, занимающееся изучением влияния психологических (преимущественно психогенных) факторов на возникновение и последующую динамику соматических заболеваний. Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде Ответ: психосоматика																		
7	Прочитайте текст и дополните предложение Сила, скорость и темп психических реакций человека, а также его эмоциональный тонус проявляются в _____ Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде Ответ: темпераменте																		
8	Прочитайте текст и дополните предложение _____ - способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде Ответ: адаптация																		
9	Прочитайте текст и дополните предложение _____ тренировка системы терморегуляции в развитии защитных реакций организма на неблагоприятные воздействия внешней среды Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде Ответ: закаливание																		
10	Прочитайте текст и дополните предложение Биологически активными веществами, регулирующими обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма, называются _____ Запишите недостающее слово в соответствующем контексту виде Ответ: витаминами																		
11	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа																		

	Какой из следующих факторов является ключевым для формирования успешной стратегии управления стрессом? 1) Увеличение физической активности 2) Изоляция от социальных контактов 3) Игнорирование стрессоров 4) Увеличение потребления кофеина <i>Ответ: 1</i> <i>Обоснование:</i> Физическая активность является одним из самых эффективных средств в управлении стрессом. Регулярные занятия спортом помогают организму справляться с физиологическими изменениями, вызванными стрессом, такими как повышенный уровень кортизола, и способствуют улучшению настроения благодаря выработке эндорфинов.
12	<i>Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> Какой из следующих подходов наиболее эффективен для улучшения психологического здоровья у человека? 1) Игнорирование проблем 2) Позитивное мышление 3) Употребление алкоголя для расслабления 4) Изоляция от социальных контактов <i>Ответ: 2</i> <i>Обоснование:</i> Позитивное мышление способствует улучшению психологического здоровья, поскольку позволяет людям лучше справляться с жизненными трудностями и стрессами. Этот подход помогает изменить восприятие негативных событий, что может снизить уровень тревоги и стресса. Исследования показывают, что люди с положительным мышлением имеют более высокую степень устойчивости и могут легче находить решения проблем, что в свою очередь способствует сохранению и укреплению психического здоровья.
13	<i>Прочитайте текст, выберите все правильные ответы и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа</i> Каковы основные факторы, способствующие психологическому благополучию и здоровью? 1) Регулярные физические упражнения. 2) Наличие социальной поддержки. 3) Стрессовые ситуации без последствий. 4) Поддержание здорового баланса между работой и личной жизнью. <i>Ответ: 124</i> <i>Обоснование:</i> 1) Утверждение 1 верно, поскольку регулярная физическая активность улучшает настроение и снижает уровень стресса, способствуя психологическому благополучию. 2) Утверждение 2 также верно, поскольку наличие поддержки от близких людей помогает справляться с трудностями и повышает устойчивость в стрессовых ситуациях. 3) Утверждение 3 корректно, так как баланс между работой и личной жизнью способствует предотвращению выгорания и сохраняет психическое здоровье. 4) Утверждение 4 неверно, поскольку стрессовые ситуации, даже если они временные, могут оказывать значительное влияние на психическое здоровье.

14	Прочитайте текст, установите соответствие и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Установите соответствие между психологическими концепциями в области психологии здоровья и их описаниями <table><tr><td>А</td><td>Стресс</td><td>1</td><td>Способность распознавать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей.</td></tr><tr><td>Б</td><td>Копинг</td><td>2</td><td>Способности индивидуумов справляться с трудными ситуациями и стрессом.</td></tr><tr><td>В</td><td>Эмоциональный интеллект</td><td>3</td><td>Влияние психологических и эмоциональных факторов на физическое здоровье.</td></tr><tr><td>Г</td><td>Психосоматика</td><td>4</td><td>Физиологическая реакция организма на угрозы или ожидания трудностей.</td></tr></table> Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Ответ: АЗБ2В4Г1 Обоснование: Стресс (1 → Г): Стресс является основной реакцией организма на потенциальные угрозы, и он проявляется в физиологических изменениях, таких как учащение сердцебиения, повышение уровня кортикостероидов и др. Эти реакции имеют эволюционное значение, однако при длительных стрессах могут негативно сказаться на здоровье. Копинг (2 → Б): Копинг - это ключевая концепция, описывающая стратегии, которые люди используют для управления стрессом. Это может быть как положительное(активное), так и отрицательное (избегающее) поведение, и важно понимать, какие стратегии наиболее эффективны в различных ситуациях. Эмоциональный интеллект (3 → А): Эмоциональный интеллект включает в себя навыки распознавания и управления эмоциями, которые критически важны для поддержания психического здоровья и взаимодействия с окружающими. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта лучше справляются со стрессом и имеют более устойчивое психическое состояние. Психосоматика (4 → В): Психосоматика изучает связь между психическими состояниями и физическим здоровьем. Например, постоянный стресс может вызывать или усугублять физические заболевания, такие как гипертония или расстройства пищеварения. Понимание этой связи важно для комплексного подхода к лечению пациентов.	А	Стресс	1	Способность распознавать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей.	Б	Копинг	2	Способности индивидуумов справляться с трудными ситуациями и стрессом.	В	Эмоциональный интеллект	3	Влияние психологических и эмоциональных факторов на физическое здоровье.	Г	Психосоматика	4	Физиологическая реакция организма на угрозы или ожидания трудностей.	А	Б	В	Г				
А	Стресс	1	Способность распознавать и управлять своими эмоциями и эмоциями других людей.																						
Б	Копинг	2	Способности индивидуумов справляться с трудными ситуациями и стрессом.																						
В	Эмоциональный интеллект	3	Влияние психологических и эмоциональных факторов на физическое здоровье.																						
Г	Психосоматика	4	Физиологическая реакция организма на угрозы или ожидания трудностей.																						
А	Б	В	Г																						
15	Прочитайте текст, установите последовательность и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа На основе изученного материала по теме «Психология здоровья» установите правильную последовательность этапов формирования психологии здоровья. Для этого внимательно ознакомьтесь с предложенными этапами и обоснуйте свой выбор: 1) Изучение факторов, влияющих на психическое здоровье. 2) Осознание важности психического здоровья. 3) Разработка стратегий и методов поддержания психического здоровья. 4) Оценка результатов и корректировка подходов. 5) Практическое применение методов и стратегий. Впишите номера ответов в ячейки в нужной последовательности <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>																								

	Ответ:21354 Обоснование: Осознание важности психического здоровья – это первый и самый основной этап, так как без понимания значимости психического состояния человека трудно буде говорить о последующих действиях. Человек должен признать, что психическое здоровье так же важно, как и физическое. Изучение факторов, влияющих на психическое здоровье – после осознания необходимо разобраться в том, какие факторы оказывают влияние на психическое состояние: социальные, экологические, личностные и др. Это знание поможет более целенаправленно действовать для укрепления здоровья. Разработка стратегий и методов поддержания психического здоровья – на этом этапе важно создавать конкретные планы и методы, которые помогут поддерживать психическое здоровье. Это могут быть разнообразные техники, такие как тренировки осознанности, физическая активность, работа с психотерапевтом и др. Практическое применение методов и стратегий – знание методов без их применения не приведет к изменениям. Важно начать практиковать разработанные стратегии в повседневной жизни. Оценка результатов и корректировка подходов – завершение цикла формирования психологии здоровья включает в себя анализ результатов и при необходимости корректировку выбранных методов. Это помогает понять, что сработало, а что нет, и дает возможность адаптировать подходы для более эффективного результата.					
16	Прочитайте текст, установите последовательность и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа Установите правильную последовательность этапов формирования здорового образа жизни: 1) Мониторинг и корректировка поведения. 2) Осознание важности здоровья. 3) Установление целей и планирование. 4) Внедрение привычек в повседневную жизнь. Впишите номера ответов в ячейки в нужной последовательности. В обосновании кратко опишите содержание каждого этапа и его результат <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>					
	Ответ:4123 Обоснование: Осознание важности здоровья является первым и ключевым шагом, так как именно понимание ценности здоровья побуждает человека менять свои привычки. Установление целей и планирование — следующий этап, на котором человек определяет конкретные и измеримые цели, что необходимо для успешного изменения образа жизни. Внедрение привычек в повседневную жизнь — это процесс реализации намеченных планов и целей. Здесь происходит активное изменение поведения. Мониторинг и корректировка поведения завершает процесс, позволяя оценить динамику изменений, вносить коррективы в привычки и поддерживать здоровье на оптимальном уровне.					
17	Прочитайте текст и установите последовательность Установите последовательность шагов для управления эмоциями. Ответ: 1) Осознание и признание своих эмоций. 2) Анализ причин возникновения эмоций.					

	3) Поиск альтернативных способов реагирования. 4) Применение новых стратегий управления эмоциями на практике.
18	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ Дмитрий, 45 лет, решил изменить свой образ жизни после того, как ему поставили диагноз «гипертония». Он осознал, что ему нужно изменить привычки, включая питание и физическую активность. Каковы основные психологические аспекты, которые могут повлиять на его изменения, и как ему следует подойти к этому процессу? <i>Ответ:</i> Для Дмитрия изменение образа жизни может включать следующие психологические аспекты: <i>Мотивация:</i> Дмитрий должен понять, какие личные причины стоят за его решением изменить образ жизни. Высокая мотивация может стать мощным стимулом для принятия новых привычек. <i>Целеполагание:</i> Для эффективных изменений следует установить четкие и достижимые цели. Например, он может начать с цели: «Я буду заниматься физической активностью три раза в неделю». <i>Постепенность:</i> Изменения должны происходить постепенно, чтобы не вызвать стресс. Резкие изменения могут вызвать сопротивление. Например, он может начать с небольших шагов, таких как увеличение количества прогулок. <i>Самонаблюдение:</i> Ведение журнала питания и физической активности может помочь Дмитрию отслеживать свои успехи и выявлять триггеры, способствующие плохим привычкам. <i>Положительное подкрепление:</i> Дмитрий должен отмечать свои успехи, даже если они небольшие. Положительное подкрепление поможет укрепить новые привычки.
19	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ Какие психологические особенности пациентов, страдающих заболеваниями эндокринной системы? <i>Ответ:</i> У больных, страдающих эндокринными заболеваниями, наблюдаются замедление мышления, затруднение в формулировании ответа, поэтому в беседе с ними требуется много времени и терпения. Эти больные часто отличаются повышенной аффективностью, у них легко возникают эмоциональные реакции, они требуют к себе особого внимания.
20	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ Екатерина, 29 лет, чувствует себя напряженной и несчастной, хотя у нее есть работа и социальный круг общения. Она не может объяснить, что именно ее беспокоит. Какие шаги она может предпринять для улучшения своего психологического благополучия? <i>Ответ:</i> Для улучшения своего психологического благополучия Екатерина может рассмотреть следующие шаги: <i>Анализ чувств:</i> Екатерина может начать вести дневник, чтобы лучше понимать свои эмоции и выявить возможные источники беспокойства. Это поможет ей осознать свои переживания. <i>Поиск источников стресса:</i> Следует идентифицировать факторы, которые могут вызывать ее напряжение. Она может записывать ситуации, после которых чувствует себя плохо, и работать над их устранением или изменением. <i>Участие в мероприятиях:</i> Екатерина может попробовать новые хобби или занятия, которые могут приносить радость и удовлетворение. Это может помочь ей расширить круг общения и снять напряжение. <i>Тренинги по эмоциональному интеллекту:</i> Посещение курсов или семинаров на

	<i>тему эмоционального интеллекта может помочь улучшить самоосознание и навыки общения.</i>
--	--

	<i>Обращение за помощью: Если напряжение сохраняется, Екатерина может подумать о встрече с психологом или консультантом, чтобы работать над своими внутренними проблемами и улучшить качество жизни.</i>
--	---

**Лист визирования фонда оценочных средств
на очередной учебный год**

Фонд оценочных средств по дисциплине «Психология здоровья» проанализирован и признан актуальным для использования на 2025 - 2026 учебный год.

Протокол заседания кафедры психологии от «16» апреля 2025 г. № 9



Заведующий кафедрой психологии

Рядинская Е.Н.

«16» апреля 2025 г.

Лист дополнений и изменений в фонд оценочных средств

Дисциплина «Психология здоровья»

Направление подготовки: 37.04.01. Психология

Направленность (профиль): Клиническая психология

На 2025/2026 учебный год

Вносятся следующие дополнения и изменения: (указываются составляющие ФОС дисциплины, в которые вносятся изменения и перечисляются вносимые в них изменения):

1. Блок В «Оценочные средства промежуточной аттестации» раздела 2 «Оценочные средства» добавлен пункт «Комплект итоговых оценочных материалов».
2. Структура и содержательная часть документа приведена в соответствие с индикаторами достижения компетенций.

Дополнения и изменения рассмотрены и одобрены на заседании кафедры психологии от «16» апреля 2025 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой психологии


(подпись)

Рядинская Е.Н.

«16» апреля 2025 г