

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Институт педагогики и психологии
Кафедра психологии**



УТВЕРЖДАЮ

Директор
Института педагогики и психологии

Рудь М.В.

_____ 2024 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине
«Психология здоровья»

Направление подготовки – 37.03.01 Психология

Профиль подготовки – Психология

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, очно-заочная

ОФО: курс 2, семестр 3

Разработчик -
старший преподаватель кафедры психологии
А.И. Корнеева

Заведующий кафедрой психологии,
к. психол.н., доцент Е.И. Барышева

« _____ » _____ 2024 г.

Луганск, 2024

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

2.

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины «Психология здоровья» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839, приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующими компетенциями и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Профессиональные	
ПК-7 – разработка и реализация программ профилактической и психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	ИПК – 7.1. Знает современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи; ИПК – 7.2. Знает закономерности групповой динамики, методы, приемы проведения групповой коррекционно-развивающей работы ИПК – 7.3. Умеет выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы ИПК – 7.4. Умеет подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения ИПК – 7.5. Владеет навыками оценки результативности программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья личности и населения в целом
ПК-10 – оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	ИПК – 10.1. Знает теоретические основы психологического консультирования. ИПК- 10.2. Знает основные принципы и приемы проведения консультативной беседы и других методов, направленных на установление консультационного контакта и определение мотивации к прохождению психологического

	<p>консультирования</p> <p>ИПК – 10.3. Умеет применять эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем клиента в процессе психологического консультирования</p> <p>ИПК – 10.4. Умеет поддерживать устойчивый консультационный контакт с клиентом в процессе психологического консультирования, соблюдая психологическую безопасность клиента</p> <p>ИПК – 10.5. Владеет навыками реализации программы психологического консультирования</p> <p>ИПК – 10.6. Владеет навыками поддержания мотивации у клиентов психологической консультации к достижению целей психологического консультирования и навыками оценки промежуточных результатов реализации задач психологического консультирования</p> <p>ИПК – 10.7. Владеет навыками психологического сопровождения личности, находящейся в кризисной ситуации</p>
--	---

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Понятие и определение здоровья.	ПК-7	Устный опрос
Античный эталон: здоровье как внутренняя согласованность.	ПК-7	Устный опрос.
Адаптационный эталон: здоровье как приспособленность индивида к окружающей среде.	ПК-7	Анализ видеоматериалов
Антропоцентрический эталон: здоровье как всесторонняя самореализация, или раскрытие творческого и духовного потенциала личности.	ПК-7, ПК-10	Диагностическая работа.
Феноменология здоровья и болезни в культурно-историческом контексте.	ПК-7, ПК-10	Выполнение практических заданий
Психологические аспекты здоровья.	ПК-7, ПК-10	Психологическое эссе
Биопсихосоциальная модель здоровья.	ПК-7, ПК-10	Контрольная работа
Промежуточная аттестация	ПК-7, ПК-10	Зачет

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ПК-7 разработка и реализация программ профилактической и	Знает: понятийный аппарат и основные подходы к пониманию явления стресса; методы изучения и дифференциацию форм стресса; общие закономерности эмоционально-поведенческих реакций, усиления вегетативной активности, изменения познавательных процессов и общения при стрессе; роль генотипа в организации поведения при стрессе;

психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения	современные теории, направления и практики коррекционно-развивающей работы; современные техники и приемы коррекционно-развивающей работы и психологической помощи; Умеет: анализировать и прогнозировать стрессогенную ситуацию; правильно оценивать условия социальной среды, которые способствуют или препятствуют развитию стресса; выявлять проблемы психологического здоровья населения, требующие психокоррекционной работы; подбирать и разрабатывать инструментарий для психокоррекционной работы, направленной на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения; Владеет навыками: организации и проведения обследования стресса личности и группы; методами оценки стресс-факторов и состояний личности; оценки результативности программ психокоррекционной работы, направленных на улучшение состояния и динамики психологического здоровья личности и населения в целом
ПК-10 оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию	Знает: основные принципы и приемы проведения консультативной беседы и других методов, направленных на установление консультационного контакта и определение мотивации к прохождению психологического консультирования, в том числе и по проблемам стресса; приемы предупреждения и коррекции стресса; технологию и основные схемы построения тренинговых программ по регулированию состояний; Умеет: применять эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем клиента в процессе психологического консультирования; планировать психологические мероприятия коррекции стрессовых состояний личности и группы; проводить оздоровительные мероприятия профилактики стресса; Владеет навыками: реализации программы психологического консультирования при стрессе; технологиями и процедурами оказания психологической помощи при стрессе; адекватной самооценкой собственных состояний и методами саморегуляции психологического сопровождения личности, находящейся в кризисной, стрессовой ситуации

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид учебной работы	Количество баллов
Контрольная работа/собеседование	30
Изучение дополнительной литературы	15
Решение задач	10
Выполнение конспект-схем, анализ видеоматериалов	20
Проведение коррекционных упражнений	25
Итого за семестр:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к	

		максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0–20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо	

		значимому повышению качества выполнения учебных заданий	
--	--	---	--

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые)

Вопросы к зачету

1. Психология здоровья.
2. Предмет, цели и задачи.
3. История становления психологии здоровья.
4. Представления о здоровой личности в психологии.
5. Модели болезни и здоровья.
6. Категория здоровья
7. Критерии здоровья.
8. Уровни проявленности здоровья.
9. Физическое здоровье
10. Механизмы регуляции физического здоровья.
11. «Третье состояние».
12. Психическое здоровье: определение, критерии.
13. Механизмы психологического гомеостаза: компенсация.
14. Психологическая защита по З.Фрейду.
15. Модель возникновения психосоматических заболеваний В.И. Гарбузова: психосоматический профиль и поведенческие типы А, В и С.
16. Социальные факторы здоровья: пол, возраст.
17. Социальные факторы здоровья: семейный и социальный статус.
18. Духовное здоровье.
19. Античная концепция здоровья.
20. Положения теории Гордона Олпорта о зрелой и здоровой личности.
21. Представления Карла Роджерса о полноценно функционирующем человеке.
22. Главные черты личности самоактуализированных людей по А.Маслоу
23. Античная, архаическая и христианская духовные традиции о болезни и здоровье.
24. Архетипы и инстинкты.
25. Врожденные факторы психического здоровья
26. Перинатальные матрицы С.Грофа.
27. Гестационная доминанта: сущность и типы.
28. Базовые перинатальные матрицы психокомплексов и их последствия.
29. Инстинкты как врожденный фактор, влияющий на психическое здоровье (по В.И.Гарбузову).
30. Психотравма острая и хроническая как фактор стресса.
31. Факторы и условия, вызывающие стресс.
32. Физиология стресса.
33. Психологическая картина стресса.

34. Методы снятия и профилактики стресса.
35. Психологическая стагнация и провоцирующие ее факторы.
36. Профилактика старения.
37. Состояния пониженной психофизиологической активности – монотония,
38. Состояния пониженной психофизиологической активности – одиночество.
39. Понятие и особенности «ночной психики».
40. Понятие и содержание состояния «скука».
41. Предневротические состояния: фобии, навязчивые действия и мысли.
42. Астения и психастения: причины, признаки,.
43. Свойства характера, связанные с астенией.
44. Синдром хронической усталости, или психоастенический синдром.
45. Качества личности и психосоматические проявления.
46. Психологические причины возникновения болезни.
47. Взаимосвязь мыслей и чувств с соматическим состоянием (психокомплексы).
48. Энергетический уровень саморегуляции
49. Реакция «отреагирования».
50. Реакция катарсис.
51. Ритуальные действия.
52. Методы саморегуляции психической активности эмоционально-волевого уровня
53. Дыхательные техник как метод саморегуляции психической активности
54. Рациональное мышление как метод саморегуляции психической активности.
55. Аутогенная тренировка: суть, назначение, уровни.
56. Методы саморегуляции на личностном и мотивационном уровнях.
57. Самовнушение как метод саморегуляции
58. Медитация как метод саморегуляции
59. Позитивное мышление как метод саморегуляции
60. Медитация как метод психической саморегуляции.
61. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции.
62. Приобретенные факторы, разрушающие здоровье.
63. Понятие «здоровая личность» в Гештальт-психологии.
64. Понятие «здоровая личность» в психоанализе
65. Понятие «здоровая личность» в биоэнергетическом направлении
А. Лоуэн
66. Понятие «здоровая личность» в экзистенциальной психологии.
67. Понятие «здоровая личность» в клиент-центрированном подходе.
68. Психологические черты долгожителей.
69. Меры по профилактике старения.
70. меры по профилактик заболеваний.

Задания для самостоятельной работы

Самостоятельная работа № 1

Тема: Психология здоровья. Предмет, цели и задачи.

Цель: систематизировать знания о «психологии здоровья», как о новой области научного знания.

Задание: проанализировав литературу, представьте в виде модели-схемы взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.

Самостоятельная работа № 2

Тема: Здоровье как системное понятие.

Цель: закрепить четкое представление студентов о взаимосвязи биологического, психологического и социального в определении здоровья.

Задание 1. По литературным данным составьте сравнительную таблицу двух моделей отношения к здоровью и болезни: биомедицинской и биопсихосоциальной.

Самостоятельная работа № 3

Тема: Уровни проявленности здоровья. Представления о здоровой личности в психологии.

Цель: систематизировать знания о различных подходах в психологической науке к понятию «здоровая личность», критериях здоровья.

Задание : заполнить таблицу

Теория или школа в психологии (психотерапии)	Ведущие представители	Как рассматривается личность	Основные критерии здоровья личности	В чем связь с другими теориями
Гештальт-психология				
Психоанализ				
Биоэнергетическое направление А. Лоуэн				
экзистенциальная психология				
психосинтез				
Клиент-центрированный подход				

Самостоятельная работа № 4

Тема: Приобретенные факторы, разрушающие здоровье. Психосоматика.

Задание: Изучите соответствующие главы первоисточника. Составьте и заполните две таблицы по материалам книги.

Количество часов: группа ПЗ – 5 час (Таблица 1), группа УП5 -10 час (Таблицы 1 и 2).

Таблица 1

Психосоматическая таблица

№ п/п	Способ поведения (эмоции, чувства)	Индуктируемые им болезни	Позитивное намерение отрицательных чувств и эмоций	Стратегия исправления
1				

Таблица 2

Психические причины развития заболеваний

№	Заболевание	Вероятные его причины (психические корреляты)
1		

Самостоятельная работа №5

Тема . Профессиональное здоровье

Цель: закрепить знания о признаках дезадаптации в профессиональной деятельности, факторах, способствующих дезадаптации.

А) Заполните таблицу:

Факторы, влияющие на профессиональную адаптацию	Адаптация (признаки)	Дезадаптация (признаки)
возраст		
пол		
Особенности: -мотивация -темперамент -самооценка -склонность к сотрудничеству -уровень тревожности		

Самостоятельная работа № 6

Тема: Психологические проблемы пожилого возраста

Задание: Изучите самостоятельно тему возраста и здоровья, а именно, психологию долголетия и письменно ответьте на следующие вопросы:

- Какие изменения в психике происходят в пожилом возрасте?
 - в процессах (восприятие, мышление, память, внимание);
 - эмоционально-волевой сфере и характере,
- Каковы психологические черты долгожителей?
- Перечислите меры по профилактике старения.

Самостоятельная работа № 7

Тема: Образ жизни и здоровье

Цель: дополнить теоретические знания студентов о взаимосвязи образа жизни и здоровья.

Задание: На основании анализа литературы подготовить реферативное сообщение на одну из тем:

- Психогигиена сна
- Здоровое питание
- Психология труда и отдыха
- Расстройства сна
- Расстройства аппетита
- Физическая культура и здоровье на различных уровнях

2.2. Оценочные средства для итоговой аттестации (зачет)

1. Психология здоровья.
2. Предмет, цели и задачи.
3. История становления психологии здоровья.
4. Представления о здоровой личности в психологии.
5. Модели болезни и здоровья.
6. Категория здоровья
7. Критерии здоровья.
8. Уровни проявленности здоровья.
9. Физическое здоровье
10. Механизмы регуляции физического здоровья.
11. «Третье состояние».
12. Психическое здоровье: определение, критерии.
13. Механизмы психологического гомеостаза: компенсация.
14. Психологическая защита по З.Фрейду.
15. Модель возникновения психосоматических заболеваний В.И. Гарбузова: психосоматический профиль и поведенческие типы А, В и С.
16. Социальные факторы здоровья: пол, возраст.
17. Социальные факторы здоровья: семейный и социальный статус.
18. Духовное здоровье.
19. Античная концепция здоровья.
20. Положения теории Гордона Олпорта о зрелой и здоровой личности.
21. Представления Карла Роджерса о полноценно функционирующем человеке.
22. Главные черты личности самоактуализированных людей по А.Маслоу
23. Античная, архаическая и христианская духовные традиции о болезни и здоровье.
24. Архетипы и инстинкты.
25. Врожденные факторы психического здоровья

- 26.Перинатальные матрицы С.Грофа.
- 27.Гестационная доминанта: сущность и типы.
- 28.Базовые перинатальные матрицы психокомплексов и их последствия.
- 29.Инстинкты как врожденный фактор, влияющий на психическое здоровье (по В.И.Гарбузову).
- 30.Психотравма острая и хроническая как фактор стресса.
- 31.Факторы и условия, вызывающие стресс.
- 32.Физиология стресса.
- 33.Психологическая картина стресса.
- 34.Методы снятия и профилактики стресса.
- 35.Психологическая стагнация и провоцирующие ее факторы.
- 36.Профилактика старения.
- 37.Состояния пониженной психофизиологической активности – монотония,
- 38.Состояния пониженной психофизиологической активности – одиночество.
- 39.Понятие и особенности «ночной психики».
- 40.Понятие и содержание состояния «скука».
- 41.Предневротические состояния: фобии, навязчивые действия и мысли.
- 42.Астения и психастения: причины, признаки,.
- 43.Свойства характера, связанные с астенией.
- 44.Синдром хронической усталости, или психоастенический синдром.
- 45.Качества личности и психосоматические проявления.
- 46.Психологические причины возникновения болезни.
- 47.Взаимосвязь мыслей и чувств с соматическим состоянием (психокомплексы).
- 48.Энергетический уровень саморегуляции
- 49.Реакция «отреагирования».
50. Реакция катарсис.
- 51.Ритуальные действия.
- 52.Методы саморегуляции психической активности эмоционально-волевого уровня
- 53.Дыхательные техник как метод саморегуляции психической активности
- 54.Рациональное мышление как метод саморегуляции психической активности.
- 55.Аутогенная тренировка: суть, назначение, уровни.
- 56.Методы саморегуляции на личностном и мотивационном уровнях.
- 57.Самовнушение как метод саморегуляции
58. Медитация как метод саморегуляции
59. Позитивное мышление как метод саморегуляции
- 60.Медитация как метод психической саморегуляции.
- 61.Позитивное мышление и его роль в саморегуляции.
- 62.Приобретенные факторы, разрушающие здоровье.
- 63.Понятие «здоровая личность» в Гештальт-психологии.
- 64.Понятие «здоровая личность» в психоанализе
- 65.Понятие «здоровая личность» в биоэнергетическом направлении
А. Лоуэн
- 66.Понятие «здоровая личность» в экзистенциальной психологии.

- 67. Понятие «здоровая личность» в клиент-центрированном подходе.
- 68. Психологические черты долгожителей.
- 69. Меры по профилактике старения.
- 70. меры по профилактике заболеваний.