

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.09.2025 15:04:54
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa6791728f30a630d5a1b0e1

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет психологии

Кафедра психологии труда и психологического консультирования

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры психологии
труда и психологического
консультирования

Протокол от «20» сентября 2025 г. № 8
Зав. кафедрой _____

/Кутергина И.Г./

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Психология здоровья

Направление подготовки 37.04.01 Психология

Программа подготовки: Психологическое консультирование

Москва
2025

Содержание

- 1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....
3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Название компетенции	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
УК-1- способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий;	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия) 2. Самостоятельная работа
СПК-5 - способен к рефлексии профессионального опыта, понимает свои профессиональные	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия) 2. Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-1	пороговый	Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия) Самостоятельная работа	Знать: - цели, задачи, термины, практические (диагностические, коррекционные, профилактические, санологические и валеологические) аспекты психологии здоровья, три уровня (дефиниции, концепции и эталоны) обобщения представлений о здоровье, составляющих систему интерпретации феномена здоровья; Уметь: - самостоятельно выделять психологический характер проблем в области психологии здоровья	Подготовка письменной работы. Выступление с докладом. Выступление на практическом занятии.	Шкалы оценивания выполнения письменной работы, выступления с докладом, выступления на практическом занятии.

	продвинутый	Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия) Самостоятельная работа	Знать: - цели, задачи, термины, практические (диагностические, коррекционные, профилактические, санологические и валеологические) аспекты психологии здоровья, три уровня (дефиниции, концепции и эталоны) обобщения представлений о здоровье, составляющих систему интерпретации феномена здоровья; - различные подходы к определению здоровья человека на различных уровнях его жизнедеятельности; Уметь: - самостоятельно выделять психологический характер проблем в области психологии здоровья - разрабатывать и проводить мероприятия профилактической, коррекционной и просветительской деятельности, пропаганды здорового образа жизни; Владеть: - категориальным аппаратом и навыками системного подхода к феномену здоровья, методическими навыками выявления факторов, влияющих на здоровье, диагностики и мониторинга состояния здоровья; - практическими способами психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции;	Подготовка письменной работы (презентации). Выступление с докладом. Выступление на практическом занятии. Выполнение практического задания.	выполнения письменной работы, выступления с докладом, выступления на практическом занятии.
СПК-5	пороговый	Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия) Самостоятельная работа	Знать: - цели, задачи, термины, практические (диагностические, коррекционные, профилактические, санологические и валеологические) аспекты психологии здоровья, три уровня (дефиниции, концепции и эталоны) обобщения представлений о здоровье, составляющих систему интерпретации феномена здоровья на основе анализа достижений современной психологической науки и практики; Уметь: - осуществлять постановку	Подготовка письменной работы (презентации). Выступление с докладом. Выступление на практическом занятии.	Шкалы оценивания выполнения письменной работы, выступления с докладом, выступления на практическом

			проблем, целей и задач исследования, на основе анализа достижений современной психологической науки и практики; - обосновывать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение исследования (теоретического, эмпирического); - планировать и проводить мероприятия по укреплению и поддержанию здоровья на основе анализа достижений современной психологической науки и практики;		занят ии.
	продвину- тый	Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия) Самостоятельная работа	Знать: - цели, задачи, термины, практические (диагностические, коррекционные, профилактические, санологические и валеологические) аспекты психологии здоровья, три уровня (дефиниции, концепции и эталоны) обобщения представлений о здоровье, составляющих систему интерпретации феномена здоровья на основе анализа достижений современной психологической науки и практики; - различные подходы к определению здоровья человека на различных уровнях его жизнедеятельности на основе анализа достижений современной психологической науки и практики исследования (теоретического, эмпирического); Уметь: - осуществлять постановку проблем, целей и задач исследования, на основе анализа достижений современной психологической науки и практики; - обосновывать гипотезы, разрабатывать программу и методическое обеспечение исследования (теоретического, эмпирического); - планировать и проводить мероприятия по укреплению и поддержанию здоровья на основе анализа достижений современной психологической науки и практики;	Подготовка письменной работы (презентации). Выступление с докладом . Выступление на практическом занятии. Выполнение практического задания.	выпол- нения письм- енной работ ы, высту- пления с докла- дом, высту- пления на прак- тическ- ом заня- тии.

			Владеть: – практическими навыками психологического обеспечения профессионального здоровья и психологической саморегуляции на основе анализа достижений современной психологической науки и практики, разработки программ и методического обеспечения исследования (теоретического, эмпирического); – анализом и представлением результатов психологического исследования в области оценки и прогнозирования состояния здоровья людей на основе анализа достижений современной психологической науки и практики исследования (теоретического, эмпирического);		
--	--	--	---	--	--

Шкала оценивания выступления с докладом

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Устный опрос	Свободное владение материалом	5
	Достаточное усвоение материала	4
	Поверхностное усвоение материала	3
	Неудовлетворительное усвоение материала	2

Шкала оценивания письменной работы

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Письменной работы	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; выразительность изложения; логичность изложения; работа выполнена в срок	10
	Точность в выявлении основных идей автора; показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и выразительность изложения; работа выполнена в срок	7
	Точность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и выразительность изложения; работа выполнена в срок	4
	Неточность в выявлении основных идей автора; не показана значимость реализации данной идеи, подхода; отсутствуют логичность и выразительность изложения; работа не выполнена в срок	0

Шкала оценивания выступления на занятии

Уровень оценивания	Критерии оценивания	Баллы
Доклад	Соответствие содержания заявленной теме; глубина проработки материала; грамотность и полнота использования источников; грамотность речи и владение материалом	10
	Соответствие содержания заявленной теме; глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; грамотность речи и владение материалом	7
	Соответствие содержания заявленной теме; не достаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; грамотность речи и владение материалом	4
	Несоответствие содержания заявленной теме; не достаточная глубина проработки материала; использовано недостаточное количество источников; недостаточное владение материалом	0

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Типовые контрольные задания для домашних и практических заданий

Темы 1-2.

Теоретические задания

Задание 1. Раскройте понятие о психологии здоровья как о науке, исследующей психологические причины здоровья человека, методы и средства его сохранения, укрепления и развития. Каковы предмет, цель и задачи этой отрасли знания, соотношение психологии здоровья с психогигиеной и психопрофилактикой.

Задание 2. Обоснуйте способы сохранения здоровья на смысловом, социальном, социально-психологическом, личностном, психофизиологическом и соматическом уровнях.

Задание 3. Опишите факторы снижения уровня здоровья: стресс, гиподинамия и монотония, психическая напряженность и утомление, информационные перегрузки и недостаток позитивных эмоциональных контактов, взаимонепонимание и недостаток самовыражения.

Задание 4. В чем состоят основные проблемы психического здоровья современного человека: профессиональное выгорание, воздействия экстремальных факторов среды, эмоциональное истощение, потеря творческого потенциала работника.

Задание 5. Рассмотрите кратко основные теоретические концепции психического здоровья. (В.М. Бехтерева, А.Ф. Лазурского, М.Я. Басова, В.М. Мясищева, Б.Г. Ананьева...).

Задание 6. Соотнесите подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии. Какова сущность диагностики состояния здоровья в медицине и психологии.

Практические задания

Задание 1. Представьте методику оценки соматического здоровья с помощью Гарвардского степ-теста.

Задание 2. Отработайте методику самооценки уровня физического здоровья.

Тема 3.

Теоретические задания

Задание 1. Опишите теорию черт. В чем состоит обоснование факторов психической устойчивости.

Задание 2. Раскройте концепцию алекситимии в обосновании факторов психической устойчивости.

Задание 3. Личностные факторы психической устойчивости.

Задание 4. В чем состоят психодинамические факторы психической устойчивости.

Задание 5. Перечислите и обоснуйте основные социальные и социально-психологические факторы психической устойчивости.

Практические задания

Задание 1. Продемонстрируйте возможности определения психической устойчивости как компонента психического здоровья с помощью тестовых методик (Прогноз-2, МЛО-АТ, ММРІ в формах СМІЛ, Мини-мульти или других).

Задание 2. Проведите исследование взаимосвязи физического здоровья и уровня психической устойчивости личности.

Тема 4.

Теоретические задания

Задание 1. Опишите стресс как особое психическое состояние.

Задание 2. Соотнесите понятия «дистресс» и «эустресс» как проявления различий влияния стресса на жизнедеятельность человека.

Задание 3. Охарактеризуйте профессиональную деятельность как стрессогенный фактор здоровья.

Практические задания

Задание 1. Отработайте одну из методик диагностики уровня актуального(ситуативного) стресса человека.

Задание 2. Отработайте практические способы преодоления отрицательных стрессовых состояний.

Тема № 5.

Теоретические задания

Задание 1. Психогенные заболевания, связанные с профессиональной деятельностью и их профилактика.

Задание 2. Раскройте сущность психогенных реакций (психогений): их структуру и факторы.

Задание 3. Охарактеризуйте типологию психогений, их клинические проявления.

Задание 4. Дайте характеристику посттравматического стрессового расстройства(ПТСР).

Практические задания

Задание 1. Отработайте один из методов диагностики ПТСР.

Задание 2. Представьте один из методов психологической помощи людям,страдающим ПТСР.

Тема № 6.

Теоретические задания

Задание 1. Опишите психоаналитический подход к исследованию механизмов психологических защит.

Задание 2. Раскройте классификацию психологических защит в современной психологии.

Задание 3. Обоснуйте роль и место психологических защит в поддержании психического здоровья человека.

Задание 4. Представьте направления психологической коррекции системы психологических защит человека.

Практические задания

Задание 1. Практически отработайте один из методов диагностики системы психологических защит личности.

Задание 2. Представьте метод коррекции дисфункциональной системы психологической защиты личности.

Примерные темы докладов:

1. Особенности применения теоретических и практических знаний основ психологии здоровья в психологическом консультировании и психотерапии.
2. Сравнительный анализ процесса психологического консультирования и психотерапии.
3. Особенности применения теоретических и практических знаний основ девиантологии в психологическом консультировании и психотерапии.
4. Особенности применения теоретических и практических знаний основ психопатологии в психологическом консультировании и психотерапии.
5. Особенности применения теоретических и практических знаний основ аддиктологии в психологическом консультировании и психотерапии.
6. Особенности применения теоретических и практических знаний основ патохарактерологического типа девиантного поведения в психологическом консультировании и психотерапии.
7. Особенности применения результатов исследований психического здоровья в психологическом консультировании и психотерапии.

Примерные вопросы к зачету и экзамену по дисциплине

1. Понятия психического и психологического здоровья.
2. Норма, здоровье, болезнь. Основные подходы в определении границ.
3. Критерии здоровья и методы его оценки.
4. Здоровье как социальный феномен. Здоровье в структуре ценностных ориентаций личности.
5. Научные основы жизни человека в работах Н.М. Амосова. Теория резервных мощностей.
6. Системные подходы к толкованию здоровья, его уровни (подуровни здоровья Б.С. Братуся).
7. Здоровье в парадигме гуманистического направления психологии.
8. Психоаналитический подход к исследованию здоровья личности.
9. Классификации психологических защит в современной психологии. Защитные механизмы и здоровье личности.

10. Особенности развития личностных деформаций в процессе длительного переживания стресса, синдром профессионального выгорания.
11. Профессиональная деятельность как стрессогенный фактор здоровья.
12. Факторы, влияющие на профессиональное здоровье (социально-психологические, личностные, профессиональные).
13. Проблема здоровья в профессиональной деятельности. Понятие и концепция профессионального здоровья.
14. Профилактические программы по поддержанию профессионального здоровья.
15. Методики оценки соматического здоровья (Гарвардский степ-тест, оценка анаэробной работоспособности, аэробной производительности).
16. Методики самооценки уровня физического здоровья человека.
17. Способы определения психической устойчивости личности (методики Прогноз-2, МЛО-АТ).
18. Взаимосвязь физического здоровья и психической устойчивости.
19. Личностные факторы психической устойчивости.
20. Психодинамические факторы психической устойчивости.
21. Социальные и социально-психологические факторы психической устойчивости.
22. Стресс жизни как фактор психического здоровья.
23. Способы преодоления отрицательных стрессовых состояний.
24. Возможности психологической профилактики и лечения алкоголизма.
25. Способы оказания психологической помощи в целях профилактики наркомании.
26. Исследование суицидального риска с использованием методик СР-10, СР-45.
27. Биографический анализ суицидального риска.
28. Системно-ситуативный анализ риска суицидальности.
29. Личностные факторы здорового образа жизни и способы их выделения.
30. Взаимосвязь личностных факторов с риском психогенных заболеваний.
31. Роль и место психологических защит в поддержании психического здоровья человека.
32. Направления психологической коррекции системы психологических защит человека.
33. Психологическое сопровождение профессиональной деятельности как средство оптимизации психической устойчивости.
34. Рекомендации в сфере организации досуга и быта человека для поддержания его психической устойчивости.
35. Методика аутогенной тренировки И.Шульца.
36. Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону.
37. Методика самовнушения по Куэ.
38. Подходы к определению нормы здоровья в медицине и психологии.
39. Диагностика состояния здоровья в медицине и психологии.
40. Теория черт как обоснование факторов психической устойчивости личности.
41. Алекситимия как фактор психической неустойчивости человека.
42. Алкоголизм как психическая болезнь: этиология, патогенез и клинические проявления.
43. Наркомания как психическое заболевание.
44. Психологические факторы суицидального риска.
45. Виды суицидального поведения.
46. Общая характеристика психогенных заболеваний и их влияние на здоровье.
47. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и его психопрофилактика.
48. Психическая устойчивость как инструмент поддержания здоровья человека.
49. Структура психической устойчивости и ее компоненты.
50. Способы самопрограммирования и саморегуляции человека.

51. Индивидуальный психофизический тренинг как средство поддержания здоровья человека.
52. Современные концепции психологического здоровья человека.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Критерии оценивания практического задания

Выполнение практического задания предполагает анализ текстового материала (в качестве которого могут быть: часть консультативной сессии, ответы на проективные вопросы, самоотчеты участников тренинга и др.). При анализе учитывается: точность в выявлении основных задач исследования; представление значимости результатов исследования; выразительность изложения задач исследования; логичность изложения; сроки выполнения работы. Задание оценивается по шкале, представленной в п.5.2.

Критерии оценивания домашнего задания

Выполнение домашнего задания предполагает анализ текстового материала (в качестве которого могут быть: часть консультативной сессии, ответы на проективные вопросы, самоотчеты участников тренинга и др.). При анализе учитывается: соответствие содержания заявленной теме; глубина проработки материала; грамотность и полнота использования источников; грамотность речи и владение материалом. Задание оценивается по шкале, представленной в п.5.2.

Критерии выставления оценки

Максимальное количество баллов, которое может набрать магистрант в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Минимальное количество баллов, которые магистрант должен набрать в течение семестра за текущий контроль равняется 40 баллам.

Максимальная сумма баллов, которые магистрант может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является экзамен (очная форма обучения) и зачет (очно-заочная форма обучения), которые проходят в форме устного собеседования по вопросам.

Экзамен должен в обязательном порядке заканчиваться подведением итогов, где качественную оценку своих знаний должен получить каждый обучаемый. Кроме того, в ходе подведения итогов студенты должны быть сориентированы на дальнейшее углубление знаний и расширение опыта, приобретенных в ходе изучения дисциплины.

Шкала оценивания (для очно-заочной формы обучения):

зачтено	20-15	магистрант показал в ответе в полном объеме знание теории вопроса, привел практические примеры, ответ хорошо структурирован по форме; магистрант показал в ответе знание теории вопроса, привел практические примеры, однако в структурном отношении ответ имеет погрешности
не зачтено	менее 15	магистрант допускал в ответе грубые ошибки в освещении теории вопроса с неточностями и/или не справился с задачей иллюстрации ответа практическими примерами, в структурном отношении ответ не продуман.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Баллы	Оценивание по системе «зачтено / не зачтено»
100-41	зачтено
40-0	не зачтено

Шкала оценивания (для очной формы обучения) экзамена:

Баллы	Критерии оценивания
30-20	магистрант показал в ответе в полном объеме знание теории вопроса, привел практические примеры, ответ хорошо структурирован по форме; магистрант показал в ответе знание теории вопроса, привел практические примеры
19-13	магистрант показал в ответе в полном объеме знание теории вопроса, привел практические примеры, ответ хорошо структурирован по форме; магистрант показал в ответе знание теории вопроса, привел практические примеры, однако в структурном отношении ответ имеет погрешности
12-6	магистрант показал в ответе в полном объеме знание теории вопроса, ответ не структурирован по форме; магистрант показал в ответе знание теории вопроса, привел практические примеры, однако в структурном отношении ответ имеет погрешности
5-0	магистрант допускал в ответе грубые ошибки в освещении теории вопроса с неточностями и/или не справился с задачей иллюстрации ответа практическими примерами, в структурном отношении ответ не продуман.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Оценка по 5-балльной системе		Оценка по 100-балльной системе
5	отлично	81 – 100
4	хорошо	61 - 80
3	удовлетворительно	41 - 60
2	неудовлетворительно	0 - 40