

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Приволжский исследовательский медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине **Психология здоровья**

специальность **37.05.01 Клиническая психология**

направленность (профиль) **Клинико-психологическое консультирование и психо-
терапия**

Квалификация выпускника:
Специалист

Форма обучения:
очная

Нижний Новгород
2025

Фонд оценочных средств по дисциплине «Психология здоровья» предназначен для контроля знаний по программе специалитета специальность 37.05.01 «Клиническая психология» по направлению (профилю) «Клинико-психологическое консультирование и психотерапия».

1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Психология здоровья»

<i>Компетенция (код)</i>	<i>Индикаторы достижения компетенций</i>	<i>Виды занятий</i>	<i>Оценочные средства</i>
ОПК-9	ИД-1_{ОПК-9} . Осуществление психолого-профилактической деятельности среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей.	Лекции, семинарские занятия, самостоятельная работа.	Тестовые задания
ПК-6	ИД-1_{ПК-6} . Применение на практике методов психологической и нейропсихологической диагностики состояния психического здоровья и адаптационных возможностей больных для реализации задач психопрофилактики, психологической коррекции, реабилитации и психотерапии.	Лекции, семинарские занятия, самостоятельная работа.	Тестовые задания
ПК-12	ИД-1_{ПК-12} . Разработка и реализация программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения, связанных с применением современных методов оценки и оптимизации качества жизни больных с психическими расстройствами, а также членов их социальных сетей.	Лекции, семинарские занятия, самостоятельная работа.	Тестовые задания

Текущий контроль по дисциплине «Психология здоровья» осуществляется в течение всего срока освоения данной дисциплины. Выбор оценочного средства для проведения текущего контроля на усмотрение преподавателя. Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Психология здоровья» проводится по итогам обучения и является обязательной.

2. Критерии и шкала оценивания

<i>Критерии оценивания</i>	<i>Шкала оценивания</i>			
	<i>Неудовлетворительно</i>	<i>Удовлетворительно</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Отлично</i>
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов
Характеристика сформированности компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения профессиональных задач. Требуется повторное обучение	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения профессиональных задач, но требуется дополнительная практика по	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения профессиональных задач, но требуется дополни-	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных профессиональных задач

		большинству практических задач	тельная практика по некоторым профессиональным задачам	
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий

3. Оценочные средства

3.1. Общее количество тестовых заданий по дисциплине представлено в таблице 1.

Таблица 1

Общее количество тестовых заданий

Код компетенции	Наименование компетенции	Количество заданий
ОПК-9	Способен осуществлять психолого-профилактическую деятельность среди различных категорий населения с целью повышения уровня их психологической грамотности и культуры, формирования научно-обоснованных знаний и представлений о роли психологии в решении социально- и индивидуально значимых проблем и задач в сфере охраны здоровья и смежных с ней областей.	22
ПК-6	Способен и готов к применению на практике методов патопсихологической и нейропсихологической диагностики состояния психического здоровья и адаптационных возможностей больных для реализации задач психопрофилактики	10
ПК-12	Способен и готов к разработке и реализации программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения, связанных с применением современных методов оценки и оптимизации качества жизни больных с психическими расстройствами, а также членов их социальных сетей	9

3.2. Тестовые задания с распределением по компетенциям и типам

Таблица 2

Задания закрытого типа *альтернативного ответа* (с выбором одного или нескольких правильных ответов)

№ задания	Содержание задания	Варианты ответов	Правильный ответ	Код компетенции
Прочитайте текст, выберите один или несколько правильных ответов				
1	Ключевой компонент психологического здоровья:	1) отсутствие психических заболеваний 2) способность адаптироваться к изменениям 3) высокий уровень дохода 4) физическая сила	2	ОПК-9
2	Факторы, которые от-	1) социальная поддержка	1, 2, 4	ОПК-9

	носятся к защитным факторам психологического здоровья:	2) регулярная физическая активность 3) хронический стресс 4) позитивное мышление		
3	Метод, который является наиболее эффективным для снижения уровня стресса:	1) игнорирование проблем 2) техники релаксации и дыхательные упражнения 3) увеличение рабочей нагрузки 4) ограничение общения с близкими	2	ОПК-9
4	Признаки, которые могут свидетельствовать о нарушении психологического здоровья:	1) постоянное чувство тревоги 2) стабильный сон и аппетит 3) потеря интереса к ранее любимым занятиям 4) способность конструктивно разрешать конфликты	1, 3	ОПК-9
5	«Психологическая резилиентность» (устойчивость) - это:	1) способность быстро забывать негативные события 2) умение противостоять любым трудностям без эмоций 3) способность восстанавливаться после стрессовых ситуаций 4) полное отсутствие стрессовых реакций	3	ОПК-9
6	Стратегии, способствующие укреплению психологического здоровья:	1) регулярное общение с друзьями и семьёй 2) избегание любых стрессовых ситуаций 3) забота о физическом здоровье (сон, питание, спорт) 4) развитие навыков саморегуляции	1, 3, 4	ОПК-9
7	Утверждение о взаимосвязи физического и психологического здоровья, которое является верным:	1) физическое здоровье не влияет на психологическое состояние 2) регулярные физические упражнения могут улучшать настроение и снижать тревожность 3) психологическое здоровье не зависит от образа жизни 4) только медикаментозное лечение помогает при психологических пробле-	2	ОПК-9

		мах		
8	Техники, которые помогают развивать осознанность:	1) медитация 2) многозадачность 3) внимательное дыхание 4) практика «здесь и сейчас»	1, 3, 4	ПК-6
9	Фактор, который наиболее сильно влияет на формирование здорового образа жизни:	1) генетическая предрасположенность 2) мотивация и осознанный выбор человека 3) случайные обстоятельства 4) исключительно влияние СМИ	2	ПК-6
10	Действия, которые способствуют профилактике эмоционального выгорания:	1) четкое разделение работы и отдыха 2) игнорирование собственных потребностей ради достижения целей 3) регулярные перерывы в работе 4) поддержка со стороны коллег и близких	1, 3, 4	ПК-6
11	Когнитивные стратегии управления стрессом:	1) переосмысление ситуации в более позитивном ключе 2) занятия спортом 3) глубокое дыхание 4) поиск социальной поддержки	1	ПК-12
12	Верные утверждения о самооценке:	1) высокая самооценка всегда гарантирует психологическое здоровье 2) адекватная самооценка способствует устойчивости к стрессу 3) самооценка может меняться в зависимости от жизненных обстоятельств 4) низкая самооценка не влияет на общее самочувствие	2, 3	ПК-12
13	Подход, который лежит в основе позитивной психологии:	1) сосредоточение на патологиях и проблемах 2) изучение и развитие сильных сторон личности и позитивных эмоций 3) отрицание роли негативных эмоций в жизни человека 4) отказ от традиционных методов психотерапии	2	ПК-12

Таблица 3

Задания закрытого типа на соответствие

№	Содержание	Содержание	Правильный ответ	Код компетенции
Прочитайте текст и установите соответствие				
14. Соотнесите стратегии управления стрессом с их описанием:				
1. Проблемно-ориентированные копинг-стратегии 2. Эмоционально-ориентированные копинг-стратегии 3. Избегающие стратегии	А. Направлены на изменение эмоционального отношения к проблеме (например, переосмысление ситуации) Б. Направлены на прямое решение проблемы (например, составление плана действий) В. Связаны с уходом от проблемы (например, отрицание, отвлечение)	1 — Б 2 — А 3 — В	ОПК-9	
15. Соотнесите компоненты психологического благополучия (по К.Рифф) и их содержание:				
1. Автономия 2. Личностный рост 3. Цели в жизни 4. Позитивные отношения с окружающими	А. Ощущение осмысленности жизни, наличие целей Б. Способность придерживаться собственных убеждений, независимость в суждениях В. Стремление к развитию, открытость новому опыту Г. Способность к тёплым, доверительным отношениям, эмпатии	1 — Б 2 — В 3 — А 4 — Г	ОПК-9	
16. Соотнесите виды психосоматических расстройств с типичными примерами заболеваний:				
1. Классические психосоматозы («святая семёрка») 2. Функциональные расстройства 3. Психосоматические реакции 4. Соматоформные расстройства	А. Бронхиальная астма, язвенный колит, эссенциальная гипертензия Б. Синдром раздражённого кишечника, функциональная диспепсия В. Кратковременное повышение давления из-за стресса, «медвежья болезнь» перед экзаменом Г. Ипохондрия, соматизированное расстройство (множественные жалобы без органической причины)	1 — А 2 — Б 3 — В 4 — Г	ПК-6	
17. Соотнесите методы профилактики эмоционального выгорания и их суть:				
1. Баланс работы и отдыха	А. Регулярные перерывы,	1 — А	ПК-12	

2. Развитие навыков саморегуляции 3. Социальная поддержка 4. Профессиональное	соблюдение режима сна, отпуск Б. Овладение техниками релаксации, дыхательными упражнениями, визуализацией В. Общение с коллегами, друзьями, участие в группах взаимопомощи Г. Повышение квалификации, освоение новых навыков, смена деятельности внутри профессии	2 — Б 3 — В 4 — Г	
---	--	-------------------------	--

Таблица 4

Задания закрытого типа на последовательность

№	Содержание		Содержание	Правильный ответ	Код компетенции
1 8	Выстройте последовательность стадий общего адаптационного синдрома (по Г.Селье)	1	Стадия тревоги	1, 2, 3	ОПК-9
		2	Стадия сопротивления		
		3	Стадия истощения		
1 9	Выстройте последовательность этапов формирования здорового образа жизни у человека	1	Получение информации	1, 2, 3, 4, 5	ОПК-9
		2	Осознание необходимости изменений		
		3	Практическое внедрение новых привычек		
		4	Закрепление привычек		
		5	Поддержание нового образа жизни		
2 0	Выстройте последовательность этапов процесса психологической саморегуляции в стрессовой ситуации	1	Анализ ситуации	1, 2, 3, 4, 5	ПК-6
		2	Осознание стрессовой реакции		
		3	Выбор и применение методов		
		4	Восстановление равновесия		
		5	Оценка эффективности		
2 1	Выстройте последовательность стадий изменения поведения по модели Прохаски и Диклеме (транстеоретическая модель)	1	Сопротивление изменениям	1, 2, 3, 4, 5	ПК-12
		2	Осознание проблемы		
		3	Подготовка		
		4	Действие		
		5	Поддержание изменений		

Таблица 5

Задания открытого типа дополнения

№	Содержание задания	Правильный ответ	Код компетенции
Прочитайте текст и дополните ответ			
22	Психологическое _____ — это состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием патологических проявлений, обеспечивающее полноценную функциональную деятельность и адекватную адаптацию к условиям окружающей среды.	здоровье	ОПК-9
23	Автономия, компетентность, личностный _____ - это три основных компонента психологического благополучия по модели К. Рифф.	рост	ОПК-9
24	Общий адаптационный синдром (по Г. Селье) включает три последовательные стадии: стадия тревоги, стадия _____ и стадия истощения.	сопротивления	ОПК-9
25	Такой защитный фактор психологического здоровья, как навыки _____, позволяет управлять эмоциями и поведением в сложных ситуациях.	саморегуляции	ОПК-9
26	Эмоциональное выгорание проявляется тремя основными симптомами (по К. Маслач): эмоциональное истощение, деперсонализация (цинизм) и редукция _____ достижений.	профессиональных	ОПК-9
27	Регулярная _____ активность является одним из основных компонентов здорового образа жизни.	физическая	ОПК-9
28	Копинг-стратегии делятся на два основных типа: _____, направленные на решение проблемы, и эмоционально-ориентированные, нацеленные на регуляцию эмоционального состояния.	проблемно-ориентированные	ПК-9
29	Прогрессивная мышечная _____ (по Джекобсону) — поочерёдное напряжение и расслабление мышц.	релаксация	ПК-9
30	В рамках позитивной психологии ключевыми факторами психологического благополучия считаются: позитивные эмоции, вовлечённость (поток), осмысленность жизни (цели), хорошие отношения с други-	достижения	ПК-9

	ми, _____.		
31	Выраженные нарушения _____ и аппетита — стойкие изменения, влияющие на повседневную деятельность человека.	сна	ПК-12
32	Профилактика эмоционального выгорания включает: рациональный режим труда и отдыха, развитие навыков саморегуляции, получение социальной _____ и регулярную физическую активность.	поддержки	ПК-12

Таблица 6

Задания открытого типа свободного изложения (с развернутым ответом)

№	Содержание задания	Правильный ответ	Код компетенции
Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ			
33	Кто является автором модели «психологического благополучия» в контексте психологии здоровья?	Автором модели «психологического благополучия» в контексте психологии здоровья является К. Рифф.	ОПК-9
34	В чем суть понятия «стресс» с точки зрения психологии здоровья?	С точки зрения психологии здоровья, стресс — это неспецифическая реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз.	ОПК-9
35	Каковы основные симптомы эмоционального выгорания (по модели К. Маслач)?	Основными симптомами эмоционального выгорания по модели К.Маслач являются: эмоциональное истощение, деперсонализация (цинизм, отстранённость), редукция профессиональных достижений.	ОПК-9
36	Какие три научно обоснованных аргумента, подтверждающие влияние физической активности на психологическое здоровье, существуют на сегодняшний день?	На сегодняшний день существует три научно обоснованных аргумента, подтверждающие влияние физической активности на психологическое здоровье: Стимулирует выработку эндорфинов — «гормонов радости», снижающих боль и улучшающих настроение. 1. Стимулирует выработку эндорфинов — «гормонов радости», снижающих боль и улучшающих настроение. 2. Снижает уровень кортизола (гормона стресса). 3. Улучшает качество сна, что критично для эмоциональ-	ОПК-9

		ной стабильности.	
37	В каком возрасте одним из основных новообразований является чувство взрослости?	Чувство взрослости является одним из основных новообразований подросткового возраста	ОПК-9
38	В чем состоит механизм положительного влияния физической активности на психологическое здоровье?	Механизм положительного влияния физической активности на психологическое здоровье состоит в том, что упражнения активируют серотониновую и дофаминовую системы мозга, отвечающие за регуляцию настроения и мотивацию.	ПК-6
39	Какие виды социальной поддержки в сохранении психологического здоровья существуют?	Существуют следующие виды социальной поддержки в сохранении психологического здоровья: 1. Эмоциональная (выслушивание, сочувствие) — даёт чувство принятия. 2. Информационная (советы, рекомендации) — помогает найти решение проблемы. 3. Инструментальная (практическая помощь) — снижает нагрузку. 4. Оценка (обратная связь) — укрепляет уверенность в себе.	ПК-6
40	В чем суть психосоматических расстройств?	Суть психосоматических расстройств состоит в том, что они являются заболеваниями, в развитии которых значимую роль играют психологические факторы (стресс, конфликты, эмоциональные состояния).	ПК-12
41	Когда будут полезны проблемно-ориентированные и эмоционально-ориентированные копинг-стратегии?	Проблемно-ориентированные копинг-стратегии эффективны, когда проблема поддаётся контролю (например, подготовка к экзамену). Эмоционально-ориентированные копинг-стратегии полезны, когда ситуацию нельзя изменить (например, болезнь близкого).	ПК-12

Таблица 7

Ключи к оцениванию

№ задания	Правильный ответ	Критерии
Задания закрытого типа альтернативного ответа (с выбором одного или нескольких правильных ответов)		
Задание 1	1, 2	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 2	2, 1, 2, 4	1 б – полный правильный ответ

		0 б – остальные случаи
Задание 3	3. 2	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 4	4. 1, 3	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 5	5. 3	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 6	6. 1, 3, 4	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 7	7. 2	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 8	8. 1, 3, 4	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 9	9. 2	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 10	10. 1, 3, 4	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 11	11. 1	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 12	12. 2, 3	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задание 13	13. 2	1 б – полный правильный ответ 0 б – остальные случаи
Задания закрытого типа на соответствие		
Задание 14	14. 1 — Б 2 — А 3 — В	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 15	15. 1 — Б 2 — В 3 — А 4 — Г	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 16	16. 1 — А 2 — Б 3 — В 4 — Г	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 17	17. 1 — А 2 — Б 3 — В 4 — Г	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задания закрытого типа на последовательность		
Задание 18	18. 1, 2, 3	1 б – правильная последовательность 0 б – остальные случаи
Задание 19	19. 1, 2, 3, 4, 5	1 б – правильная последовательность 0 б – остальные случаи
Задание 20	20. 1, 2, 3, 4, 5	1 б – правильная последовательность 0 б – остальные случаи
Задание 21	21. 1, 2, 3, 4, 5	1 б – правильная последовательность 0 б – остальные случаи
Задания открытого типа дополнения		
Задание 22	22. здоровье	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 23	23. рост	1 б – полный правильный ответ

		0 б – все остальные случаи
Задание 24	24. сопротивления	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 25	25. саморегуляции	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 26	26. профессиональных	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 27	27. физическая	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 28	28. проблемно-ориентированные	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 29	29. релаксация	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 30	30. достижения	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 31	31. сна	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 32	32. поддержки	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задания открытого типа <i>свободного изложения</i> (с развернутым ответом)		
Задание 33	33. Автором модели «психологического благополучия» в контексте психологии здоровья является К. Рифф.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 34	34. С точки зрения психологии здоровья, стресс — это неспецифическая реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 35	35. Основными симптомами эмоционального выгорания по модели К.Маслач являются: эмоциональное истощение, деперсонализация (цинизм, отстранённость), редукция профессиональных достижений.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 36	36. На сегодняшний день существует три научно обоснованных аргумента, подтверждающие влияние физической активности на психологическое здоровье: Стимулирует выработку эндорфинов — «гормонов радости», снижающих боль и улучшающих настроение. 4. Стимулирует выработку эндорфинов — «гормонов радости», снижающих боль и улучшающих настроение. 5. Снижает уровень кортизола (гормона стресса). 6. Улучшает качество сна, что	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи

	критично для эмоциональной стабильности.	
Задание 37	37. Чувство взрослости является одним из основных новообразований подросткового возраста	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 38	38. Механизм положительного влияния физической активности на психологическое здоровье состоит в том, что упражнения активируют серотониновую и дофаминовую системы мозга, отвечающие за регуляцию настроения и мотивацию.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 39	39. Существуют следующие виды социальной поддержки в сохранении психологического здоровья: 5. Эмоциональная (выслушивание, сочувствие) — даёт чувство принятия. 6. Информационная (советы, рекомендации) — помогает найти решение проблемы. 7. Инструментальная (практическая помощь) — снижает нагрузку. 8. Оценка (обратная связь) — укрепляет уверенность в себе.	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 40	40. Суть психосоматических расстройств состоит в том, что они являются заболеваниями, в развитии которых значимую роль играют психологические факторы (стресс, конфликты, эмоциональные состояния).	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи
Задание 41	41. Проблемно-ориентированные копинг-стратегии эффективны, когда проблема поддаётся контролю (например, подготовка к экзамену). Эмоционально-ориентированные копинг-стратегии полезны, когда ситуацию нельзя изменить (например, болезнь близкого).	1 б – полный правильный ответ 0 б – все остальные случаи