

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Есауленко Игорь Эдуардович
Должность: Ректор
Дата подписания: 26.11.2024 15:04:59
Уникальный программный идентификатор:
691eebef92031be66ef61648f97525a2e2da8356

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Воронежский государственный медицинский
университет имени Н.Н. Бурденко» Министерства здравоохранения
Российской Федерации

Кафедра психологии и поведенческой медицины

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
психологии и поведенческой медицины
06 февраля 2024 г., протокол №5
Зав. кафедрой Е.А. Кудашова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (модулю)

«Психология здоровья»
(наименование дисциплины)

37.05.01 Клиническая психология
(код и наименование специальности)

Клинический психолог
Квалификация (степень) выпускника

Фонд оценочных средств составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 37.05.01 Клиническая психология, обсужден на заседании кафедры «06» февраля 2024, протокол № 5.

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы специалитета
по специальности 37.05.01 Клиническая психология

код наименование

№	Контролируемые разделы дисциплины	Индекс контролируемой компетенции (или её части)	Оценочные средства	Способ контроля
1.	Психология здоровья: современное состояние и перспективы развития	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	Устный опрос (вопросы) Тестовый контроль Задания открытого типа	Текущий
2.	Практические аспекты психологии здоровья	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	Устный опрос (вопросы) Тестовый контроль Задания открытого типа	Текущий
	Контроль	УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2	Экзаменационные билеты (вопросы, задачи)	Промежуточная аттестация

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Индекс компетенции и её содержание	Дескрипторы		
		знать	уметь	владеть
1.	УК-7	– Психологические основы поддержания здоровья и физической активности, в том числе особенности развития личности в период нормативных кризисов – Основы психологического благополучия и его влияние на профессиональную деятельность в контексте нормативных кризисов	– Применять техники психологической саморегуляции для поддержания оптимального уровня физической и психоэмоциональной подготовки – Адаптировать стратегию физической подготовки в зависимости от этапа нормативных кризисов и личных особенностей	– Навыками анализа влияния нормативных кризисов на физическое и психологическое здоровье для эффективной организации своей деятельности – Владеть техниками повышения мотивации к физической активности, обеспечивающей гармоничное прохождение этапов нормативных кризисов и поддержание здорового образа жизни.
2.	ОПК-6	– Психологические основы консультирования и неврачебной	– Применять методы диагностики и коррекции психологических состояний,	– Навыками разработки программ психологической помощи с учетом

		психотерапии, в том числе с учетом прохождения клиентами нормативных кризисов – Методы и принципы организации группового консультирования, направленного на преодоление кризисных этапов нормативного развития – Основные подходы к семейному консультированию с учетом особенностей нормативных кризисов, происходящих в семье и у её членов	связанных с нормативными кризисами, в рамках индивидуального и семейного консультирования – Разрабатывать и реализовывать программы групповой поддержки для эффективного прохождения нормативных кризисов – Разрабатывать комплексные программы психологического сопровождения семей, проходящих через этапы нормативных кризисов	специфики нормативных кризисов в индивидуальной, семейной и групповой работе. – Методами взаимодействия с группой для повышения эффективности консультирования и психотерапии в условиях нормативных кризисов – Техниками работы с мотивацией клиентов на поддержание психоэмоционального благополучия в условиях нормативных кризисов, применяя их в консультативной практике
3.	ОПК-9	– Основные теории и подходы в области психологии здоровья, включая понятие нормативных кризисов, и их влияние на различные возрастные категории. – Механизмы психологической адаптации личности в процессе прохождения нормативных кризисов, учитывая их влияние на общее психическое и физическое здоровье – Основные принципы формирования научно-обоснованных представлений о влиянии нормативных кризисов на здоровье и благополучие человека	– Применять психолого-профилактические методы для повышения психологической грамотности и культуры различных групп населения – Разрабатывать и реализовывать программы профилактики, направленные на поддержание психического здоровья в условиях нормативных кризисов – Формировать у населения осознанное отношение к профилактике и адаптации в период нормативных кризисов	– Техниками диагностики и профилактики нормативных кризисов, а также навыками разъяснения их сути для повышения осведомленности и адаптационных возможностей человека – Методами организации и проведения просветительских мероприятий по вопросам роли психологии в решении индивидуально значимых задач в сфере охраны здоровья – Навыками консультационной работы и поддержания обратной связи с целевой аудиторией для более эффективного воздействия на психологическое состояние людей в условиях кризисных ситуаций.
4.	ПК-2	– Основные понятия и положения психологии труда, организационной психологии и психологии управления – Основные понятия и положения супервизионной деятельности психолога – Основные методы оценки результатов и эффективности труда,	– Анализировать результаты деятельности по психологическому консультированию – Контролировать применение методов, процедур, инструментов психологического консультирования – Контролировать результаты оценки квалификации работников и непосредственных исполнителей, участвующих в процессе	– Методами проведения мониторинга эффективности процесса психологического консультирования населения и трудовых коллективов – Навыками осуществления контроля деятельности непосредственных исполнителей по договорам реализации мероприятий психологического консультирования

		системы и формы стимулирования труда	психологического консультирования – Контролировать применение методических рекомендаций по совершенствованию процесса психологического консультирования	– Навыками осуществления контроля использования методов и инструментов психологического консультирования населения и трудовых коллективов – Навыками осуществления контроля реализации мероприятий и применения методических рекомендаций по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов
--	--	--------------------------------------	---	---

КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И ПРИМЕНЯЕМЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

№	Индекс компетенции	Наименование контрольных мероприятий		
		Собеседование	Тестирование	Решение заданий
		Наименование материалов оценочных средств		
		Вопросы для устного собеседования	Тестовые задания	Задания открытого типа
		№ задания		
1.	УК-7	1-25	1-15	1-5
2.	ОПК-6	1-25	16-30	6-10
3.	ОПК-9	1-25	31-45	11-15
4.	ПК-2	1-25	46-60	16-20

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНКИ

знаний, умений, навыков, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения
дисциплины «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»
ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО СОБЕСЕДОВАНИЯ

1. Понятие психологии здоровья и её основные задачи.
Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2
2. Взаимосвязь психического и физического здоровья.
Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2
3. Психосоматические заболевания и их связь с психологическими факторами.
Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2
4. Психологические факторы, влияющие на укрепление здоровья.
Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2
5. Влияние стресса на здоровье человека и методы его преодоления.
Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2
6. Роль мотивации в поддержании здорового образа жизни.
Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2
7. Психологические стратегии профилактики заболеваний.
Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2
8. Влияние социальной поддержки на здоровье человека.
Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2
9. Психологические аспекты саморегуляции и контроля над здоровьем.
Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2
10. Влияние эмоциональных состояний на функционирование иммунной системы.
Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2
11. Психологическая помощь при хронических заболеваниях.
Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2
12. Роль когнитивных процессов в сохранении здоровья.
Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2
13. Психологические методы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.
Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2
14. Влияние позитивного мышления на здоровье человека.

Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2

15. Методы диагностики психологических факторов риска для здоровья.

Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2

16. Психологическая поддержка пациентов в период выздоровления.

Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2

17. Особенности работы психолога в системе здравоохранения.

Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2

18. Влияние здоровья на уровень стресса и качество жизни.

Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2

19. Психологические стратегии адаптации к хроническим заболеваниям.

Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2

20. Влияние здорового образа жизни на психическое здоровье.

Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2

21. Психологическая помощь пациентам с высоким уровнем тревожности по поводу здоровья.

Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2

22. Влияние физической активности на психологическое состояние.

Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2

23. Роль здорового питания в поддержании психического здоровья.

Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2

24. Методы формирования здоровых привычек у детей и подростков.

Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2

25. Психологическая работа с пожилыми людьми для поддержания здоровья.

Компетенции: УК-7, ОПК-6, ОПК-9, ПК-2

Критерии оценивания ответов на вопросы устного собеседования:

«Отлично» – всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, основной и дополнительной литературы, взаимосвязи основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии. Проявление творческих способностей в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

«Хорошо» – полное знание учебного материала, основной рекомендованной к занятию. Обучающийся показывает системный характер знаний по дисциплине и способен к самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

«Удовлетворительно» – знание учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшего освоения дисциплины, знаком с основной литературой, рекомендованной к занятию. Обучающийся допускает погрешности, но обладает необходимым знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

«Неудовлетворительно» – обнаруживаются существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, допускаются принципиальные ошибки при ответе на вопросы.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

ВЫБЕРИТЕ ОДИН ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ И УКАЖИТЕ ЕГО В ВИДЕ НОМЕРА.
НАПРИМЕР: 2

1. Основной целью психологии здоровья является:

- 1) снижение уровня стрессов
- 2) диагностика психических расстройств
- 3) развитие когнитивных способностей
- 4) улучшение социальных взаимодействий
- 5) анализ личностных характеристик

Эталон ответа: 1

Компетенции: УК-7

2. В психологии здоровья используется метод:

- 1) фармакотерапия
- 2) психотерапия
- 3) йога и медитация
- 4) когнитивно-бихевиоральная терапия
- 5) гипнотерапия

Эталон ответа: 3

Компетенции: УК-7

3. Понятие "психосоматика" включает в себя:

- 1) влияние социальных факторов на здоровье
- 2) взаимосвязь психических и соматических процессов
- 3) влияние культурных факторов на здоровье
- 4) анализ когнитивных процессов
- 5) развитие эмоционального интеллекта

Эталон ответа: 2

Компетенции: УК-7

4. Основоположником концепции стрессовой теории является:

- 1) Карл Роджерс
- 2) Ханс Селье
- 3) Альберт Эллис
- 4) Зигмунд Фрейд
- 5) Абрахам Маслоу

Эталон ответа: 2

Компетенции: УК-7

5. Принцип биопсихосоциальной модели включает:

- 1) только биологические аспекты
- 2) только психологические аспекты
- 3) только социальные аспекты
- 4) биологические, психологические и социальные аспекты
- 5) духовные аспекты

Эталон ответа: 4

Компетенции: УК-7

6. К эмоциональным факторам здоровья относится:

- 1) физическая активность
- 2) стрессы и тревожность
- 3) генетические предрасположенности
- 4) питание
- 5) окружающая среда

Эталон ответа: 2

Компетенции: УК-7

7. Психологическое благополучие включает:

- 1) материальное положение
- 2) удовлетворенность жизнью
- 3) статус в обществе
- 4) профессиональную успешность
- 5) уровень образования

Эталон ответа: 2

Компетенции: УК-7

8. В концепции копинг-стратегий используется:

- 1) фармакотерапия
- 2) телесно-ориентированная терапия
- 3) релаксация и медитация
- 4) арт-терапия
- 5) гипноз

Эталон ответа: 3

Компетенции: УК-7

9. К когнитивным аспектам здоровья относится:

- 1) умение принимать решения в стрессовых ситуациях
- 2) уровень физической выносливости
- 3) качество социального окружения
- 4) наличие генетических заболеваний
- 5) рацион питания

Эталон ответа: 1

Компетенции: УК-7

10. Автором концепции самоактуализации является:

- 1) Карл Роджерс
- 2) Зигмунд Фрейд
- 3) Абрахам Маслоу
- 4) Вильгельм Вундт
- 5) Станислав Гроф

Эталон ответа: 3

Компетенции: УК-7

11. К основным направлениям изменения поведения относятся:

- 1) психотерапия
- 2) когнитивно-бихевиоральная терапия
- 3) анализ мировоззрения
- 4) физиотерапия
- 5) фармакотерапия

Эталон ответа: 2

Компетенции: УК-7

12. Понятие "комплайенс в психологии" включает в себя:

- 1) соответствие нормативам
- 2) приверженность пациента к лечению
- 3) развитие креативности
- 4) психоанализ
- 5) психотерапию

Эталон ответа: 2

Компетенции: УК-7

13. Основной причиной психосоматических расстройств является:

- 1) генетическая предрасположенность
- 2) неправильное питание
- 3) хронический стресс
- 4) физическая травма
- 5) неблагоприятная экология

Эталон ответа: 3

Компетенции: УК-7

14. Метод биообратной связи используется для:

- 1) улучшения качества сна
- 2) анализа бессознательного
- 3) лечения физических заболеваний
- 4) управления физиологическими функциями
- 5) диагностики интеллектуальных способностей

Эталон ответа: 4

Компетенции: УК-7

15. Важным аспектом психопрофилактики является:

- 1) контроль уровня стресса
- 2) лечение хронических заболеваний
- 3) улучшение социального статуса
- 4) увеличение физической активности
- 5) повышение уровня образования

Эталон ответа: 1

Компетенции: УК-7

16. Оценка уровня здоровья включает:

- 1) анализ психологического состояния
- 2) анализ физической активности
- 3) анализ социальных связей
- 4) анализ культурных факторов
- 5) анализ духовных потребностей

Эталон ответа: 1

Компетенции: ОПК-6

17. К основным направлениям психотерапии относится:

- 1) биопсихосоциальная терапия
- 2) когнитивно-бихевиоральная терапия
- 3) фармакотерапия
- 4) генетическое консультирование
- 5) физиотерапия

Эталон ответа: 2

Компетенции: ОПК-6

18. В концепции "здоровый образ жизни" акцент делается на:

- 1) улучшение условий труда
- 2) повышение уровня образования
- 3) развитие здоровых привычек
- 4) улучшение социальных связей
- 5) повышение качества жилья

Эталон ответа: 3

Компетенции: ОПК-6

19. К методам диагностического анализа в психологии здоровья относится:

- 1) биохимические анализы
- 2) анализ эмоционального состояния
- 3) диагностика эндокринных расстройств
- 4) анализ пищевой диеты
- 5) кардиологические исследования

Эталон ответа: 2

Компетенции: ОПК-6

20. Психологической интервенцией называют:

- 1) вмешательство в физиологические процессы
- 2) вмешательство в эмоциональное и когнитивное состояние
- 3) вмешательство в семейные отношения
- 4) вмешательство в культурные традиции
- 5) вмешательство в профессиональную деятельность

Эталон ответа: 2

Компетенции: ОПК-6

21. Автором теории тревоги является:

- 1) Абрахам Маслоу
- 2) Зигмунд Фрейд
- 3) Джон Боулби
- 4) Карл Юнг
- 5) Альберт Бандура

Эталон ответа: 2

Компетенции: ОПК-6

22. К факторам риска для психического здоровья относится:

- 1) регулярные физические нагрузки
- 2) полноценный отдых
- 3) хронический стресс
- 4) позитивное мышление
- 5) здоровое питание

Эталон ответа: 3

Компетенции: ОПК-6

23. К типам копинг-стратегий относятся:

- 1) стратегии избегания
- 2) психоаналитические стратегии
- 3) стратегии решения проблем

4) стратегии интеграции
5) стратегии адаптации
Эталон ответа: 3
Компетенции: ОПК-6

24. Метод, использующийся для снижения уровня тревожности, это:
1) когнитивная терапия
2) биоэнергетика
3) арт-терапия
4) физическая терапия
5) фармакотерапия
Эталон ответа: 1
Компетенции: ОПК-6

25. В рамках позитивной психологии здоровья внимание уделяется:
1) выявлению патологий
2) развитию стрессоустойчивости
3) лечению заболеваний
4) анализу генетических отклонений
5) улучшению социального статуса
Эталон ответа: 2
Компетенции: ОПК-6

26. Когнитивные теории в психологии здоровья рассматривают:
1) влияние физической активности на здоровье
2) роль эмоциональных факторов в здоровье
3) влияние мыслительных процессов на здоровье
4) значение генетических факторов в здоровье
5) влияние окружающей среды на здоровье
Эталон ответа: 3
Компетенции: ОПК-6

27. В психологии здоровья используется метод:
1) психоанализ
2) когнитивно-бихевиоральная терапия
3) фармакотерапия
4) телесно-ориентированная терапия
5) чакротерапия
Эталон ответа: 2
Компетенции: ОПК-6

28. К компонентам эмоционального интеллекта относится:
1) социальный статус
2) способность контролировать свои эмоции
3) интеллект
4) физическая выносливость
5) генетические способности
Эталон ответа: 2
Компетенции: ОПК-6

29. Основными целями психологии здоровья являются:
1) изучение влияния физических факторов на здоровье

- 2) анализ поведения человека в социальной ситуации
- 3) повышение уровня здоровья за счет изменения поведения
- 4) выявление генетических предрасположенностей
- 5) анализ культурных особенностей

Эталон ответа: 3

Компетенции: ОПК-6

30. К методам психотерапии для улучшения здоровья относится:

- 1) когнитивно-бихевиоральная терапия
- 2) фармакотерапия
- 3) физиотерапия
- 4) хирургия
- 5) акупунктура

Эталон ответа: 1

Компетенции: ОПК-6

31. Программа профилактики в рамках психологии здоровья включает:

- 1) лечение острых заболеваний
- 2) улучшение социальной поддержки
- 3) развитие физических навыков
- 4) обучение навыкам стрессоустойчивости
- 5) контроль уровня загрязнения воздуха

Эталон ответа: 4

Компетенции: ОПК-9

32. В психологии здоровья стратегии преодоления проблем включают:

- 1) физиологические подходы
- 2) фармакологические методы
- 3) когнитивные и поведенческие подходы
- 4) социальные стратегии
- 5) этнологические стратегии

Эталон ответа: 3

Компетенции: ОПК-9

33. К биопсихосоциальным факторам здоровья относится:

- 1) образ жизни
- 2) культурный уровень
- 3) интеллект
- 4) физиологическая структура
- 5) психосоциальные характеристики

Эталон ответа: 5

Компетенции: ОПК-9

34. Значимым аспектом поведения для поддержания здоровья является:

- 1) уровень дохода
- 2) умение принимать решения в стрессовых ситуациях
- 3) социальный статус
- 4) генетическая предрасположенность
- 5) культурный уровень

Эталон ответа: 2

Компетенции: ОПК-9

35. Основной задачей психотерапевта в рамках психологии здоровья является:

- 1) проведение фармакотерапии
- 2) изменение паттернов поведения и мышления
- 3) постановка диагноза
- 4) анализ физиологических состояний
- 5) выполнение хирургических вмешательств

Эталон ответа: 2

Компетенции: ОПК-9

36. В психологии здоровья применяется метод:

- 1) когнитивно-бихевиоральная терапия
- 2) фармакотерапия
- 3) физиотерапия
- 4) кардиотренировки
- 5) диетология

Эталон ответа: 1

Компетенции: ОПК-9

37. Один из факторов, влияющих на уровень здоровья человека:

- 1) пищевые привычки
- 2) социальный статус
- 3) уровень интеллекта
- 4) психосоматические особенности
- 5) духовные практики

Эталон ответа: 4

Компетенции: ОПК-9

38. Жизненно важную роль в снижении уровня стресса играет:

- 1) физическая активность
- 2) уровень образования
- 3) профессиональная успешность
- 4) духовное развитие
- 5) социальное окружение

Эталон ответа: 1

Компетенции: ОПК-9

39. Принцип первичной профилактики включает:

- 1) лечение заболеваний
- 2) предотвращение заболеваний
- 3) анализ социальной среды
- 4) выявление патологий
- 5) контроль уровня стресса

Эталон ответа: 2

Компетенции: ОПК-9

40. В концепции биопсихосоциального здоровья учитываются:

- 1) только биологические факторы
- 2) только психологические факторы
- 3) только социальные факторы
- 4) биологические, психологические и социальные факторы
- 5) духовные факторы

Эталон ответа: 4

Компетенции: ОПК-9

41. Основатель биопсихосоциальной модели здоровья:

- 1) Зигмунд Фрейд
- 2) Карл Юнг
- 3) Джордж Энджел
- 4) Абрахам Маслоу
- 5) Альберт Бандура

Эталон ответа: 3

Компетенции: ОПК-9

42. Основное направление исследований в психологии здоровья:

- 1) изучение русла заболеваний
- 2) лечение острых заболеваний
- 3) изучение влияния психоэмоциональных факторов на здоровье
- 4) фармакотерапия
- 5) анализ физиологических процессов

Эталон ответа: 3

Компетенции: ОПК-9

43. Важнейший аспект когнитивно-поведенческой психотерапии:

- 1) влияние физиологических процессов
- 2) анализ бессознательных процессов
- 3) разработка новых паттернов поведения
- 4) фармакотерапия
- 5) физиотерапия

Эталон ответа: 3

Компетенции: ОПК-9

44. Принцип вторичной профилактики включает:

- 1) лечение заболеваний
- 2) предотвращение заболеваний
- 3) раннее выявление заболеваний и предотвращение их прогрессирования
- 4) анализ культурных особенностей
- 5) развитие социальных навыков

Эталон ответа: 3

Компетенции: ОПК-9

45. Психологическая устойчивость включает:

- 1) высокий социальный статус
- 2) высокий уровень интеллекта
- 3) способность к адаптации в сложных условиях
- 4) хорошие физические данные
- 5) развитые привычки здорового питания

Эталон ответа: 3

Компетенции: ОПК-9

46. Метод релаксации в психологии здоровья включает:

- 1) психоанализ
- 2) фармакотерапию
- 3) медитацию и дыхательные упражнения
- 4) физические тренировки

5) социологические исследования

Эталон ответа: 3

Компетенции: ПК-2

47. Основной задачей психологии здоровья является:

- 1) улучшение социальной поддержки
- 2) анализ когнитивных способностей
- 3) профилактика и улучшение здоровья через изменение поведения
- 4) лечение психосоматических заболеваний
- 5) мониторинг физиологических показателей

Эталон ответа: 3

Компетенции: ПК-2

48. Один из подходов к улучшению здоровья через психологию:

- 1) фармакологический подход
- 2) когнитивный и поведенческий подход
- 3) медицинский подход
- 4) физиотерапевтический подход
- 5) хирургический подход

Эталон ответа: 2

Компетенции: ПК-2

49. Важным компонентом психологической помощи является:

- 1) улучшение качества жилья
- 2) анализ культурных факторов
- 3) развитие стрессоустойчивости и копинг-стратегий
- 4) улучшение профессиональных навыков
- 5) повышение уровня образования

Эталон ответа: 3

Компетенции: ПК-2

50. Основное различие между психотерапией и консультацией в психологии здоровья:

- 1) психотерапия направлена на лечение, консультация - на поддержку и обучение
- 2) психотерапия использует физические методы, консультация - психологические
- 3) психотерапия длительная, консультация - краткосрочная
- 4) психотерапия платная, консультация - бесплатная
- 5) психотерапия официальная, консультация - неофициальная

Эталон ответа: 1

Компетенции: ПК-2

51. Значимым аспектом психодиагностики в психологии здоровья является:

- 1) анализ физиологических параметров
- 2) оценка эмоционального состояния и стресса
- 3) измерение уровня физической активности
- 4) анализ социальных связей
- 5) диагностика уровня интеллекта

Эталон ответа: 2

Компетенции: ПК-2

52. К основным методам психокоррекции относится:

- 1) нейрохирургия
- 2) когнитивная терапия

- 3) генетическое консультирование
- 4) физиотерапия
- 5) фармакотерапия

Эталон ответа: 2

Компетенции: ПК-2

53. Один из подходов психотерапии включает:

- 1) хирургическое вмешательство
- 2) когнитивно-бихевиоральный подход
- 3) генетическое исследование
- 4) физиологическую терапию
- 5) фармакотерапию

Эталон ответа: 2

Компетенции: ПК-2

54. Введение концепции психосоматики связано с:

- 1) улучшением медицинского обслуживания
- 2) интеграцией телесно-ориентированных практик
- 3) осознанием влияния психиатрических факторов на физическое здоровье
- 4) развитием нейропсихологии
- 5) ростом социальных исследований

Эталон ответа: 3

Компетенции: ПК-2

55. К основным стратегиям повышения уровня здоровья относится:

- 1) изменение когнитивных нарушений
- 2) улучшение физической активности и снижение стресса
- 3) гормональная терапия
- 4) хирургическое вмешательство
- 5) лечение с помощью медикаментов

Эталон ответа: 2

Компетенции: ПК-2

56. Одной из задач психологии здоровья является:

- 1) повышение уровня физического состояния
- 2) анализ детских когнитивных проблем
- 3) развитие стратегий поддержания здоровья
- 4) мониторинг экологических показателей
- 5) улучшение условий жизни

Эталон ответа: 3

Компетенции: ПК-2

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕСТИРОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»	«Неудовлетворительно»
Количество положительных	Количество положительных	Количество положительных ответов от	Количество положительных ответов менее 70%

ответов 91% и более максимального балла теста	ответов от 81% до 90% максимального балла теста	71% до 80% максимального балла теста	максимального балла теста
---	---	---	---------------------------

ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА

1. Этот термин описывает состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие заболевания.
Задание: Укажите название этого термина.
Эталон ответа: Здоровье
Компетенции: УК-7
2. Этот подход направлен на изучение влияния психологических факторов на физическое здоровье и формирование профилактических мер.
Задание: Укажите название этого подхода.
Эталон ответа: Психология здоровья
Компетенции: УК-7
3. Этот метод используется для оценки уровня стресса и его воздействия на здоровье, включая опросники и шкалы.
Задание: Укажите название этого метода.
Эталон ответа: Оценка стресса
Компетенции: УК-7
4. Этот процесс включает в себя формирование и поддержание здоровых привычек для улучшения качества жизни и предотвращения заболеваний.
Задание: Укажите название этого процесса.
Эталон ответа: Здоровый образ жизни
Компетенции: УК-7
5. Эта концепция рассматривает связь между психическим состоянием и физическим здоровьем, акцентируя внимание на профилактике заболеваний.
Задание: Укажите название этой концепции.
Эталон ответа: Биопсихосоциальная модель здоровья
Компетенции: УК-7
6. Этот метод включает изучение влияния психологических факторов на возникновение и течение различных болезней.
Задание: Укажите название этого метода.
Эталон ответа: Психосоматическое исследование
Компетенции: ОПК-6
7. Эти техники применяются для уменьшения стресса и улучшения психоэмоционального состояния, что способствует общему здоровью.
Задание: Назовите эти техники.
Эталон ответа: Техники релаксации
Компетенции: ОПК-6
8. Эта область изучает, как позитивное мышление и установка могут влиять на уровень здоровья и восстановление после болезней.
Задание: Укажите название этой области.

Эталон ответа: Позитивная психология

Компетенции: ОПК-6

9. Этот аспект психологии здоровья включает в себя изучение влияния окружающей среды на качество жизни и психическое состояние индивида.

Задание: Укажите название этого аспекта.

Эталон ответа: Экологическая психология здоровья

Компетенции: ОПК-6

10. Этот процесс подразумевает использование психологических методов для улучшения работы иммунной системы и физического здоровья.

Задание: Укажите название этого процесса.

Эталон ответа: Психонейроиммунология

Компетенции: ОПК-6

11. Этот подход акцентирует внимание на укреплении психического здоровья и предотвращении психических расстройств посредством образовательных программ.

Задание: Укажите название этого подхода.

Эталон ответа: Психообразование

Компетенции: ОПК-9

12. Этот метод предполагает использование медитации и релаксации для снижения уровня стресса и улучшения здоровья.

Задание: Укажите название этого метода.

Эталон ответа: Психофизиологические методы

Компетенции: ОПК-9

13. Это состояние характеризуется устойчивым повышением уровня тревожности, которое может негативно сказаться на здоровье.

Задание: Укажите название этого состояния.

Эталон ответа: Хронический стресс

Компетенции: ОПК-9

14. Этот термин описывает способность человека восстанавливаться после трудностей и поддерживать психическое здоровье.

Задание: Укажите название этого термина.

Эталон ответа: Резилентность

Компетенции: ОПК-9

15. Этот подход акцентирует внимание на профилактике заболеваний и сохранении здоровья через формирование здоровых привычек.

Задание: Назовите этот подход.

Эталон ответа: Превентивная медицина

Компетенции: ОПК-9

16. Этот процесс включает в себя изучение влияния социальных факторов на физическое и психологическое здоровье человека.

Задание: Укажите название этого процесса.

Эталон ответа: Социальная психология здоровья

Компетенции: ПК-2

17. Этот процесс включает в себя поддержку и уход за людьми с хроническими заболеваниями для улучшения их качества жизни.
Задание: Укажите название этого процесса.
Эталон ответа: Паллиативная помощь
Компетенции: ПК-2
18. Этот метод использования источников информации о здоровье и заболеваниях для стимулирования изменений в поведении и образе жизни.
Задание: Укажите название этого метода.
Эталон ответа: Информационная кампания
Компетенции: ПК-2
19. В этой области психологии исследуются механизмы, через которые эмоции влияют на иммунную систему и общее состояние здоровья.
Задание: Назовите эту область.
Эталон ответа: Психонейроиммунология
Компетенции: ПК-2
20. Этот термин используется для описания подходов к улучшению здоровья через изменение привычек и образа жизни.
Задание: Укажите название этого термина.
Эталон ответа: Здоровьесберегающие технологии
Компетенции: ПК-2

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕШЕНИЯ ЗАДАНИЙ ОТКРЫТОГО ТИПА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ»

«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»	«Неудовлетворительно»
Количество положительных ответов 90% и более максимального балла теста	Количество положительных ответов от 71% до 89,9% максимального балла теста	Количество положительных ответов от 60% до 69,9% максимального балла теста	Количество положительных ответов менее 60% максимального балла теста