

Приложение 2 к РПД Психология здоровья

37.03.01 Психология, направленность (профиль)

«Практическая психология»

Форма обучения – очная

Год набора - 2022

**ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Общие сведения

1.	Кафедра	Психологии и коррекционной педагогики
2.	Направление подготовки	37.03.01 Психология
3.	Направленность (профиль)	Практическая психология
4.	Дисциплина (модуль)	Б1.О.03.04 Психология здоровья
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2022

2. Перечень компетенций

- УК-1 - способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;
- ОПК-4 - способен использовать основные формы психологической помощи, для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

3. Критерии и показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап формирования компетенции (разделы, темы дисциплины)	Формируемая компетенция	Индикаторы компетенций	Критерии и показатели оценивания компетенций			Формы контроля сформированности компетенций
			Знать:	Уметь:	Владеть	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Введение в психологию здоровья 2. Психология здоровья предмет и задачи 3. Здоровье как системное понятие 4. Физическое здоровье. 5. Гармония личности и здоровье. 6. Психотип и здоровье. 7. Социальное здоровье. 8. Жизненный путь человека и его здоровье 9. Психология здорового образа жизни 10. Психологические факторы рискованного поведения 11. Аддиктивное поведение 12. Обучение и психическое здоровье 13. Перинатальная психология. 14. Психология профессионального здоровья 15. Экстремальные ситуации и здоровье 16. Геронтологические аспекты психического здоровья. 	<p>УК-1 - способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.1. Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие. Осуществляет декомпозицию задачи. Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, требуемую для решения поставленной задачи. 1.2. Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи. 1.3. Рассматривает различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки. 1.4. Грамотно, логично, аргументировано формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности. 1.5. Определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи. 	<p>способы осуществления декомпозиции задачи, определения, интерпретирования и ранжирования информации, требуемые для решения поставленной задачи</p>	<p>находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи; рассматривать различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки; грамотно, логично, аргументировано формировать собственные суждения и оценки; отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности.</p>	<p>способами осуществления поиска, критического анализа и синтеза информации, применения системного подхода для оценивания практических последствий решения поставленных задач</p>	<p>Подготовка докладов занятий</p> <p>Подготовка презентации</p> <p>Работа на практических занятиях</p> <p>Подготовка реферативного доклада</p> <p>Тестирование</p>
<ol style="list-style-type: none"> 13. Перинатальная психология. 14. Психология профессионального здоровья 15. Экстремальные ситуации и здоровье 16. Геронтологические аспекты психического здоровья. 	<p>ОПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи, для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования, требования, формы, методы и технологии ее оказания.</p> <p>ОПК-4.2. Демонстрирует умение использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.</p> <p>ОПК-4.3. Владеет навыками применения различных форм, методов и технологий</p>	<ol style="list-style-type: none"> ОПК-4.1. Знает основные формы психологической помощи, для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования, требования, формы, методы и технологии ее оказания. ОПК-4.2. Демонстрирует умение использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования. ОПК-4.3. Владеет навыками применения различных форм, методов и технологий 	<p>основные формы психологической помощи, для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования, требования, формы,</p>	<p>использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования</p>	<p>навыками применения различных форм, методов и технологий психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельным лицам, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклю-</p>	<p>Подготовка докладов занятий</p> <p>Подготовка презентации</p> <p>Работа на практических занятиях</p> <p>Тестирование</p>

		психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельным лицам, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	методы и технологии ее оказания.		живного образования	
--	--	---	----------------------------------	--	---------------------	--

Шкала оценивания в рамках балльно-рейтинговой системы

«неудовлетворительно» – 60 баллов и менее;

«хорошо» – 81-90 баллов

Зачтено - 61-100 баллов

Не зачтено менее 60 баллов

«удовлетворительно» – 61-80 баллов

«отлично» – 91-100 баллов

4. Критерии и шкалы оценивания

Самостоятельная работа студентов в условиях балльно-рейтинговой системы обучения.

Рейтинговая система обучения предполагает многобалльное оценивание студентов, но это не простой переход от пятибалльной шкалы, а возможность объективно отразить в баллах расширение диапазона оценивания индивидуальных способностей студентов, их усилий, потраченных на выполнение того или иного вида самостоятельной работы. Существует большой простор для создания блока дифференцированных индивидуальных заданий, каждое из которых имеет свою «цену». Правильно организованная технология рейтингового обучения позволяет с самого начала уйти от пятибалльной системы оценивания и прийти к ней лишь при подведении итогов, когда заработанные студентами баллы переводятся в привычные оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно).

Кроме того, в систему рейтинговой оценки включаются дополнительные поощрительные баллы за оригинальность, новизну подходов к выполнению заданий для самостоятельной работы или разрешению научных проблем. У студента имеется возможность повысить учебный рейтинг путем участия во внеучебной работе (участие в олимпиадах, конференциях; выполнение индивидуальных творческих заданий, рефератов; участие в работе научного кружка и т.д.). При этом студенты, не спешащие сдавать работу вовремя, могут получить и отрицательные баллы. Вместе с тем, поощряется более быстрое прохождение программы отдельными студентами. Например, если учащийся готов сдавать зачет или писать самостоятельную работу раньше группы, можно добавить ему дополнительные баллы.

При использовании рейтинговой системы:

- основной акцент делается на организацию активных видов учебной деятельности, активность студентов выходит на творческое осмысление предложенных задач;
- во взаимоотношениях преподавателя со студентами есть сотрудничество и сотворчество, существует психологическая и практическая готовность преподавателя к факту индивидуального своеобразия «Я-концепции» каждого студента;
- предполагается разнообразие стимулирующих, эмоционально-регулирующих, направляющих и организующих приемов вмешательства (при необходимости) преподавателя в самостоятельную работу студентов;
- преподаватель выступает в роли педагога-менеджера и режиссера обучения, готового предложить студентам минимально необходимый комплект средств обучения, а не только передает учебную информацию; обучаемый выступает в качестве субъекта деятельности наряду с преподавателем, а развитие его индивидуальности выступает как одна из главных образовательных целей;
- учебная информация используется как средство организации учебной деятельности, а не как цель обучения.

Рейтинговая система обучения обеспечивает наибольшую информационную, процессуальную и творческую продуктивность самостоятельной познавательной деятельности студентов при условии ее реализации через технологии личностно-ориентированного обучения (проблемные, диалоговые, дискуссионные, эвристические, игровые и другие образовательные технологии). Большинство студентов положительно относятся к такой системе отслеживания результатов их подготовки, отмечая, что рейтинговая система обучения способствует равномерному распределению их сил в течение семестра, улучшает усвоение учебной информации, обеспечивает систематическую работу без «авралов» во время сессии. Большое количество разнообразных заданий, предлагаемых для самостоятельной проработки, и разные шкалы их оценивания позволяют студенту следить за своими успехами, и при желании у него всегда имеется возможность улучшить свой рейтинг (за счет выполнения дополнительных видов самостоятельной работы), не дожидаясь экзамена. Организация процесса обучения в рамках рейтинговой системы обучения с использованием разнообразных видов самостоятельной работы позволяет получить более высокие результаты в обучении студентов по сравнению с традиционной вузовской системой обучения.

Использование рейтинговой системы позволяет добиться более ритмичной работы студента в течение семестра, а так же активизирует познавательную деятельность студентов путем стимулирования их творческой активности. Весьма эффективно использование тестов непосредственно в процессе обучения, при самостоятельной работе студентов. В этом случае студент сам проверяет свои знания. Не ответив сразу на тестовое задание, студент получает подсказку, разъясняющую логику задания и выполняет его второй раз. Следует отметить и все шире проникающие в учебный процесс автоматизированные обучающие и обучающе-контролирующие системы, которые позволяют студенту самостоятельно изучать ту или иную дисциплину и одновременно контролировать уровень усвоения материала.

4.1. Решение тестов

Процент правильных ответов	До 60%	61-80%	81-100%
Количество баллов за решенный тест	2	5	10

4.2. Подготовка презентаций

Структура презентации	Максимальное количество баллов
Содержание	
Сформулирована цель работы	0,5
Понятны задачи и ход работы	0,5
Информация изложена полно и четко	0,5
Иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации	0,5
Сделаны выводы	0,5
Оформление презентации	
Единый стиль оформления	0,5
Текст легко читается, фон сочетается с текстом и графикой	0,5
Все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый на всех слайдах	0,5
Ключевые слова в тексте выделены	0,5
Эффект презентации	
Общее впечатление от просмотра презентации	0,5
Мах количество баллов	5
Окончательная оценка:	

4.3. Подготовка докладов

Баллы	Характеристики ответа студента
2	<ul style="list-style-type: none">• студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;• уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;• опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;• умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;• делает выводы и обобщения;• свободно владеет понятиями
1	<ul style="list-style-type: none">• студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;• не допускает существенных неточностей;• увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;• аргументирует научные положения;• делает выводы и обобщения;• владеет системой основных понятий
0,5	<ul style="list-style-type: none">• тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент усвоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;• допускает несущественные ошибки и неточности;• испытывает затруднения в практическом применении знаний;• слабо аргументирует научные положения;• затрудняется в формулировании выводов и обобщений;• частично владеет системой понятий
0	<ul style="list-style-type: none">• студент не усвоил значительной части проблемы;• допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;• испытывает трудности в практическом применении знаний;

	<ul style="list-style-type: none"> • не может аргументировать научные положения; • не формулирует выводов и обобщений; • не владеет понятийным аппаратом
--	---

4.4. Работа на практических занятиях

Баллы	Характеристики ответа студента
2	<ul style="list-style-type: none"> • студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; • уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; • опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; • умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; • делает выводы и обобщения; • свободно владеет понятиями
1	<ul style="list-style-type: none"> • студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; • не допускает существенных неточностей; • увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; • аргументирует научные положения; • делает выводы и обобщения; • владеет системой основных понятий
0,5	<ul style="list-style-type: none"> • тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент усвоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; • допускает несущественные ошибки и неточности; • испытывает затруднения в практическом применении знаний; • слабо аргументирует научные положения; • затрудняется в формулировании выводов и обобщений; • частично владеет системой понятий
0	<ul style="list-style-type: none"> • студент не усвоил значительной части проблемы; • допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; • испытывает трудности в практическом применении знаний; • не может аргументировать научные положения; • не формулирует выводов и обобщений; • не владеет понятийным аппаратом

4.5. Написание эссе, реферата

Критерии и шкала оценивания эссе, реферата

Оценка	Критерии оценивания
<i>Отлично</i>	Четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе/ реферата; деление текста на введение, главную часть и заключение; в основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы. Все требования предъявленные к заданию выполнены.
<i>Хорошо</i>	Четко сформулирован тезис, соответствующий теме эссе/реферата, в известной мере выполнено задача заинтересовать читателя; в основной части логично, связно но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы.
<i>Удовлетворительно</i>	Тезис сформирован нечетко или не вполне соответствует теме эссе/реферата; в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично; заключение, выводы не полностью соответствуют содержанию основной части.
<i>Неудовлетворительно</i>	Тезис отсутствует или не соответствует теме эссе/реферата; в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; выводы не вытекают из основной части; отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; язык работы можно оценить как «примитивный».

5. Типовые контрольные задания и методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы по дисциплине «Психология здоровья»

5.1. Типовое тестовое задание

1. Одним из первых тему психического здоровья российского народа формулирует уже в самом начале своей творческой деятельности учёный:

- А) Бехтерев В.М.
- Б) Ананьев Б.Г.
- В) Выготский Л.С.
- Г) Теплов Б. Г.

2. К «новому подъёму» интереса в отечественной науке к психологии здоровья можно отнести:

- А) 50е года XX века
- Б) 60е года XX века
- В) 80е года XX века
- Г) 70е года XX века

3. Здоровье — это...

- А) сложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия индивидов, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс взаимовлияния друг на друга, и как процесс сопереживания и взаимного понимания друг друга
- Б) Нормальная функция организма на всех уровнях его организации.
- В) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений
- Г) стремление к познанию и оценке других людей, а через них и с их помощью — к самопознанию и самооценке

4. Моделями здоровья является:

- А) Медицинская модель
- Б) Стохастическая модель
- В) Биосоциальная модель
- Г) Кибернетическая модель

5. Физическое здоровье – это:

- А) Нормальная функция организма на всех уровнях его организации.
- Б) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений
- В) сложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия индивидов, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс взаимовлияния друг на друга, и как процесс сопереживания и взаимного понимания друг друга
- Г) важнейший компонент в сложной структуре состояния здоровья человека. Он обусловлен свойствами организма как сложной биологической системы. Как биологическая система организм обладает интегральными качествами, которыми не обладают ее отдельные составляющие элементы (клетки, ткани, органы и системы органов). Эти элементы вне связи между собой не могут поддерживать индивидуальное существование.

6. Физическое здоровье обусловлено:

- А) Способностью организма к саморегуляции
- Б) Чертами личности человека
- В) Тем, что организм является системой
- Г) Вредными привычками человека

7. К факторам физического здоровья относятся следующие факторы:

- А) уровень физического развития
- Б) собственный тип темперамента
- В) личностные черты человека
- Г) уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания.

8. Физическое развитие — это...

- А) Нормальная функция организма на всех уровнях его организации.
- Б) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений
- В) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни
- Г) сложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия индивидов, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс взаимовлияния друг на друга, и как процесс сопереживания и взаимного понимания друг друга

9. Кто из учёных занимался проблемами классификации критериев психического и социального здоровья:

- А) Дж. Сальзера
- Б) А. Эллис
- В) Р. Бергласа
- Г) Ф. Розенблатт

10. Гомеостаз в дословном переводе - это...

- А) Терпимость
- Б) Самоорганизация
- В) Обуславливание
- Г) Нетерпимость

11. Функциональные резервы - это:

- А) биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни
- Б) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений
- В) Нормальная функция организма на всех уровнях его организации
- Г) возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, возможности взаимодействия их, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, для адаптации к физическим, психоэмоциональным нагрузкам воздействию на организм различных факторов внешней среды.

12. Выберите то определение, которое отражает понятие биохимические резервы организма

- А) возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, возможности взаимодействия их, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, для адаптации к физическим, психоэмоциональным нагрузкам воздействию на организм различных факторов внешней среды
- Б) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений
- В) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни
- Г) это возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией

13. Под физиологическими резервами понимают:

- А) возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией
- Б) биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни
- В) возможности органов и систем органов изменять свою функциональную активность и взаимодействовать между собой с целью достижения оптимального функционирования организма в конкретных условиях
- Г) возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, возможности взаимодействия их, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, для адаптации к физическим, психоэмоциональным нагрузкам воздействию на организм различных факторов внешней среды

14. Впервые заговорил о количественной оценки физического здоровья отечественный ученый:

- А) Знаков В. В.
- Б) Ананьев Б.Г.
- В) Амосов Н. М.
- Г) Теплов Б. Г.

15. Не относится к составляющим психологической устойчивости личности:

- А) способность к личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов (ценностных, мотивационных, ролевых)
- Б) следования правилам приличия
- В) развитая волевая регуляция
- Г) относительная (не абсолютную) стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения

16. Уравновешенность – это...

- А) способность удерживать уровень напряжения, не выходя за границы приемлемого (не доводя до разрушительного стресса)
- Б) возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией
- В) возможности органов и систем органов изменять свою функциональную активность и взаимодействовать между собой с целью достижения оптимального функционирования организма в конкретных условиях
- Г) возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, возможности взаимодействия их, используемые организмом для достижения

результата деятельности человека, для адаптации к физическим, психоэмоциональным нагрузкам воздействию на организм различных факторов внешней среды

17. Здоровое общество – это:

- А) не эффективное, согласно конечным критериям оценки его жизнедеятельности, общество
- Б) постиндустриальное общество
- В) первобытно-общинное общество
- Г) эффективное, согласно конечным критериям оценки его жизнедеятельности, общество

18. В популяционном плане «социальность» болезни не заключается:

- А) в уровне распространенности конкретной болезни («нозоса») в популяции или каких-либо ее частях
- Б) во влиянии частоты контактов между составляющими популяцию особями на распространение в популяции контагиозных (инфекционных) заболеваний
- В) в возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, возможности взаимодействия их, используемые организмом для достижения результата деятельности человека, для адаптации к физическим, психоэмоциональным нагрузкам воздействию на организм различных факторов внешней среды
- Г) в воздействии характеристик природного ареала (территории, занимаемой популяцией) на подверженность популяции тем или иным заболеваниям

19. Первая в России кафедра социальной гигиены была основана в петербургском Психоневрологическом институте в году:

- А) 1913 В) 1911
- Б) 1930 Г) 1933

20. Какой из критериев разделения на группы не используется в социологии при анализе здоровья группы:

- А) Образовательный статус В) Материальное благосостояние
- Б) Личностные черты Г) Принадлежность к определённому полу

21 Образ жизни – это:

- А) одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека
- Б) биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни
- В) возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией
- Г) способность удерживать уровень напряжения, не выходя за границы приемлемого (не доводя до разрушительного стресса)

22. Сопоставьте социальные качества характерные для девочек и для мальчиков.

1. Мальчики; 2. Девочки

- А) стремлением занять свое место в коллективе
- Б) ориентацией на авторитет взрослых
- В) желанием добиться признания сверстников
- Г) потребностью в общении «на равных» с взрослыми

23. Здоровый образ жизни - это:

- А) одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об

определенном виде (типе) жизнедеятельности человека

Б) биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни

В) возможности увеличения скорости протекания и объема биохимических процессов, связанных с экономичностью и интенсивностью энергетического и пластического обмена и их регуляцией

Г) концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека

24. Конституция человека – это:

А) это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека

Б) генетический потенциал организма, продукт наследственности и среды, реализующий наследственный потенциал

В) концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека

Г) это отношения, складывающиеся между отдельными людьми.

25. Аффiliation – это:

А) потребность человека, проявляющаяся в его желании и стремлении постоянно быть с людьми, устанавливать и сохранять положительные взаимоотношения с ними.

Б) сложный и многогранный процесс, который может выступать в одно и то же время и как процесс взаимодействия индивидов, и как информационный процесс, и как отношение людей друг к другу, и как процесс взаимовлияния друг на друга, и как процесс сопереживания и взаимного понимания друг друга

В) процесс моделирования систематических отношений окружающего мира на основе безусловных положений

Г) это отношения, складывающиеся между отдельными людьми.

26. Здоровый образ жизни – это:

А) это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека

Б) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни

В) сознательная и счастливая жизнь индивида, основанная на понимании и толковании различных сфер жизненной реальности человека на основе достаточно строгих законов

Г) концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека

27. Первые штрихи «Психологии отношений» как концепции, зародившейся в начале XX века, задал:

А) П. Экманом и В. Фризенном

Б) Е. Джонс

В) Д. Эфроном

Г) А. Ф. Лазурский и С. П. Франк

28. Компонент, не входящий в отношение к здоровью:

А) Когнитивный

Б) Эмоциональный

В) Мотивационно-поведенческий

Г) Гуманистически-экзистенциальный

29. Сексология – это...

А) наука о поле и половой деятельности

Б) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических

и функциональных свойств организма человека в течение его жизни

- В) сознательная и счастливая жизнь индивида, основанная на понимании и толковании различных сфер жизненной реальности человека на основе достаточно строгих законов
- Г) концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека

30. Значительный вклад в развитие сексологии как науки внес:

- А) П. Экманом и В. Фризенном
- Б) Е. Джонс
- В) У. Мастерс и В. Джонсон
- Г) А. Ф. Лазурский и С. П. Франк

31. Дайте определение понятия сексуальное здоровье:

- А) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни
- Б) комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.
- В) сознательная и счастливая жизнь индивида, основанная на понимании и толковании различных сфер жизненной реальности человека на основе достаточно строгих законов
- Г) концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека

32. Выделите то, что не является психологической моделью аддитивного поведения:

- А) Коммуникативная модель
- Б) Стохастическая модель
- В) Активирующая модель
- Г) Гедонистическая модель

33. Согласно профилактической программе борьбы с аддитивным поведением по программе «Перешеек» выделяются следующие принципы:

- А) Принцип устрашения
- Б) Принцип обращения к здравому смыслу
- В) Принцип эмоциональности
- Г) Принцип каузальности

34. К легальным наркотикам на территории РФ относится;

- А) Алкоголь
- Б) Марихуана
- В) Табак
- Г) Морфин

35. Какой учёный определял психическую саморегуляцию как регуляцию различных процессов и действий организма, осуществляемую им самим с помощью своей психической активности (самовоздействия). При этом за основу ПСР принимается самовнушение как сложный волевой процесс, обеспечивающий целевое формирование готовности организма к определенному действию и при необходимости — его реализацию

- А) В. Фризенном
- Б) Е. Джонс
- В) А. Л. Журавлев
- Г) А. С. Ромен

36. Метод прогрессирующей релаксации в 1922 г. Был предложен учёным:

- А) В. Фризенем
- Б) Е. Джонсом
- В) Д. Джейкобсоном
- Г) А. С. Роменом

37. Дайте определение диадическому подходу получившему широкое распространение в перинатальной психологии:

- А) это биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни
- Б) комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.
- В) сознательная и счастливая жизнь индивида, основанная на понимании и толковании различных сфер жизненной реальности человека на основе достаточно строгих законов
- Г) мать и младенец рассматриваются как составляющие одной системы. Именно в рамках этой системы ее элементы взаимно развиваются и приобретают статус матери или ребенка. Благоприятное развитие этой системы — залог здоровья и ребенка, и его матери. Психическое развитие ребенка, формирование его личности во многом связаны с успешностью развития раннего диалога между младенцем и матерью

38. Мотивы общения подростков с родителями исследовал:

- А) Бехтерев В.М.
- Б) Ананьев Б.Г.
- В) С.В. Белохвостова
- Г) Теплов Б. Г.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний
Ключ к тесту

Номер вопроса	Номер правильного ответа	Количество баллов	Номер вопроса	Номер правильного ответа	Количество баллов
1	А	1	20	Б	1
2	В	1	21	А	1
3	Б	1	22	1. А,В,Г, 2.Б	1
4	А, В	1	23	Г	1
5	Г	1	24	Б	1
6	А	1	25	А	1
7	А, Б	1	26	В	1
8	В	1	27	Г	1
9	Б	1	28	Г	1
10	Б	1	29	А	1
11	Г	1	30	В	1
12	Г	1	31	Б	1
13	В	1	32	Б	1
14	В	1	33	А	1
15	Б	1	34	А, В	1
16	А	1	35	Г	1
17	Г	1	36	В	1
18	В	1	37	Г	1
19	А	1	38	В	1

5.2. Вопросы к экзамену

Перечень вопросов

1. Психология здоровья предмет и задачи изучения, история развития и современное состояние.
2. Психологические факторы здоровья (независимые, передающие, мотиваторы).
3. Определение здоровья, его виды.
4. Критерии психического и социального здоровья.
5. Физическое здоровье. Определение, факторы физического здоровья.
6. Адаптационные резервы.
7. Двигательная активность и физическое здоровье.
8. Оценка физического здоровья.
9. Гармония личности и здоровье.
10. Гармония отношения и развития личности.
11. Психологическая устойчивость, ее составляющие.
12. Вера и доминанты активности как основа психологической устойчивости.
13. Психологическая зависимость.
14. Индивидуально-психологические аспекты психического здоровья.
15. Психологические типы как формы психического здоровья.
16. Акцентуации личности. Виды.
17. Социальное здоровье. Социальная структура и здоровье.
18. Социальные изменения в обществе и здоровье.
19. Отношение к здоровью. Факторы влияющие на отношение к здоровью.
20. Образ жизни и здоровье. Определение образа жизни.
21. Основы рационального питания.
22. Гигиена и здоровье.
23. Двигательная активность и здоровье.
24. Основы сексуального здоровья. Понятие сексуального здоровья.
25. Сексуальность мужчины и женщины.
26. Личностные особенности и сексуальность.
27. Гармония и дисгармония сексуальных отношений.
28. Планирование семьи. Концепция и методы.
29. Психологические факторы рискованного поведения.
30. Заболевания, передающиеся половым путем.
31. Женский половой цикл. Современные контрацептивные средства.
32. Аддиктивное поведение. Психологические модели аддиктивного поведения.
33. Основные принципы профилактики аддиктивного поведения.
34. Факторы риска и стадии развития зависимости.
35. Легальные и нелегальные наркотики.
36. Характеристика основных групп психоактивных веществ.
37. Индикаторы употребления наркотиков.
38. Психическая саморегуляция, ее виды.
39. Обучение и психическое здоровье.
40. Профилактика нарушений психического здоровья обучающихся.
41. Перинатальная психология.
42. Особенности течения беременности и родов и здоровье.
43. Течение постнатального периода и здоровье.
44. Психологическое обеспечение профессионального здоровья. Стресс в профессиональной деятельности.
45. Профессиональная работоспособность. Профессиональная реабилитация.
46. Феномен профессионального «выгорания» его причины и методы предупреждения.
47. Экстремальные условия деятельности и здоровье.
48. Поведенческие и психические реакции человека в экстремальных ситуациях.
49. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях.
50. Геронтологические аспекты психического здоровья. Психологические признаки старения.
51. Психические свойства в геронтологической психологии.
52. Геронтологические аспекты образа жизни.

5.3. Примерная тематика рефератов (докладов, эссе)

1. Краткая история изучения психологами проблемы психологии здоровья
1. Свойства личности, влияющие на здоровье человека
2. Физическое здоровье и его проявления
3. Адаптационные резервы организма
4. Личностные факторы, обуславливающие здоровье человека
5. Здоровье как системное понятие
6. Гармония личности
7. Психологическая устойчивость личности
8. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья
9. Социальное здоровье
10. Душевное здоровье и культура
11. Гендер и здоровье
12. Здоровье и образ жизни
13. Психология здорового образа жизни в контексте Нового Просвещения
14. Отношение к здоровью
15. Основы сексуального здоровья
16. Психологические аспекты эпидемии ВИЧ/СПИДа
17. Профилактическая наркология
18. Психическая саморегуляция и здоровье
19. Перинатальная психология
20. Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет
21. Внутренняя картина здоровья детей и подростков
22. Психическое здоровье студентов
23. Психология профессионального здоровья
24. Работоспособность как критерий профессионального здоровья
25. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека
26. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления
27. Психология старения и долголетия