МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»**

**Антрацитовский институт геосистем и технологий**

**Кафедра инженерии и общеобразовательных дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Антрацитовского института
геосистем и технологий
_____ доц. Крохмалёва Е.Г.
«21» _____04_____ 2023 г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**по учебной дисциплине**

Психология здоровья и стресса

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Профиль Психология в социальной сфере и образовании

Разработчики:

доцент _____ Е.Г. Крохмалёва

доцент _____ Р.И Чернявский

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры инженерии и общеобразовательных дисциплин

от «14» 04 2023 г., протокол № 9

Заведующий кафедрой
инженерии и общеобразовательны

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00905984665DF3300DF9CEA40614502B5A
Действителен 16.10.2025 - 09.01.2027
Владелец КРОХМАЛЕВА ЕЛЕНА ГЕОРГИЕВНА

**Паспорт**
**фонда оценочных средств по учебной дисциплине**
**Психология здоровья и стресса**

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины (модуля)

| № п/п | Код контролируемой компетенции | Формулировка контролируемой компетенции | Контролируемые темы учебной дисциплины | Этапы формирования (семестр изучения) |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ОПК-5 | Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера | Тема 1. Психология здоровья. Здоровье как системное понятие. | 2 |
| | | | Тема 2. Физическое здоровье. Гармония личности. | 2 |
| | | | Тема 3. Социальное здоровье. Душевное здоровье и культура. | 2 |
| | | | Тема 4. Психическое здоровье. Психологическая устойчивость личности. | 2 |
| | | | Тема 5. Здоровье и образ жизни. Отношение к здоровью. | 2 |
| | | | Тема 6. Жизненный путь человека и его здоровье. | 2 |
| | | | Тема 7. Психология профессионального здоровья. | 2 |
| | | | Тема 8. Психология физической культуры и спорта. | 2 |
| | | | Тема 9. Психология личности спортсмена. | 2 |
| | | | Тема 10. Психология тренера и психологические особенности спортивных групп. | 2 |
| | | | Тема 11. Психология стресса: проблематика, терминология, дефиниции. | 3 |
| | | | Тема 12. Современные психологические подходы к изучению стресса. | 3 |
| | | | Тема 13. Факторы стресса и стрессовых состояний. | 3 |
| | | | Тема 14. Кризисные состояния, острое стрессовое расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство. | 3 |
| | | | Тема 15. Стресс в семье. Суицидальное поведение как проявление стресса. | 3 |
| | | | Тема 16. Коррекция стрессовых состояний и оптимизация стресса. | 3 |

## Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

| № п/п | Код контролируемой компетенции | Показатель оценивания (знания, умения, навыки) | Контролируемые темы учебной дисциплины | Наименование оценочного средства |
|---|---|---|---|---|
| 1 | ОПК-5 | **знать:** способы выполнения организационной и технической работы в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера<br>**уметь:** выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера<br>**владеть навыками:** выполнения организационной и технической работы в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера | Тема 1.<br>Тема 2.<br>Тема 3.<br>Тема 4.<br>Тема 5.<br>Тема 6.<br>Тема 7.<br>Тема 8.<br>Тема 9.<br>Тема 10.<br>Тема 11.<br>Тема 12.<br>Тема 13.<br>Тема 14.<br>Тема 15.<br>Тема 16. | опрос лекционного (теоретического) материала; практические работы. |

**Фонды оценочных средств по дисциплине**
**«Психология здоровья и стресса»**

**Опрос лекционного (теоретического) материала (второй семестр)**

**Тема 1. Психология здоровья. Здоровье как системное понятие.**

1. Каковы основные этапы становления психологии здоровья и ее современное состояние?
2. Можно ли утверждать, что в России XVI I -XX вв. особое внимание уделялось проблеме здоровья в совокупном взаимодействии с окружающей средой?
3. Какие известные подходы к определению психологии здоровья как нового научного направления вы знаете?
4. Какая предметная область исследований в психологии здоровья?
5. В чем заключается взаимосвязь психологии здоровья с другими научными дисциплинами?
6. Раскройте понятие «здоровье» как системное.
7. Какова взаимосвязь уровней рассмотрения здоровья и болезни?
8. Какие критерии психического и социального здоровья вам известны? Дайте их содержательную характеристику.

**Тема 2. Физическое здоровье. Гармония личности.**

1. Каковы основные черты организма человека как сложной биологической системы?
2. В чем сущность понятия «физическое здоровье»?
3. Каковы основные факторы физического здоровья?
4. В чем сущность понятия «физическое развитие»?
5. Какие законы определяют уровень физического развития?
6. В чем сущность понятия «физическая подготовленность»?
7. В чем сущность понятия «функциональная подготовленность»?
8. Что представляют собой адаптационные резервы организма?
9. Какова структура системы функциональных резервов адаптации организма?
10. Какое значение имеет двигательная активность для формирования состояния физического здоровья?
11. Каковы методические подходы к объективной оценке уровня физического здоровья?
12. В чем суть метода самооценки физического здоровья?

**Тема 3. Социальное здоровье. Душевное здоровье и культура.**

1. Какие нравственно-духовные качества человека отражают нравственное здоровье?
2. В чем суть формирования социального здоровья человека в процессе социализации?
3. Какие социальные девиации существуют? Какова их роль в формировании социального здоровья?
4. Как семья влияет на здоровье?
5. Какие события, влияют на здоровье социума?
6. Что значит душевное здоровье и душевные страдания?

7. Каково значение религии и психологов в сохранении душевного здоровья?

8. Каких взглядов придерживался З.Фрейда на душевное здоровье и культуру?

9. Какова позиция А.Адлера и К. Хорни, Э. Фрома по культуре и образу жизни?

10. Какие взгляды имел А. Маслоу о душевном здоровье и культуре?

11. Каковы проблема соотношения культуры и душевного здоровья у К. Г. Юнга?

12. Какие психогигиенические задачи существуют для сохранения душевного здоровья?

**Тема 4. Психическое здоровье. Психологическая устойчивость личности.**

1. Что такое психологическая устойчивость личности?

2. Что повышает и что снижает психологическую устойчивость личности?

3. Как связаны вера и психологическая устойчивость личности?

4. Каково значение религиозной веры в аспекте психологической устойчивости?

5. В чем состоит значение индивидуально-типологического подхода для психологии здоровья?

6. Какой вклад вносит психологический тип, с одной стороны, и акцентуации – с другой стороны, в общее психическое здоровье индивида?

7. Какие основные психологические проблемы людей интуитивно-чувственного типа?

8. Какие основные направления психологической коррекции при выраженной психастенической акцентуации?

9. Что такое БОС, медитации, психомышечная, идеомоторная и визуомоторная тренировки?

10. Что такое психическая саморегуляция?

**Тема 5. Здоровье и образ жизни. Отношение к здоровью.**

1. Что собой представляет понятие «образ жизни»?

2. Что понимается под здоровьем в соответствии с Уставом Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ)?

3. Что значит индивидуальное здоровье и популяционное (общественное) здоровье?

4. В международной практике принято выделять два подхода к оценке здоровья, какие?

5. Как образ жизни связан с конституцией (солитонная реализация генетической программы индивидуума) человека?

6. Что значит обратный эффект от пропаганды здорового образа жизни?

7. Каковы основные компоненты отношения к здоровью?

8. Какое влияние на отношение к здоровью оказывает возраст человека?

9. Какие основные тендерные особенности отношения к здоровью?

10. Какое влияние оказывает культура на регламентацию сексуальной деятельности?

11. В чем различия женской и мужской сексуальности (психологические и физиологические)?

12. Как отражаются личностные особенности на сексуальном поведении?

**Тема 6. Жизненный путь человека и его здоровье.**

1. Что изучает перинатальная психология?
2. Что такое зачаточная установка?
3. Что такое психологический компонент гестационной доминанты?
4. Какие существуют типы привязанности?
5. Что такое перинатальная матрица?
6. Что такое внутренняя картина здоровья, и каково ее значение в исследовании психологии здоровья?
7. Каково значение структуры «Я-концепции» и структуры внутренней картины здоровья?
8. Каковы причины и виды искажения внутренней картины здоровья?
9. Какие факторы можно отнести к наиболее важным для сохранения психического здоровья студентов?
10. Что является содержанием и смыслом концепции когерентности Антоновского?
11. В чем суть профилактики психического старения?
12. Каковы факторы активного долголетия?
13. Относительно, каких психических процессов можно рассматривать возрастные изменения?
14. Каковы особенности психических состояний, возникающих в процессе старения?
15. Каковы основные черты психического склада, особенности жизни долгожителей?

**Тема 7. Психология профессионального здоровья.**

1. Каковы объективные и субъективные факторы обеспечения безопасности труда?
2. В чем заключается обеспечение профессиональной деятельности применительно к вопросу профессиональной деятельности?
3. Что такое профессиональное здоровье?
4. Какие факторы влияют на профессиональную работоспособность?
5. Каково определение профессиональной реабилитации?
6. Какие критерии экстремальных ситуаций вы знаете?
7. Что такое техногенные катастрофы и экологические катастрофы?
8. Что вы знаете о психогенных расстройствах, возникающих при экстремальных ситуациях?
9. Каковы психические механизмы психогенных нарушений в экстремальных ситуациях?
10. Что характерно для социальных катастроф?

**Тема 8. Психология физической культуры и спорта.**

1. Каковы психологические характеристики физкультурно-спортивной деятельности?
2. Какие разделы психологии физической культуры и спорта вы знаете?
3. Что изучает психология физического воспитания?
4. Что изучает психология спорта?

5. Психологическая характеристика спорта как вида деятельности, какие основные подходы к ее изучению?

**Тема 9. Психология личности спортсмена.**

1. Какие особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов различных видов спорта?
2. Какие индивидуальные стили деятельности и типологические особенности личности спортсмена?
3. Какие особенности проявления темперамента в спорте?
4. Что значит локус контроль в спорте?
5. Какие особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства?
6. Что такое мотивация достижения и избегания неудач в спортивной деятельности.
7. Как формируется мотивация спортивной деятельности?
8. Какие методики диагностики мотивационной сферы в спорте вам известны?
9. Каким образом сверхсильная мотивация влияет на эффективность соревновательной деятельности?
10. Как связаны цели и мотивация спортивной деятельности?

**Тема 10. Психология тренера и психологические особенности спортивных групп.**

1. Какими профессионально важными качествами должен обладать тренер?
2. Какие стили общения и руководства спортивным коллективом существуют?
3. Какие взаимоотношения в системах «тренер – спортсмен», «спортсмен – спортсмен»?
4. Как проявляется лидерство в индивидуальных видах спорта (секция самбо, стрельбы и т. п.)?
5. В каких случаях необходимо учитывать психофизиологическую и социально-психологическую совместимость в спорте?
6. Что входит в структуру спортивной команды?

## Опрос лекционного (теоретического) материала (третий семестр)

**Тема 11. Психология стресса: проблематика, терминология, дефиниции.**

1. Какие виды стресса вы можете назвать?
2. Какие виды стресса вы знаете?
3. Что значит физиологический стресс, психологический стресс, эмоциональный стресс?
4. Каковы причины информационного стресса?
5. Каковы причины организационного стресса?
6. Как вы понимаете значение стресса в адаптации личности к жизни в современном обществе?
7. Каковы различия понятий «eu-stress» и «distress»?

**Тема 12. Современные психологические подходы к изучению стресса.**

1. Какие основные подходы и теории стресса вы знаете?
2. В чем суть классической теории стресса Г. Селье, и каковы возможности ее использования в психологических исследованиях?
3. Что такое общий адаптационный синдром?
4. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии.
5. Какие классификации основных подходов и моделей стресса существуют?

**Тема 13. Факторы стресса и стрессовых состояний.**

1. Что такое «триада признаков» стресса?
2. Каковы стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации?
3. Каковы формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний?
4. Как происходит перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации?
5. В чем различение понятий стресса и стрессора?
6. Как проявляются субсиндромы стресса?
7. В чем состоит зависимость между соматическими заболеваниями человека и его личностными особенностями?
8. Что обозначает тип людей А и Б?
9. Раскройте понятие профессионального стресса, теории и модели профессионального стресса.
10. Что значит «экстремальные условия» и «экстремальность»?

**Тема 14. Кризисные состояния, острое стрессовое расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство.**

1. Дайте определение стресса. Чем отличается физиологический стресс от патологического?
2. Что такое травматический стресс?
3. В чем разница между острым стрессовым расстройством (ОСР) и посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР)?
4. Какие виды насилия могут привести к развитию ПТСР? Опишите их последствия (физическое, психологическое, эмоциональное, сексуальное насилие).
5. Какие механизмы психологической защиты характерны для каждой стадии стрессового расстройства?
6. Каковы основные психологические составляющие синдрома хронического стресса?
7. Как происходит фиксация стрессовых реакций в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска?
8. Каковы основные симптомы ПТСР (интрузивные, избегающие, гипервозбуждение, негативные изменения в мышлении и настроении)?
9. Какие невротические синдромы характерны для ПТСР?
10. Какие патохарактерологические изменения могут развиться у людей с ПТСР?

11. Каковы возможные долгосрочные последствия посттравматического стрессового расстройства?

12. В чем заключается экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях?

**Тема 15. Стресс в семье. Суицидальное поведение как проявление стресса.**

1. Какие критерии переживания горя у терминальных больных?
2. Охарактеризуйте проблему переживание острого горя при потере близкого человека.
3. Какие стрессовые состояния возможны у детей при разводе родителей?
4. Что значит: проблемная семья, кризисная семья, асоциальная семья, аморальная семья, антисоциальная семья?
5. Какие основные психологические проблемы вызывающие стресс в проблемной семье?
6. Копинг-стратегии это?
7. Каковы факторы суицидального риска (социально-демографические факторы, индивидуально-психологические факторы, медицинские факторы, природные факторы)?
9. Каковы индикаторы суицидального риска (ситуационные индикаторы, поведенческие индикаторы суицидального риска, коммуникативные индикаторы, когнитивные индикаторы, эмоциональные индикаторы)?
10. В чем суть консультирования суицидальных клиентов?

**Тема 16. Коррекция стрессовых состояний и оптимизация уровня стресса.**

1. Какие существуют подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы?
2. Дайте общую классификацию методов профилактики и коррекции стресса.
3. Что такое психогигиена?
4. Почему важна психопрофилактика? В чем её суть?
5. В чем суть техники самовнушения?
6. Какие методы психологической саморегуляции и управление стрессом вам известны?
7. Какие основные приемы техники нервно-мышечной релаксации?
8. Как составить индивидуальный профиль стресса?

## Критерии и шкала оценивания по оценочному средству опрос лекционного (теоретического) материала

| Шкала оценивания | Критерий оценивания |
|---|---|
| отлично (5) | Ответ полный и правильный на основании изученного материала. Выдвинутые положения аргументированы и иллюстрированы примерами. Материал изложен в определенной логической последовательности, с использованием научных терминов; ответ самостоятельный. Обучающийся уверенно отвечает на дополнительные вопросы. |
| хорошо (4) | Ответ полный и правильный, подтвержден примерами; но их обоснование не аргументировано. Материал изложен в определенной логической последовательности, при этом допущены 2-3 несущественные погрешности, исправленные по требованию экзаменатора. Материал изложен осознанно, самостоятельно, с использованием научных терминов. Обучающийся испытывает незначительные трудности в ответах на дополнительные вопросы. |
| удовлетвори-тельно (3) | Ответ недостаточно логически выстроен, самостоятелен. Основные понятия употреблены правильно, но обнаруживается недостаточное раскрытие теоретического материала. Выдвигаемые положения недостаточно аргументированы и не подтверждены примерами; ответ носит преимущественно описательный характер. Научная терминология используется недостаточно. Обучающийся испытывает достаточные трудности в ответах на вопросы. |
| неудовлетвори-тельно (2) | Ответ недостаточно логически выстроен, самостоятелен. Основные понятия употреблены неправильно, обнаруживается недостаточное раскрытие теоретического материала. Выдвигаемые положения недостаточно аргументированы и не подтверждены примерами; Научная терминология используется недостаточно. Обучающийся испытывает достаточные трудности в ответах на вопросы. |

## Практические работы (второй семестр)

**Практическая работа 1.**

1. Провести интервью или анкетирование (мини-исследование).

Опросить 5-10 человек (студентов, родственников, знакомых):

– Как они определяют здоровье?

– Какие факторы (стресс, питание, экология, наследственность) они считают наиболее важными для здоровья?

– Какие барьеры мешают им вести здоровый образ жизни?

Проанализировать ответы и выделить типичные тенденции. Написать отчет по итогам выполненного задания.

2. Написать эссе на тему (на выбор):

1. «Почему в современном обществе сложно поддерживать баланс между физическим и психическим здоровьем?»

2. «Как культура и традиции влияют на отношение к здоровью в России?»

**Практическая работа 2.**

1. Провести методику «Опросник качества жизни SF-36». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

2. Провести методику «Субъективная оценка здоровья». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

3. Создать инфографику или коллаж, отражающую связь физического здоровья и психологического благополучия.

**Практическая работа 3.**

1. Провести методику «Душевное равновесие». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

2. Провести методику «Диагностика доминирующего состояния». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

3. Провести методику «Самооценки социального здоровья» (С. Степанов). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

4. Провести методику «Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни» (Н.Е. Водопьянова). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

**Практическая работа 4.**

1. Провести методику «Самооценки психического здоровья» (С. Степанов). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

2. Провести методику «Тест жизнестойкости» (С. Мадди). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

3. Провести методику «Шкала толерантности к неопределенности» (Д. Мак-Лейна). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

4. Провести методику «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

**Практическая работа 5.**

1. Провести методику «Определение адаптационного потенциала» (Д.Н. Давиденко). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

2. Провести методика «Самооценка состояния здоровья» (Д.Н. Давиденко). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

3. Подготовить мини-презентацию (5-7 слайдов) о факторах риска для здоровья в современном обществе.

**Практическая работа 6.**

1. Провести анализ научных данных о влиянии стресса матери во время беременности на здоровье ребенка. Написать отчет по итогам выполненного задания.

2. Разработать анкету (10-12 вопросов) для выявления особенностей внутренней картины здоровья подростков (12-16 лет).

3. Составить памятку «Ранняя профилактика психического здоровья студентов» (включите методы саморегуляции, ресурсы ВУЗа, важность социальной поддержки).

**Практическая работа 7.**

1. Провести методику «Оценка трудолюбия и работоспособности». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

2. Провести методику «Тест Мегедь-Овчарова». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

3. Провести методику «Страхи в домиках». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

4. Провести методику «Шкала тревожности Спилбергера-Ханина». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

**Практическая работа 8.**

1. Провести методику «Тест мотивации достижения» – Модификация тест-опросника А. Мехрабиана (М.Ш. Магомед-Эминов). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

2. Провести методику «Мотивация занятий спортом подростков» (А.А. Моисеева, Т.В. Огородова). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

3. Провести методику «Теппинг-тест» (Е.П. Ильин). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

4. Провести методику «Опросник волевого самоконтроля (ВСК)» (Л.Г. Зверков, Е.В. Эйдман). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

**Практическая работа 9.**

1. Шкала «тренер – спортсмен» (Ю.Л. Ханин, А. Стамбулов). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

2. Методика уровень субъективного контроля (УСК) (Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, Л.М. Эткинд). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

## Практические работы (третий семестр)

**Практическая работа 10.**

1. Провести методику «Шкала психологического стресса PSM-25». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.
2. Провести методику «Анкета стрессо-наполненности жизни». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.
3. Провести методику «Измерение стрессо-наполненности жизни». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

**Практическая работа 11.**

1. Провести методику «Шкала SACS» («Стили совладающего поведения»). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.
2. Провести методику «Опросник копинг-стратегии». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.
3. Провести методику «Эмоционально-напряженные ситуации» (ЭНС). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.
4. Провести методику «Эмоциональное выгорание» (В. Бойко). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

**Практическая работа 12.**

1. Провести методику «Шкала организационного стресса». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.
2. Провести методику «Экспресс диагностика стрессогенных факторов в деятельности руководителя». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.
3. Провести методику «Шкала оценки трудности и неопределенности ситуации» (ОТНС). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.
4. Провести методику «Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности» (ДОРС). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.
5. Провести методику «Шкала одиночества» (UKL). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

**Практическая работа 13.**

1. Провести методику «Оценки стратегий поведения в конфликтных ситуациях». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.
2. Провести методику «Дифференциальная диагностика депрессивных состояний». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.
3. Провести методику «Шкала оценки субъективной комфортности». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.
4. Провести методику «Шкала дифференциальных эмоций». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

**Практическая работа 14.**

1. Провести методику «Опросник самочувствие в экстремальных условиях». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

2. Провести методику «Опросник определения нервно-психического напряжения». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

3. Провести методику «Миссисипский опросник ПТСР» (гражданский вариант). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

4. Провести методику «Профиль самооценки посттравматического стресса». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

5. Провести методику «Шкала оценки влияния травматического события». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

**Практическая работа 15.**

1. Провести методику «Шкала тревоги и депрессии HADS». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

2. Провести методику «Опросник суицидального риска» (модификация Т.Н. Разуваевой). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

3. Провести методику «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королёва). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

4. Провести методику «Шкала безнадёжности». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

5. Провести методику «Диагностика враждебности» (по шкале Кука – Медлей). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

6. Провести методику «Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества» (Д. Рассела, М. Фергюсона). Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

**Практическая работа 16.**

1. Провести проективную методику «Я и стресс». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

2. Провести проективную методику «Кактус». Интерпретировать полученные результаты, дать рекомендации.

3. Подготовить презентацию по оптимизации психического состояния (раскрыв 3 и более способов из представленного перечня):

1. Аутотренинг.
2. Релаксация.
3. Визуализация.
4. Медитация.
5. Концентрация.
6. Дыхательные техники.
7. Ароматерапия.
8. Массаж и самомассаж.
9. Арттерапия.
10. Цветотерапия.
11. Библиотерапия.
12. Комплексы упражнений для саморегуляции.
13. Позитивное мышление.
14. Рациональная психотерапия.

## Критерии и шкала оценивания по оценочному средству практическая работа

| Шкала оценивания | Критерий оценивания |
|---|---|
| отлично (5) | Студент правильно выполнил задание. Показал отличные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на все дополнительные вопросы на защите. |
| хорошо (4) | Студент выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. Ответил на большинство дополнительных вопросов на защите. |
| удовлетвори-тельно (3) | Студент выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительное владение навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы на защите было допущено много неточностей. |
| неудовлетвори-тельно (2) | При выполнении задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала. При ответах на дополнительные вопросы на защите было допущено множество неточностей. |

**Оценочные средства для итогового контроля**
**по результатам освоения дисциплины.**

**Вопросы к зачёту (второй семестр)**

1. Понятие здоровья, его признаки
2. Определение здоровья Всемирной организацией здравоохранения
3. Индивидуальное и популяционное (общественное) здоровье
4. Составляющие индивидуального здоровья
5. Компоненты образа жизни
6. Образ жизни и его три категории: уровень, качество, стиль
7. Влияние образа жизни на здоровье
8. Факторы, влияющие на здоровье человека
9. Вклад экологии, медицины и наследственности на состояние здоровья
10. Субъективная и объективная оценка здоровья
11. Отличия в образе жизни у различных социальных групп
12. Здоровый образ жизни и его характеристика
13. Факторы риска для снижения уровня здоровья
14. Здоровый образ жизни и конституция человека
15. Составные части конституции: рефлексивная, генотипическая, фенотипическая, иммунная, нейронная, психологическая, лимфогематологическая, гормональная, энергоакупунктурная
16. Основные принципы здорового образа жизни: социальные и биологические
17. «Обратный эффект» от распространения установок на здоровый образ жизни
18. Пропаганда и культивирование здорового образа жизни
19. Виды здоровья
20. Определение понятия «физическое здоровье», различные подходы
21. Сущность физического здоровья человека
22. Основные факторы физического здоровья: уровень физического развития, уровень физической подготовки, функциональная подготовленность к выполнению физических нагрузок, уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов
23. Физическое развитие. Законы физического развития
24. Физическая подготовленность (общая, специальная, профессионально-прикладная)
25. Функциональная подготовленность организма к физической нагрузке
26. Адаптационные резервы организма. Структурные резервы
27. Функциональные резервы человека: физиологические, биохимические, психологические
28. Классификация физиологических резервов организма
29. Закономерности физического развития детей
30. Определение весо-ростового индекса Кетле и крепости телосложения Пинье
31. Хронологический и биологический возраст
32. Понятие акселерации и ретардации

33. Количественное определение физического здоровья

34. Типы телосложения. Взаимосвязь типа телосложения и темперамента (Э. Кречмер)

35. Конституциональная типология У. Шелдона

36. Конституциональная типология Э. Кречмера

37. Понятие душевного здоровья

38. Душевное здоровье и душевные страдания

39. Значение религии и психологов в сохранении душевного здоровья

40. Взаимоотношение человека и культуры

41. Взгляды З.Фрейда на душевное здоровье и культуру

42. Позиции А.Адлера и К. Хорни, Э.Фрома по культуре и образу жизни

43. Человек в процессе становления по Г. Оллпорту. Взгляды В. Франкла

44. Психологи гуманистического направления о душевном здоровье и культуре (А. Маслоу)

45. Проблема соотношения культуры и душевного здоровья у К.Г. Юнга.

46. Подсистемы культуры по Л.Уайту: жизнеобеспечивающая, социально-коммуникативная, смыслообразующая

47. Культурный шок как фактор, способствующий утрате здоровья

48. Динамическая концепция душевного здоровья

49. Психогигиенические задачи для сохранения душевного здоровья

50. Понятие психического здоровья

51. Неблагоприятные типы поведения

52. Типы девиантного поведения

53. Социальная поддержка как фактор психического здоровья

54. Эмоциональная поддержка

55. Помощь в решении проблем (непосредственная и опосредованная)

56. Поддержка со стороны конкретных лиц

57. Синдрома профессионального выгорания и значение социальной поддержки

58. Социальное здоровье. Компоненты социального здоровья

59. Нравственно-духовные качества человека отражающие нравственное здоровье

60. Формирование социального здоровья человека в процессе социализации

61. Благополучие популяции – идеальная цель общества

62. Заболевания и их социальная значимость

63. Значение для здоровья общественного устройства и биологического состояния популяции

64. Социальные девиации и их роль в социальном здоровье

65. Религиозность и отношение к нормам морали

66. Уровень здоровья в социальных группах

67. Здоровье в гендерных группах

68. Семья ее трансформация и влияние на здоровье

69. События, влияющие на здоровье социума: исторические, нормативные и ненормативные

70. Возраст и здоровье. Профилактика психического старения. Факторы активного долголетия

71. Понятие «устойчивой личности»

72. Роль психологической устойчивости для человека.

73. Личностные особенности и стиль поведения (типы А и Б)

74. Качества психологической устойчивости: уравновешенность, стойкость, сопротивляемость

75. Доминанты активности как опоры психологической устойчивости: познавательная, деятельностная, коммуникативная

76. Психологическая зависимость как следствие снижения устойчивости

77. Предмет, объекты и задачи психологии физической культуры и спорта

78. Понятие любительского, массового и профессионального спорта

79. Психология реабилитационной и адаптивной физической культуры

80. Психологическая структура спортивной деятельности, ее особенности

81. Понятия «мотив», «мотивация», «потребностно-мотивационная сфера» в спортивной деятельности

82. Особенности мотивации на различных этапах достижения спортивного мастерства

83. Мотивация достижения и избегания неудач в спортивной деятельности

84. Формирование мотивации спортивной деятельности. Методики диагностики мотивационной сферы

85. Структура личности спортсмена

86. Особенности проявления основных свойств нервной системы у спортсменов различных видов спорта

87. Индивидуальный стиль деятельности и типологические особенности личности спортсмена

88. Особенности проявления темперамента в спорте. Эмоционально-волевая сфера спортсмена. Волевые характеристики спортсмена.

89. Локус контроль в спорте. Стрессоустойчивость в спорте

90. Специфика изучения межличностных отношений в спортивных коллективах. Психологическое сопровождение спортивной деятельности

## Вопросы к зачету (третий семестр)

1. Понятие и виды стресса

2. Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе

3. Понятие стресса. Типология стресса

4. Физиологический стресс и психологический стресс

5. Эмоциональный стресс, как вид психологического стресса

6. Информационный стресс, как вид психологического стресса

7. Организационный стресс, как вид психологического стресса

8. История развития научной концепции стресса

9. Основные подходы и теории стресса

10. Классическая теория стресса Г. Селье и возможности ее использования в психологических исследованиях

11. Понятие общего адаптационного синдрома, введенного Г. Селье

12. История развития концепций адаптации и гомеостатического регулирования жизнедеятельности организма в физиологии и психофизиологии

13. Различие понятий «eu-stress» и «distress»

14. «Триада признаков» стресса, физиологические механизмы возникновения

15. Стадии развития стрессовых реакций по Г. Селье, уровни адаптации

16. Классификация существующих основных подходов и моделей стресса

17. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний

18. Стресс и нарушения поведенческой адаптации

19. Перестройка функциональных систем обеспечения деятельности на разных стадиях адаптации

20. Различение понятий стресса и стрессора

21. Субсиндромы проявлений стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический

22. Стресс и надежность деятельности

23. Стресс и здоровье человека

24. Стресс и пограничные состояния

25. Болезни «стрессовой этиологии» и формы личностной дезадаптации

26. Критерии оценки негативных последствий стресса на индивидуальном и популяционном уровне

27. Основные сферы изучения стресса в современных психологических исследованиях

28. Современные психологические подходы к изучению стресса

29. Понятие профессионального стресса

30. Теории и модели профессионального стресса

31. Управление стрессом и профилактика синдрома эмоционального выгорания

32. Экологический подход к изучению стресса

33. Принципиальная схема анализа стресса в моделях взаимодействий «личность-среда»

34. Стресс как результат дисбаланса между требованиями среды и ресурсами человека

35. Методы анализа источников стресса и его негативных последствий

36. «Витаминная модель» психического здоровья П. Уорра

37. «Профессиональная эпидемиология»: прогноз нарушений здоровья и личностной дезадаптации по риск-факторам профессиональной среды (В. Касл)

38. Трансактный подход к изучению стресса

39. Когнитивная модель развития психологического стресса Р. Лазаруса

40. Роль субъективного образа ситуации и факторов когнитивной оценки в развитии стрессовых реакций

41. Понятие стратегий совладания / преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности

42. Индивидуальные формы совладающего поведения (модель С. Хобфолла)

43. Трансактная модель стресса Т. Кокса

44. Примеры эмпирических исследований стресса, основанных на использовании трансактных моделей

45. Регуляторный подход к изучению стресса

46. Смена механизмов регуляции деятельности в процессе развития стрессовых состояний

47. Регуляторные модели динамики состояний человека (Д. Бродбент, А.Б. Леонова)

48. Острые и хронические формы стрессовых состояний, симптомокомплексы их проявлений

49. Состояния адекватной мобилизации и динамического рассогласования как разные типы продуктивного и непродуктивного реагирования на стрессогенную ситуацию (В.И. Медведев)

50. Структурно-системный анализ стрессовых состояний, примеры прикладных исследований

51. Факторы стресса и стрессовых состояний

52. Психологические особенности реагирования личности на стресс и адаптация

53. Зависимости между соматическими заболеваниями человека и его личностными особенностями

54. Формы поведения человека – общение при стрессе

55. Типы людей: «тип А», «тип Б»

56. Стресс и иммунная система человека

57. Понятия «экстремальные условия» и «экстремальность»

58. Абсолютная и относительная экстремальность

59. Стресс-факторы абсолютного характера (стрессы среды обитания)

60. Стресс-факторы опосредующего характера (новизна, сложность, значимость поведенческих задач)

61. Стресс и психическая напряженность, операциональная и эмоциональная напряженность (по Н.И. Наенко)

62. Синдромы состояний эмоциональной напряженности: тормозная, импульсивная и генерализованная формы

63. Роль индивидуальных различий в формировании состояний психической напряженности

63. Посттравматическое стрессовое расстройство

64. Стадии переживания критических жизненных ситуаций и выхода из них (модель М.Хоровитца)

65. Основные психологические составляющие синдрома хронического стресса (тревога, агрессия, депрессия, астения, соматизация вегетативной симптоматики стресса), механизмы фиксации в форме устойчивых личностных свойств и поведенческих факторов риска

66. Синдромы личностных и поведенческих деформаций стрессового типа. Развитие пограничных невротических состояний как следствие интенсивного переживания стресса

67. «Переживание» горя у терминальных больных

68. Переживание острого горя при потере близкого человека

69. Стрессовые состояния у детей при разводе родителей

70. Характеристики семей: проблемная семья, кризисная семья, асоциальная семья, аморальная семья, антисоциальная семья

71. Стресс и проблемная семья

72. Копинг-стратегии

73. Подростки в проблемных семьях

74. Факторы суицидального риска (социально-демографические факторы, индивидуально-психологические факторы, медицинские факторы, природные факторы)

75. Индикаторы суицидального риска (ситуационные индикаторы, поведенческие индикаторы суицидального риска, коммуникативные индикаторы, когнитивные индикаторы, эмоциональные индикаторы)

76. Консультирование суицидальных клиентов

77. Стресс менеджмент: теория и практика управления стрессами

78. Понятие о стресс-менеджменте и его видах

79. Стресс как предмет психодиагностики

80. Направления психодиагностики и выбор конкретных методик на различных этапах управления стрессом

81. Психодиагностика стрессовых симптомов и состояний

82. Тайм-синдром как последствие информационного стресса в профессиональной деятельности

83. Тайм-синдром менеджера

84. Синдром одиночества в аспекте экзистенциального стресса

85. Трагедия одиночества

86. Переживание одиночества и психическое выгорание

87. Типы людей с учетом аспекта одиночества

88. Основные подходы к борьбе со стрессом: «объектная» и «субъектная» парадигмы

89. Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса

90. Психогигиена. Психопрофилактика

## Практические задания к зачёту (третий семестр)

1. Разработать анкету (10-12 вопросов) для выявления особенностей внутренней картины здоровья подростков (12-16 лет).

2. Составить памятку «Ранняя профилактика психического здоровья студентов» (включите методы саморегуляции, ресурсы ВУЗа, важность социальной поддержки).

3. Опишите стадии переживания горя у терминальных больных (по Э. Кюблер-Росс или другим моделям).

4. Разработайте рекомендации для родственников, помогающие пережить потерю близкого человека.

5. Проанализируйте, как развод родителей влияет на детей разного возраста (дошкольники, младшие школьники, подростки).

6. Составьте чек-лист «Антистресс-привычки» (5-7 пунктов) на основе изученных моделей стресса.

7. Разработайте мини-тренинг (15 мин.) по профилактике эмоционального выгорания для сотрудников офиса.

8. Выполните письменный разбор кейса.

Ситуация: Подросток, 15 лет, после развода родителей стал замкнутым, снизилась успеваемость, появились побеги из дома.

Какие стратегии помощи вы можете предложить?

9. Выполните письменный разбор кейса.

Ситуация: К вам на консультацию пришла женщина 40 лет, переживающая развод. Она говорит, что не видит смысла жить, плохо спит, избегает общения.

Задание: Определите уровень суицидального риска и составьте план помощи.

10. Выполните письменный разбор кейса.

Ситуация: Менеджер проекта испытывает хронический стресс из-за перегрузки. У него нарушен сон, снижена концентрация, появилась раздражительность.

Какие стратегии преодоления стресса ему можно предложить?

11. Выполните письменный разбор кейса.

Ситуация: Сотрудник МЧС после длительной командировки в зону ЧС испытывает тревожность, бессонницу и раздражительность.

Какие меры психологической помощи ему можно предложить?"

12. Разработайте памятку для человека, работающего в экстремальных условиях, с рекомендациями по сохранению психического здоровья.

## Критерии и шкала оценивания по оценочному средству итоговый контроль по результатам освоения дисциплины (зачёт)

| Характеристика знания предмета и ответов | Зачеты |
|---|---|
| Студент глубоко и в полном объеме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. | зачтено |
| Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач. | |
| Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно четкие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах. | |
| Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы. | не зачтено |

## Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Психология здоровья и стресса» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки бакалавров по указанному направлению подготовки.

Председатель учебно-методической комиссии Антрацитовского института геосистем и технологий _____ И.В. Савченко

## Лист изменений и дополнений

| № п/п | Виды дополнений и изменений | Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения | Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами) |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |