

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Институт философии
Кафедра психологии и конфликтологии

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Склиар П. П.
(подпись) _____
« _____ » 20 25 года



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Психология здоровья и стресса»
37.03.01 Психология
«Практическая психология»

Разработчики:
доцент _____ Климова О. А.
(подпись)

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры прикладной математики
от « 11 » 03 20 25 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой _____ Бугеря Т. Н.
(подпись)

Луганск 2025 г.

Комплект оценочных материалов по дисциплине
«Психология здоровья и стресса»

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

Выберите один правильный ответ

1. Какое из следующих утверждений лучше всего описывает психологию здоровья?

- А) Психология здоровья изучает только физические заболевания
- Б) Психология здоровья фокусируется на том, как психологические факторы влияют на здоровье и болезни
- В) Психология здоровья не имеет отношения к психическим расстройствам
- Г) Психология здоровья занимается исключительно профилактикой заболеваний

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): УК-8

2. Какой из следующих факторов считается важным для поддержания психического здоровья?

- А) Изоляция от общества
- Б) Регулярная физическая активность
- В) Неправильное питание
- Г) Отсутствие сна

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): УК-8

3. Какой метод часто используется для оценки уровня стресса у человека?

- А) Опросник на определение уровня счастья
- Б) Опросник на определение уровня тревожности
- В) Опросник на определение уровня депрессии
- Г) Опросник на определение уровня стресса

Правильный ответ: Г

Компетенции (индикаторы): УК-8

4. Какое из следующих утверждений о стрессе является верным?

- А) Стресс всегда негативен и вреден
- Б) Стресс может быть как положительным, так и отрицательным
- В) Стресс не влияет на физическое здоровье
- Г) Стресс не может быть управляем

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): УК-8

5. Какой из следующих факторов может способствовать развитию психосоматических заболеваний?

- А) Позитивное мышление
- Б) Хронический стресс
- В) Здоровое питание
- Г) Регулярные физические упражнения

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

6. Какой из следующих подходов используется для управления стрессом?

- А) Игнорирование проблем
- Б) Медитация и релаксация
- В) Увеличение рабочей нагрузки
- Г) Изоляция от друзей и семьи

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

7. Какое из следующих утверждений о поддержании психического здоровья является верным?

- А) Психическое здоровье не требует внимания
- Б) Поддержание психического здоровья включает в себя регулярные проверки и самоанализ
- В) Психическое здоровье не связано с физическим состоянием
- Г) Психическое здоровье не может быть улучшено

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

8. Какой из следующих факторов может негативно повлиять на психическое здоровье?

- А) Поддержка со стороны семьи
- Б) Позитивные социальные связи
- В) Хронические заболевания
- Г) Здоровый образ жизни

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ОПК-6

9. Что такое стресс?

- А) Положительная эмоция
- Б) Реакция организма на угрозу или нагрузку
- В) Состояние полного покоя
- Г) Негативное состояние, не связанное с эмоциями

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-6

10. Какой из следующих факторов не является источником стресса?

- А) Работа
- Б) Семейные проблемы
- В) Отдых
- Г) Финансовые трудности

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ПК-6

11. Какой из следующих методов является эффективным способом управления стрессом?

- А) Игнорирование проблемы
- Б) Физическая активность
- В) Увеличение рабочего времени
- Г) Потребление алкоголя

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-6

12. Какой гормон обычно выделяется в ответ на стресс?

- А) Серотонин
- Б) Адреналин
- В) Дофамин
- Г) Окситоцин

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-6

13. Какой из следующих симптомов не является признаком стресса?

- А) Увеличение аппетита
- Б) Бессонница
- В) Усталость
- Г) Повышенная энергия

Правильный ответ: Г

Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6

14. Какой из следующих методов релаксации может помочь снизить уровень стресса?

- А) Медитация
- Б) Постоянная работа
- В) Потребление кофе
- Г) Просмотр новостей

Правильный ответ: А

Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6

15. Какой из следующих типов стресса считается положительным?

- А) Хронический стресс
- Б) Эпизодический стресс
- В) Эустресс

Г) Дистресс

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ОПК-6, ПК-2

Задания закрытого типа на установление соответствия

Установите правильное соответствие.

Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

1. Установите соответствие между основными терминами и их определениями.

Термин	Определение
1) Психосоматика	А) влияние психологических факторов на здоровье
2) Стресс	Б) эмоциональное состояние, вызванное давлением
3) Психологическое благополучие	В) состояние удовлетворенности и гармонии
4) Копинг	Г) стратегии преодоления трудных ситуаций

Правильный ответ: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г

Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6, ПК-6

2. Установите соответствие между факторами и их влиянием на здоровье.

Фактор	Влияние
1) Физическая активность	А) увеличивает уровень стресса
2) Питание	Б) способствует улучшению психического состояния
3) Социальная поддержка	В) увеличивает риск заболеваний
4) Сон	Г) влияет на восстановление и общее самочувствие

Правильный ответ: 1-Б, 2-Г, 3-А, 4-В

Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6, ПК-6

3. Установите соответствие между методами и их описанием.

Метод	Описание
1) Медитация	А) техника расслабления и концентрации
2) Психотерапия	Б) работа с психологом для решения проблем

- | | |
|--------------------------|---|
| 3) Физические упражнения | В) упражнения для улучшения физического состояния |
| 4) Арт-терапия | Г) использование искусства для самовыражения |

Правильный ответ: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г

Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6, ПК-6

4. Установите соответствие между симптомами и их состояниями.

Симптом	Состояние
1) Бессонница	А) хронический стресс
2) Усталость	Б) депрессия
3) Тревожность	В) психосоматические расстройства
4) Раздражительность	Г) эмоциональное выгорание

Правильный ответ: 1-А, 2- Г, 3-Б, 4-В

Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6, ПК-6

5. Установите соответствие между типами стресса и их описаниями.

Тип стресса	Описание
1) Эустресс	А) Положительный стресс, способствующий росту и развитию
2) Дистресс	Б) Негативный стресс, приводящий к ухудшению здоровья
3) Хронический стресс	В) Долговременный стресс, который может вызвать серьезные проблемы со здоровьем

Правильный ответ: 1-А, 2-Б, 3-В

Компетенции (индикаторы): УК-8, ПК-6

6. Установите соответствие между симптомами стресса и их проявлениями.

Симптом	Проявление
1) Физические симптомы	А) увеличение сердечного ритма и потливость
2) Эмоциональные симптомы	Б) чувство тревоги и раздражительности
3) Когнитивные симптомы	В) проблемы с концентрацией и памятью

Правильный ответ: 1-А, 2-Б, 3-В

Компетенции: ОПК-6, ПК-6

7. Установите соответствие между методами управления стрессом и их описаниями.

Метод управления стрессом	Описание
1) Физическая активность	А) использование медитации и дыхательных техник
2) Психологическая поддержка	Б) общение с друзьями и близкими для получения поддержки
3) Техники релаксации	В) упражнения, которые помогают снизить уровень стресса
Правильный ответ: 1- В, 2-Б, 3-А	
Компетенции (индикаторы): ОПК-6, ПК-6	

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

Установите правильную последовательность.

Запишите правильную последовательность букв слева направо.

1. Установите правильную последовательность этапов процесса управления стрессом:

- А) Определение источника стресса
- Б) Разработка стратегии управления
- В) Оценка результатов
- Г) Применение стратегии

Правильный ответ: А, Б, Г, В

Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6

2. Установите правильную последовательность этапов формирования здоровых привычек:

- А) Осознание необходимости изменений
- Б) Постепенное внедрение новых привычек
- В) Поддержание достигнутых результатов
- Г) Оценка прогресса

Правильный ответ: А, Б, Г, В

Компетенции (индикаторы): УК-8, ПК-6

3. Установите правильную последовательность этапов психологической подготовки к стрессовым ситуациям:

- А) Анализ возможных стрессоров
- Б) Разработка плана действий
- В) Применение техник релаксации
- Г) Оценка эффективности подготовки

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): ОПК-6, ПК-6

4. Установите правильную последовательность этапов восстановления после стресса:

- А) Принятие ситуации
- Б) Поиск поддержки
- В) Восстановление эмоционального состояния
- Г) Реализация новых стратегий

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): ОПК-6, ПК-6

5. Установите правильную последовательность этапов стресса:

- А) Реакция на стрессор
- Б) Оценка ситуации
- В) Адаптация к стрессу
- Г) Возникновение стресса

Правильный ответ: Б, Г, А, В

Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6

6. Установите правильную последовательность методов управления стрессом:

- А) Физическая активность
- Б) Медитация
- В) Социальная поддержка
- Г) Психотерапия

Правильный ответ: А, Б, Г, В

Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6

7. Установите правильную последовательность реакций организма на стресс:

- А) Выработка адреналина
- Б) Увеличение сердечного ритма
- В) Подготовка к «борьбе или бегству»
- Г) Восстановление после стресса

Правильный ответ: А, Б, В, Г

Компетенции (индикаторы): ОПК -6, ПК-6

8. Установите правильную последовательность стадий стресса по модели Ганса Селье:

- А) Стадия тревоги
- Б) Стадия сопротивления
- В) Стадия истощения

Правильный ответ: А, Б, В

Компетенции (индикаторы): ПК-6

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

Напишите пропущенное слово (словосочетание).

1. Психология здоровья изучает, как психологические _____ влияют на общее состояние человека и его способность справляться с заболеваниями.

Правильный ответ: факторы

Компетенции (индикаторы): ПК-6

2. Одним из основных методов профилактики заболеваний является психологическая _____.

Правильный ответ: поддержка

Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6, ПК-6

3. Важным аспектом психологии здоровья является психологическая _____, которая помогает людям адаптироваться к изменениям в жизни.

Правильный ответ: гибкость

Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6, ПК-6

4. Основными источниками стресса являются работа, семейные проблемы, финансовые трудности и _____.

Правильный ответ: здоровье

Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6, ПК-6

5. Люди по-разному реагируют на стресс, потому что разные механизмы _____, уровень устойчивости и жизненный опыт.

Правильный ответ: копинга

Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6, ПК-6

6. Эффективные методы управления стрессом включают физическую активность, медитацию, поддержку со стороны друзей и семьи, а также _____ помощь.

Правильный ответ: психологическую

Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

Напишите пропущенное слово (словосочетание).

1. Стресс может приводить к различным физическим проблемам, таким как высокое кровяное _____ проблемы с сердцем и ослабление

иммунной системы. Хронический стресс может также способствовать развитию заболеваний, таких как диабет и ожирение.

Правильный ответ: давление

Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6, ПК-6

2. Физическая активность помогает снизить _____.

Правильный ответ: уровень стресса

Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6

3. Основные признаки стресса включают постоянное чувство _____, раздражительность, проблемы со сном, изменения в аппетите, а также физические симптомы, такие как усталость, головные боли и мышечное напряжение.

Правильный ответ: тревоги

Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6, ПК-6

4. Теория _____ утверждает, что люди имеют способность осознавать свои мысли, чувства и поведение.

Правильный ответ: самосознания

Компетенции (индикаторы): ПК-6

5. Стресс может привести к ухудшению _____ функций. В условиях стресса люди могут действовать импульсивно, полагаясь на инстинкты, что иногда приводит к ошибкам.

Правильный ответ: когнитивных

Компетенции (индикаторы): ПК-6

Задание открытого типа с развернутым ответом

1. Опишите, как стресс может влиять на физическое здоровье человека. Приведите примеры.

Время выполнения – 5 мин.

Ожидаемый результат: повышение артериального давления, учащенное сердцебиение и ослабление иммунной системы, повышение восприимчивости к инфекциям.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее трех смысловых элементов.

Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6, ПК-6

2. Объясните основные психологические механизмы, которые помогают справляться со стрессом.

Время выполнения – 5 мин.

Ожидаемый результат: копинг-стратегии, в частности, активное решение проблем, социальная поддержка и позитивное мышление. Эти механизмы помогают людям адаптироваться к стрессовым ситуациям и минимизировать их негативное воздействие.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее трех смысловых элементов.
Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6

3. Роль физической активности в управлении стрессом. Как она влияет на психическое здоровье?

Время выполнения – 5 мин.

Ожидаемый результат: физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса. Регулярные упражнения могут также улучшить качество сна и повысить общую устойчивость к стрессовым ситуациям.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее трех смысловых элементов.
Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6

4. Как стресс может влиять на межличностные отношения?

Время выполнения – 5 мин.

Ожидаемый результат: раздражительность и агрессивное поведение.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее двух смысловых элементов.
Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6

5. Какие методы релаксации Вы можете порекомендовать для снижения уровня стресса? Объясните их эффективность.

Время выполнения – 5 мин.

Ожидаемый результат: методы релаксации: медитация, йога и глубокое дыхание, помогают снизить уровень кортизола и расслабить тело. Эти практики способствуют улучшению психоэмоционального состояния и повышению устойчивости к стрессу.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее трех смысловых элементов.
Компетенции (индикаторы): ПК-6

6. Каковы последствия хронического стресса для психического здоровья?

Время выполнения – 5 мин.

Ожидаемый результат: хронический стресс может привести к различным психическим расстройствам, таким как депрессия, тревожные расстройства и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Эти состояния могут значительно ухудшить качество жизни и требуют профессиональной помощи.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее трех смысловых элементов.
Компетенции (индикаторы): УК-8, ОПК-6, ПК-6

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 обучающихся по указанному направлению.

Председатель учебно-методической комиссии
института философии



С. А. Пидченко

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)