

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

Скляр П.П.

« 11 »

20 25 года



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по учебной дисциплине

«Психогигиена»

37.03.02 Конфликтология

«Конфликтология»

Разработчик:

старший преподаватель Бойко А.Л.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии и конфликтологии

от « 11 » 03 2025 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой Бугеря Т.Н.

(подпись)

Луганск 2025 г.

## **Комплект оценочных материалов по дисциплине**

### **«Психогигиена»**

#### **Задания закрытого типа**

##### **Задания закрытого типа на выбор правильного ответа**

*Выберите один правильный ответ.*

1. Какой из следующих аспектов является предметом психогигиены?

- А) Изучение биологических основ поведения
- Б) Профилактика психических заболеваний
- В) Исследование исторических аспектов психологии
- Г) Разработка новых лекарственных средств

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): УК-9

2. Какой метод используется в психогигиене для оценки уровня стресса у человека?

- А) Наблюдение
- Б) Опросник
- В) Эксперимент
- Г) Психоанализ

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): УК-9

3. Какова основная задача психогигиены?

- А) Исследование причин преступного поведения
- Б) Обеспечение психического здоровья и благополучия
- В) Оценка эффективности психотерапевтических методов
- Г) Анализ данных о психических расстройствах

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): УК-9

4. Какой подход наиболее важен в психогигиене для предотвращения психических расстройств?

- А) Лечебный
- Б) Профилактический
- В) Диагностический
- Г) Исследовательский

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): УК-9

##### **Задания закрытого типа на установление соответствия**

*Установите правильное соответствие.*

*Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.*

1. Установите соответствие между понятиями и их основными задачами.

Понятие	Задачи психопрофилактики
1) Психопрофилактика	А) превенция психических расстройств
2) Психогигиена	Б) обучение навыкам стрессоустойчивости
3) Психологическое консультирование	В) поддержка психического здоровья
4) Психообучение	Г) коррекция деструктивного поведения

Правильный ответ: 1-А, 2-В, 3-Б, 4-Г

Компетенции (индикаторы): УК-9

2. Установите соответствие между симптомами и психическими заболеваниями.

Симптомы	Психические заболевания
1) Галлюцинации	А) шизофрения
2) Депрессивное настроение	Б) биполярное расстройство
3) Паранойя	В) психоз
4) Психомоторное возбуждение	Г) депрессия
5) Апатия	Д) посттравматическое стрессовое расстройство

Правильный ответ: 1-В, 2- Г, 3-А, 4-Б, 5-Д

Компетенции (индикаторы): УК-9, ПК-1

3. Установите соответствие между возрастными группами и их психогигиеническими особенностями.

Возрастная группа	Психогигиенические особенности
1) Дети (0-12 лет)	А) формирование самооценки и социальных навыков
2) Подростки (13-19 лет)	Б) развитие навыков саморегуляции и управления эмоциями
3) Взрослые (20-60 лет)	В) устойчивость к стрессу и управление карьерой
4) Пожилые (60+ лет)	Г) поддержание когнитивной активности и социальной активности

Правильный ответ: 1-А, 2-Б, 3- В, 4-Г

Компетенции (индикаторы): УК-9

4. Установите соответствие между возрастными группами и основными задачами психогигиены.

Возрастная группа

Основные задачи психогигиены

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| 1) Дети (0-12 лет)       | А) превенция психических расстройств и поддержка эмоционального развития |
| 2) Подростки (13-19 лет) | Б) формирование здоровых привычек и управление стрессом                  |
| 3) Взрослые (20-60 лет)  | В) поддержание психического здоровья и предотвращение выгорания          |
| 4) Пожилые (60+ лет)     | Г) поддержка адаптации к изменениям и сохранение качества жизни          |

Правильный ответ: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г

Компетенции (индикаторы): УК-9

### **Задания закрытого типа на установление правильной последовательности**

*Установите правильную последовательность.*

*Запишите правильную последовательность цифр слева направо.*

1. Установите правильную последовательность этапов психогигиены труда, обучения и воспитания:

- А) Внедрение изменений
- Б) Мониторинг и оценка эффективности изменений
- В) Разработка рекомендаций по улучшению условий
- Г) Оценка условий труда/обучения/воспитания
- Д) Обучение и информирование участников процесса

Правильный ответ: Г, В, А, Б, Д

Компетенции (индикаторы): УК-9, ПК-1

2. Установите правильную последовательность действий для обеспечения психогигиены в быту:

- А) Создание комфортной и уютной обстановки в доме
- Б) Регулярная уборка и организация пространства
- В) Установление режима дня и соблюдение распорядка
- Г) Ограничение воздействия стрессоров (шум, беспорядок)
- Д) Внедрение привычки к отдыху и релаксации

Правильный ответ: Б, А, Г, В, Д

Компетенции (индикаторы): УК-9

3. Установите правильную последовательность методов психокоррекции в психогигиене:

- А) Психотерапия
- Б) Групповая терапия

В) Когнитивно-поведенческая терапия

Г) Артистическая терапия

Д) Психоанализ

Е) Арт-терапия

Правильный ответ: Д, А, В, Б, Г, Е

Компетенции (индикаторы): УК-9, ПК-1

4. Установите правильную последовательность этапов работы по психогигиене вредных привычек:

А) Применение техник самоконтроля и саморегуляции.

Б) Определение проблемы и осознание вреда привычки

В) Разработка плана действий по отказу от привычки

Г) Формирование мотивации к изменению поведения

Д) Оценка результатов и коррекция плана при необходимости

Правильный ответ: Б, Г, В, А, Д

Компетенции (индикаторы): ПК-1

### **Задания открытого типа**

#### **Задания открытого типа на дополнение**

*Напишите пропущенное слово (словосочетание).*

1. \_\_\_\_\_ отрасль гигиены, изучающая факторы и условия окружающей среды, влияющие на психическое развитие и психическое состояние человека, и разрабатывающая методы по сохранению и укреплению психического здоровья.

Правильный ответ: психогигиена

Компетенции (индикаторы): УК-9

2. Психогигиена \_\_\_\_\_ раздел, изучающий влияние видов и условий труда на психическое здоровье.

Правильный ответ: труда

Компетенции (индикаторы): УК-9

3. Основная цель психогигиены это \_\_\_\_\_ психического здоровья, душевного равновесия.

Правильный ответ: сохранение

Компетенции (индикаторы): УК-9

4. \_\_\_\_\_ тренировка психотерапевтический метод широкого профиля, используемый для лечения заболеваний функционального и органического характера.

Правильный ответ: аутогенная

Компетенции (индикаторы): УК-9, ПК-1

## **Задания открытого типа с кратким свободным ответом**

*Напишите пропущенное слово (словосочетание).*

1. Факторы риска, а именно: психическая незрелость, сочетание инфантильности с аффективной возбудимостью и раннее проявление сексуального влечения – оказывают негативное влияние на психическое развитие в кризисный период \_\_\_\_\_ возраста.

Правильный ответ: подросткового

Компетенции (индикаторы): УК-9

2. Устойчивая личностная особенность, возникающая при постоянном недовольстве учебной работой со стороны учителя и родителей, называется \_\_\_\_\_.

Правильный ответ: тревожность

Компетенции (индикаторы): УК-9

3. Термин «\_\_\_\_\_ среднего возраста» был введен в психологию канадским исследователем Эллиотом Жаком.

Правильный ответ: кризис

Компетенции (индикаторы): УК-9

4. Патологическое состояние, проявляющееся общей слабостью и повышенной утомляемостью разной степени выраженности и не зависящее от характера физической нагрузки, это – \_\_\_\_\_ синдром.

Правильный ответ: астенический

Компетенции (индикаторы): УК-9

## **Задания открытого типа с развернутым ответом**

1. Перечислите основные симптомы депрессии.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат: плохое настроение или постоянная раздражительность; значительное снижение удовольствия или интереса ко всем или почти всем видам деятельности; снижение или, наоборот, увеличение веса и аппетита; бессонница или, наоборот, чересчур долгий сон (более 10 часов); психомоторное возбуждение или заторможенность; повышенная утомляемость; чувство беспомощности, вины, никчёмности; трудности с концентрацией внимания; суицидальные мысли.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее пяти основных симптомов депрессии из вышеперечисленных.

Компетенции (индикаторы): УК-9

2. Перечислите основные характеристики тревожного расстройства.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат: невротический синдром, постоянная тревога и беспокойство, физиологические симптомы, проблемы со сном, трудности с концентрацией внимания, избегание ситуаций.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее пяти основных смысловых элементов из вышеперечисленных.

Компетенции (индикаторы): УК-9

3. Каковы основные симптомы в маниакальной и депрессивной фазах биполярного расстройства?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат: основные симптомы биполярного расстройства в маниакальной фазе, повышенная двигательная активность; приподнятое настроение; ускорение мыслительных операций. Основные симптомы биполярного расстройства в депрессивной фазе: двигательная заторможенность; ухудшение настроения; подавленность; снижение мыслительной активности; ухудшение аппетита.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее пяти основных симптомов в маниакальной и депрессивной фазах биполярного расстройства из вышеперечисленных.

Компетенции (индикаторы): УК-9

4. Опишите основные симптомы шизофрении.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат: галлюцинации, бред, ложные убеждения, негативные симптомы, когнитивные проблемы, неорганизованное мышление, дезорганизованное поведение.

Критерии оценивания: наличие в ответе не менее трех основных симптомов шизофрении из вышеперечисленных.

Компетенции (индикаторы): УК-9



### Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Психогигиена» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология.

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



Пидченко С.А.



**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)