

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

« 11 »

Скляр П.П.

20 25 года



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по учебной дисциплине

«Психогигиена»  
37.03.02 Конфликтология  
«Конфликтология»

Разработчик:

старший преподаватель

Бойко А.Л.

Бойко А.Л.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии и  
конфликтологии

от « 11 » 03 2025 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой Бугера 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) Психодиагностика

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                | A) превенция психических расстройств    |
| 2) Психогигиена                     | B) обучение навыкам стрессоустойчивости |
| 3) Психологическое консультирование | B) поддержка психического здоровья      |
| 4) Псилообучение                    | G) 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              | A) шизофрения                                 |
| 2) Депрессивное настроение   | B) биполярное расстройство                    |
| 3) Паранойя                  | B) психоз                                     |
| 4) Психомоторное возбуждение | G) депрессия                                  |
| 5) Апатия                    | D) 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)       | A) формирование самооценки и социальных навыков               |
| 2) Подростки (13-19 лет) | B) развитие навыков саморегуляции и управления эмоциями       |
| 3) Взрослые (20-60 лет)  | B) устойчивость к стрессу и управление карьерой               |
| 4) Пожилые (60+ лет)     | G) 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)       | A) превенция психических расстройств и поддержка эмоционального развития |
| 2) Подростки (13-19 лет) | B) формирование здоровых привычек и управление стрессом                  |
| 3) Взрослые (20-60 лет)  | B) поддержание психического здоровья и предотвращение выгорания          |
| 4) Пожилые (60+ лет)     | G) 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)