

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Фонд оценочных средств
для оценки сформированности компетенций (части компетенций)
при аттестации по итогам освоения дисциплины

Психология здоровья

для студентов 2 курса

направление подготовки (специальность)

37.04.01. Психология

Уровень профессионального образования:
высшее образования - магистратура: 2 года 3 месяца

форма обучения
очно-заочная

Образовательная программа, реализуется ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России по направлению подготовки 37.04.01 Психология (уровень профессионального образования: высшее образование - магистратура), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 года № 841 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология» и учебного плана специальности 37.04.01 Психология.

Компетенция	Номера заданий в тестовой форме
ОПК-3	1-13/1-13
ПК-1	14-24/14-26

ОПК-3. Способен использовать научно обоснованные подходы и валидные способы количественной и качественной диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач

ПК-1 - Способен разрабатывать и реализовывать программы психологического просвещения населения, повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия граждан

Оценочные средства для текущего контроля

Код и наименование компетенции	Оценочные средства
ОПК-3. Способен использовать научно обоснованные подходы и валидные способы количественной и качественной диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач	<p>Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)</p> <p>1. Многие исследователи обратили внимание на взаимосвязь между эмоциональной жизнью человека и его физиологическими процессами. Исследования в этом направлении привели к появлению новой научной области: психосоматической медицины. В какие годы это произошло?</p> <p>А) 1950-е гг Б) 1930-е гг В) 1980-е гг</p>

Г) 1900-е гг

Ключ: Б

2. Согласно «биопсихосоциальной модели», предложенной в 1977 г. Д. Энджелом, болезнь может быть вызвана множеством факторов. К этим факторам НЕ относятся:

А) биологические факторы

Б) психологические факторы

В) географические факторы

Г) социальные факторы

Ключ: В

3. Неспособность использовать язык (вербализовать) для описания эмоционального опыта называется:

А) афазия

Б) эмоциональная холодность

В) дислексия

Г) алекситимия

Ключ: Г

4. По оценке большинства исследователей, как отмечает С. Б. Семичев, число людей, совершенно свободных от каких-либо психических нарушений, т. е. абсолютно здоровых, не превышает:

А) 10%

Б) 35%

В) 50%

Г) 70%

Ключ: Б

5. Организм обладает способностью сохранять индивидуальное существование за счет самоорганизации. К проявлениям самоорганизации относится все, кроме:

А) способность к самообновлению

Б) способность к саморегулированию

В) способность к самовосстановлению

Г) способность к самопрезентации

Ключ: Г

6. Здоровье – это состояние полного...

- А) Физического благополучия
- Б) Духовного благополучия
- В) Социального благополучия
- Г) Все ответы верны

Ключ: Г

7. К основным факторам физического здоровья человека НЕ относится:

- А) уровень физического развития
- Б) уровень самоорганизации
- В) уровень функциональной подготовленности
- Г) уровень физической подготовленности

Ключ: Б

8. Психологическая устойчивость представляет собой сложное качество личности, в котором объединены все нижеперечисленные признаки, кроме:

- А) жизнеспособность
- Б) уравновешенность (равновесие), соразмерность
- В) стойкость, стабильность (постоянство)
- Г) сопротивляемость (резистентность)

Ключ: А

9. Способность удерживать уровень напряжения, не выходя за границы приемлемого (не доводя до разрушительного стресса), называется:

- А) жизнеспособность
- Б) уравновешенность (равновесие), соразмерность
- В) стойкость, стабильность (постоянство)
- Г) сопротивляемость (резистентность)

Ключ: Б

10. Способность сохранять свободу поведения и выбора образа жизни, свобода от зависимости, называется:

- А) жизнеспособность
 - Б) уравновешенность (равновесие), соразмерность
 - В) стойкость, стабильность (постоянство)
 - Г) сопротивляемость (резистентность)
- Ключ: В

Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)

11. Какие виды деятельности являются основными?

- А) игра
- Б) учение
- В) общение
- Г) труд

Ключ: А, Б, В, Г

Тестовые задания на установление соответствия

12. Установите соответствие между понятиями и явлениями, характерными для них:

- 1.Бессознательное
- 2.Подсознательное
- 3.Досознательное
- 4.Сознание

- А) Явления, воспроизводимые с помощью особых приемов
- Б) Недоступные сознанию явления
- В) Явления, поддающиеся волевой регуляции
- Г) Сознаемое, но лишь при необходимости

Ключ: 1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В

13. Установите соответствие между структурными компонентами личности и их содержанием в топологической модели З. Фрейда:

- 1.Отражает родительские ожидания и требования, родительскую систему оценки мира и людей в соответствии с общественными и социальными нормативами
- 2.Инстинктивные и врожденные аспекты личности, которые функционируют в бессознательном и наполняют наше поведение энергией

	<p>3. Компонент психики, отвечающий за принятие решений, помогает обеспечивать безопасность и самосохранение организма, руководствуется принципом реальности</p> <p>А) Оно Б) Эго В) Супер-Эго Ключ: 1-В, 2-А, 3-Б</p>
<p>ПК-1 - Способен разрабатывать и реализовывать программы психологического просвещения населения, повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия граждан</p>	<p style="text-align: center;">Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)</p> <p>14. Способность противостоять трудностям, сохранять веру в ситуациях фрустрации называется: А) жизнеспособность Б) уравновешенность (равновесие), соразмерность В) стойкость, стабильность (постоянство) Г) сопротивляемость (резистентность) Ключ: В</p> <p>15. Вестернизация – это усвоение обществом ценностей и паттернов социального поведения, изначально присущих западному обществу. Ученые обнаружили, что воздействие вестернизации несет повреждающий характер (эффект). К таким последствиям относится: А) Рост общей и нервно-психической заболеваемости с преобладанием психосоматических заболеваний Б) Рост всех видов социальных девиаций: преступности, проституции, алкоголизации, суицида и т.д. В) Экономическая депривация больших групп населения, которая приводит к обнищанию Г) Все вышеперечисленное Ключ: Г</p> <p>16. Вестернизация – это усвоение обществом ценностей и паттернов социального поведения, изначально присущих западному обществу. Ученые обнаружили, что воздействие вестернизации несет повреждающий характер (эффект). К таким последствиям относится: А) Рост инфекционной заболеваемости, обусловленный распадом системы контроля над инфекционными болезнями и внутригосударственной миграцией Б) Появление значительных по объему маргинализированных социальных групп В) Рост профессиональной заболеваемости и индустриального травматизма из-за снижения внимания к охране труда и технике безопасности Г) Все вышеперечисленное</p>

Ключ: Г

17. К психологическим травмам может привести следующее событие:

- А) Пребывание ребенка круглосуточно в детском учреждении
- Б) Ссора и разлад отношений с близкими друзьями
- В) Сексуальное насилие
- Г) Все вышеперечисленное

Ключ: Г

18. К какому типу темперамента относится следующая характеристика: Быстро и легко вступает в контакты с новыми людьми, ему легко привыкнуть к новой деятельности, к изменениям в окружающей его обстановке?

- А) холерик
- Б) меланхолик
- В) сангвиник
- Г) флегматик

Ключ: В

19. К какому типу темперамента относится следующая характеристика: Высокая устойчивость стремлений и интересов, выделяется настойчивостью, среди других типов темперамента, бывает застревающим типом, т.е. возможны сложности в переключении внимания, чаще относится к экстровертированному типу личности?

- А) холерик
- Б) меланхолик
- В) сангвиник
- Г) флегматик

Ключ: А

20. Для сохранения психического здоровья носителям этого радикала предпочтителен узкий и стабильный круг общения, необходима возможность длительного и спокойного одиночества:

- А) Шизоидная акцентуация
- Б) Паранойяльная акцентуация
- В) Психастенический акцентуированный радикал

Г) Эксплозивный акцентуированный радикал

Ключ: А

21. Данный радикал связан с ритуализацией жизни, введением ее в искусственные рамки, педантизмом, перфекционизмом... Для какой акцентуации характерно данное описание?

А) Шизоидная акцентуация

Б) Паранойяльная акцентуация

В) Психастенический акцентуированный радикал

Г) Эксплозивный акцентуированный радикал

Ключ: В

22. Человек с этой акцентуацией отличается избыточной фокусировкой и ригидностью мышления... Для какой акцентуации характерно данное описание?

А) Шизоидная акцентуация

Б) Паранойяльная акцентуация

В) Психастенический акцентуированный радикал

Г) Эксплозивный акцентуированный радикал

Ключ: Б

23. Данная акцентуация проявляется в систематически приподнятом настроении, говорливости, импульсивности, возбудимости... Для какой акцентуации характерно данное описание?

А) Депрессивный акцентуированный радикал

Б) Гипертимная акцентуация

В) Астенический акцентуированный радикал

Г) Истероидная акцентуация

Ключ: Б

Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)

24. Какие из следующих дисциплин являются отраслями психологической науки?

А) Педагогическая психология

Б) Клиническая (медицинская) психология

В) Социальная психология

Г) Психофизиология

Ключ: А, Б, В, Г

--	--

Оценочные средства для промежуточного контроля

Код и наименование компетенции	Оценочные средства
ОПК-3. Способен использовать научно обоснованные подходы и валидные способы количественной и качественной диагностики и оценки для решения научных, прикладных и экспертных задач	<p align="center">Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)</p> <p>1. Стресс с точки зрения психологии здоровья - это А) Всегда отрицательная реакция на события Б) Адаптивная реакция на вызовы и изменения В) Эмоциональное и физическое напряжение при воздействии негативных факторов Г) Отсутствие эмоциональных переживаний Ключ: В</p> <p>2. Понятие «профилактика здоровья» подразумевает: А) Лечение заболеваний Б) Реабилитация после болезни В) Меры, направленные на предотвращение возникновения заболеваний и поддержание здоровья Г) Исследование медицинских технологий Ключ: В</p> <p>3. Фактор, являющийся ключевым для формирования позитивной самооценки? А) Самопринятие Б) Сравнение с окружающими В) Идеальное стремление Г) Стремление к совершенству Ключ: А</p> <p>4. Понятие эмоционального интеллекта характеризует следующее утверждение: А) Логическое мышление в стрессовых ситуациях Б) Высокий уровень интеллекта в области наук В) Способность запоминать большое количество информации</p>

Г) Способность понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями окружающих
Ключ: Г

5. Укажите правильное определение общественного здоровья и здравоохранения как науки:

А) это наука о стратегии и тактике системы здравоохранения, направленная на улучшение общественного здоровья населения

Б) Это наука, изучающая влияние факторов среды обитания на человека и разрабатывающая оптимальные требования к условиям жизнедеятельности человека

В) Это система мероприятий по охране здоровья населения

Г) Ничего из вышеперечисленного не верно

Ключ: А

6. В структуре смертности населения экономически развитых стран ведущие места занимают:

А) инфекционные и паразитарные заболевания, болезни системы пищеварения, психические заболевания

Б) болезни системы кровообращения, новообразования, травмы и отравления

В) новообразования, травмы и отравления, болезни органов дыхания

Г) все вышеперечисленное

Ключ: Б

7. Укажите какой вид медицинской помощи в настоящее время является наиболее ресурсоемким:

А) стационарная

Б) амбулаторно-поликлиническая

В) скорая медицинская помощь

Г) санаторно-курортная

Ключ: А

8. Самостоятельная научная дисциплина, исследующая феноменологию, закономерности и механизмы развития человека на ступени его зрелости, называется:

А) акмеология

Б) геронтология

В) неонатология

Г) социальная психология

Ключ: А

9. В отечественной психологии юность рассматривается как:

- А) переход к самостоятельности, период самоопределения, достижение психологической, физиологической и гражданской зрелости
- Б) кризисный период развития интенсивного психофизиологического развития
- В) освоение образцов действий с предметами окружающего мира
- Г) наиболее конфликтный и критический для ребенка

Ключ: А

10. Психологические проявления кризиса трех лет у ребенка во многом зависят от:

- А) окружающих ребенка сверстников
- Б) окружающих ребенка предметов
- В) окружающих ребенка современных коммуникационных технологий
- Г) терпения и тактичного поведения окружающих взрослых

Ключ: Г

Тестовые задания закрытого типа (множественный выбор)

11. Эксплозивному акцентуированному радикалу соответствуют следующие черты:

- А) агрессивный стиль преодоления препятствий и общения с окружающими
- Б) сниженный самоконтроль
- В) поиск разрядки напряжения в экстремальных видах спорта и профессиональной деятельности
- Г) отношения с другими людьми строятся по конкурентной схеме
- Д) глубокое чувство раскаяния в случае ошибки

Ключ: А, Б, В, Г

Тестовые задания на установление соответствия

12. Установите соответствие между этапами исследований личности и исследователями:

- 1.Лазурский, Айзенк, Кэттел, Олпорт и др.
- 2.Сократ, Аристотель, Спиноза, Локк, Юм и др.
- 3.Фрейд, Адлер, Юнг и др.

А) Философско-литературный

	<p>Б) Клинический В) Экспериментальный Ключ: 1-В, 2-А, 3-Б</p> <p>13. Соотнесите направление исследований личности и его определение:</p> <p>1. бихевиористский подход 2. психоаналитический подход 3. гуманистический подход</p> <p>А) Только небольшая часть активности человека обусловлена сознанием, главную область психики составляет сфера бессознательного, которая определяет личность человека и его поведение Б) Личность порождается воздействиями окружающей среды В) Человек не запрограммирован, а открыт для самосовершенствования, наивысшая потребность человека – потребность в самоактуализации Ключ: 1-Б, 2-А, 3-В</p>
<p>ПК-1 - Способен разрабатывать и реализовывать программы психологического просвещения населения, повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия граждан</p>	<p style="text-align: center;">Тестовые задания закрытого типа (единичный выбор)</p> <p>14. Данная акцентуация проявляется в сниженном фоне настроения, малой выраженности положительных эмоций... Для какой акцентуации характерно данное описание? А) Депрессивный акцентуированный радикал Б) Гипертимная акцентуация В) Астенический акцентуированный радикал Г) Истероидная акцентуация Ключ: А</p> <p>15. Сбалансированное сочетание элементов западной и собственной (нативной) культуры, называется: А) глобализацией Б) аккультурацией В) нативизацией Г) вестернизацией Ключ: Б</p> <p>16. Факторы, которые могут способствовать развитию стресса:</p>

- А) Регулярное физическое упражнение
 - Б) Постоянное переживание и тревога за будущее
 - В) Сбалансированное питание
 - Г) Положительные межличностные отношения
- Ключ: Б

17. Что является важным компонентом психологической устойчивости?
- А) Избегание сложных ситуаций
 - Б) Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и преодолевать их
 - В) Постоянное желание оставаться одному
 - Г) Склонность к переживаниям и анализу прошлых событий
- Ключ: Б

18. Стратегия, считающаяся эффективной для снижения уровня стресса:
- А) Постоянное пребывание в состоянии занятости, чтобы избежать размышлений
 - Б) Техники релаксации и медитации
 - В) Увеличение потребления кофеина для поддержания активности
 - Г) Избегание физической активности
- Ключ: Б

19. Психосоматическими расстройствами называются:
- А) Расстройства, не имеющие физического проявления
 - Б) Заболевания, причиной которых являются исключительно физические факторы
 - В) Заболевания, для которых характерна тесная связь между психологическими факторами и физическими симптомами
 - Г) Расстройства, вызванные исключительно плохой погодой
- Ключ: В

20. Роль, которую играет социальная поддержка в поддержании психологического здоровья:
- А) Никакой, поскольку каждый человек изолирован по своей природе
 - Б) Снижает эффективность управления стрессом
 - В) Способствует улучшению психологического состояния и снижению уровня стресса
 - Г) Увеличивает чувство одиночества и изоляции

Ключ: В

21. Как позитивное мышление может влиять на здоровье?

- А) Не оказывает никакого влияния
- Б) Может способствовать улучшению общего состояния здоровья и благополучия
- В) Ухудшает когнитивные функции
- Г) Повышает риск развития депрессии

Ключ: Б

22. Как психологическое состояние может влиять на иммунную систему?

- А) Никак не влияет, поскольку эти системы функционируют независимо
- Б) Постоянный стресс может ослаблять иммунную систему
- В) Счастье приводит к немедленному снижению иммунитета
- Г) Только отрицательные эмоции влияют на иммунитет

Ключ: Б

23. Концепция «здорового образа жизни» в психологии здоровья заключается в:

- А) В полном отказе от общения с окружающими
- Б) В соблюдении строгой диеты без учета физической активности
- В) В балансе физической активности, питания, отдыха и психологического благополучия
- Г) В постоянном стремлении к совершенству во всех аспектах жизни

Ключ: В

24. Способ, которым можно минимизировать влияние хронического стресса на организм?

- А) Полностью изолироваться от любых потенциальных источников стресса
- Б) Увеличивать потребление алкоголя и других веществ
- В) Регулярно заниматься физическими упражнениями и применяя техники управления стрессом
- Г) Избегать любых социальных взаимодействий
- Д) Предмет изучения психологии здоровья

Ключ: В

Тестовые задание на установление соответствия

25. Установите соответствие между учеными и их вкладом в развитие психологии здоровья:

- 1.Амосов Н. М.
- 2.Бехтерев В.М.
- 3.Павлов И.П.
- 4.Выготский Л.С.

А) Внес большой вклад в изучение типов темпераментов

Б) Внес большой вклад в психологию развития и педагогическую психологию

В) Впервые из этих отечественных учёных заговорил о количественной оценке физического здоровья

Г) Впервые из этих отечественных учёных заговорил о необходимости изучения психического здоровья населения

Ключ:1-В, 2-Г, 3-А, 4-Б

26. Установите соответствие между понятием и характеристиками:

- 1.Физическое здоровье
- 2.Физическое развитие
- 3.Функциональные резервы организма
- 4.Факторы физического здоровья

А) Возможности изменения функциональной активности структурных элементов организма, для адаптации к воздействию на организм различных факторов внешней среды

	<p>Б) Уровень физического развития, уровень физической подготовленности, уровень функциональной подготовленности к выполнению физических нагрузок, уровень мобилизации адаптационных резервов</p> <p>В) Важнейший компонент в сложной структуре состояния здоровья человека, обусловлен свойствами организма как сложной биологической системы</p> <p>Г) Биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни</p> <p>Ключ: 1-В, 2-Г, 3-А, 4-Б</p>
--	---