

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богдалова Елена Владимировна

Должность: Исполняющий обязанности проректора по образовательной деятельности

Дата подписания: 16.01.2025 17:38:02

Уникальный программный ключ:

d8c9010a2424298dd45a7673211823493a115dbe

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение инклюзивного высшего образования
«Российский государственный
университет социальных технологий»
(ФГБОУ ИВО «РГУ СоцТех»)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной деятельности

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.В.ДЭ.01.01 ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

32.04.01 Общественное здравоохранение

**Профилактика неинфекционных заболеваний и укрепление здоровья
направленность (профиль)**

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Перечень оценочных средств
3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций
5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ»

Оценочные средства составляются в соответствии с рабочей программой дисциплины и представляют собой совокупность контрольно-измерительных материалов (типовые задачи (задания), контрольные работы, тесты и др.), предназначенных для измерения уровня достижения обучающимися установленных результатов обучения.

Оценочные средства используются при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Таблица 1 - Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины

Код компетенции	Содержание Компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-3	Способность эффективно взаимодействовать с различными социокультурными, профессиональными группами для решения проблем общественного здоровья	<p>ПК-3.1. Знает основные информационно коммуникационные технологии для эффективного взаимодействия с различными социокультурными, профессиональными группами для решения актуальных проблем общественного здоровья.</p> <p>ПК-3.2. Умеет выбирать и использовать адекватные каналы коммуникации для различных целевых групп при реализации программ укрепления здоровья и решения иных проблем общественного здравоохранения.</p> <p>ПК-3.3. Владеет практическим опытом построения эффективных стратегий коммуникаций с различными социокультурными, профессиональными группами для решения проблем общественного здоровья; демонстрирует способность к работе в команде, способность брать на себя личную ответственность и лидерство в планировании и осуществлении рассматриваемой деятельности.</p>
ПК-7	Способность определять факторы, способствующие укреплению здоровья и профилактики заболеваний	<p>ПК-7.1. Знает основы здорового образа жизни, методы и методики его формирования, современные подходы к оценке популяционного здоровья, методики анализа данных и подготовки методических материалов для формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья.</p> <p>ПК-7.2. Умеет реализовывать современные подходы к укреплению здоровья, к оценке популяционного здоровья, проводить анализ данных и</p>

		<p>подготавливать методические материалы для формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья.</p> <p>ПК-7.3. Владеет современными подходами к оценке популяционного здоровья, демонстрирует готовность к анализу данных и подготовке методических материалов для формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья.</p>
--	--	---

Конечными результатами освоения дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках контактной работы, включающей различные виды занятий и самостоятельной работы, с применением различных форм и методов обучения.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ¹

Таблица 2

№	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1	Дискуссия	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Вопросы по разделам дисциплины
2	Тест	Средство, позволяющее оценить уровень знаний обучающегося путем выбора им одного из нескольких вариантов ответов на поставленный вопрос. Возможно использование тестовых вопросов, предусматривающих ввод обучающимся короткого и однозначного ответа на поставленный вопрос.	Тестовые задания

Приведенный перечень оценочных средств при необходимости может быть дополнен.

¹ Указываются оценочные средства, применяемые в ходе реализации рабочей программы данной дисциплины.

3. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Оценивание результатов обучения по дисциплине «Профессиональное здоровье» осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль (осуществление контроля всех видов аудиторной и внеаудиторной деятельности обучающегося с целью получения первичной информации о ходе усвоения отдельных элементов содержания дисциплины) и промежуточная аттестация (оценивается уровень и качество подготовки по дисциплине в целом).

Показатели и критерии оценивания компетенций, формируемых в процессе освоения данной дисциплины, описаны в табл. 3.
Таблица 3.

Код компетенции	Уровень освоения компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Вид учебных занятий ² , работы, формы и методы обучения, способствующие формированию и развитию компетенций ³	Контролируемые разделы и темы дисциплины ⁴	Оценочные средства, используемые для оценки уровня сформированности компетенции ⁵	Критерии оценивания результатов обучения
ПК-3				Знает		
	Недостаточный уровень	<i>ПК-3-3-1. не знает основные информационно-</i>	Лекционные занятия, самостоятельная	1 Введение в психологию профессионального	Дискуссия, тест	Студент плохо владеет изученным теоретическим материалом; не может

² Лекционные занятия, практические занятия, лабораторные занятия, самостоятельная работа...

³ Необходимо указать активные и интерактивные методы обучения (например, интерактивная лекция, работа в малых группах, методы мозгового штурма и т.д.), способствующие развитию у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

⁴ Наименование темы (раздела) берется из рабочей программы дисциплины.

⁵ Оценочное средство должно выбираться с учетом запланированных результатов освоения дисциплины, например:

«Знать» – собеседование, коллоквиум, тест...

«Уметь», «Владеть» – индивидуальный или групповой проект, кейс-задача, деловая (ролевая)

игра, портфолио...

		<i>коммуникационные технологии для эффективного взаимодействия с различными социокультурными, профессиональными группами для решения социально-психологических проблем общественного здоровья.</i>	работа	здоровья 2 Теоретические основы и психологическая диагностика здоровья личности 3 Психология профессионального здоровья		полно и достоверно ответить на заданные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполняет или выполняет с грубыми ошибками.
Базовый уровень		<i>ПК-3-3-2. на базовом уровне знает основные информационно-коммуникационные технологии для эффективного взаимодействия с различными социокультурными</i>	Лекционные занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, тест	Студент владеет материалом на базовом уровне; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и неуверенно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов от преподавателя.

		<i>профессиональн ми группами для решения социально- психологических проблем общественного здоровья.</i>				
	Средний уровень	<i>ПК-3-3-3. на среднем уровне знает основные информационно- коммуникационны е технологии для эффективного взаимодействия с различными социокультурным и, профессиональн ми группами для решения социально- психологических проблем общественного</i>	Лекционные занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, тест	Студент твердо владеет учебным материалом; отвечает без наводящих вопросов и без серьёзных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет верно, без ошибок.

		<i>здоровья.</i>				
Высокий уровень	<i>ПК-3-3-4. на высоком уровне знает основные информационно-коммуникационные технологии для эффективного взаимодействия с различными социокультурными, профессиональными группами для решения социально-психологических проблем общественного здоровья..</i>	Лекционные занятия, самостоятельная работа			Дискуссия, тест	Студент основательно (глубоко) изучил учебный материал; на вопросы отвечает уверенно, ясно и исчерпывающе; свободно применяет полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без допущения ошибок, своевременно.
Умеет						
Недостаточн	<i>ПК-3-У-1. не умеет выбирать и</i>	Практические занятия,	1	Введение в психологию	Дискуссия, тест	Студент не имеет четкие представления об объекте

	ый уровень	<i>использовать адекватные каналы коммуникации для различных целевых групп для решения социально-психологических проблем общественного здоровья.</i>	самостоятельная работа	профессионального здоровья 2 Теоретические основы и психологическая диагностика здоровья личности 3 Психология профессионального здоровья		изучения в рамках дисциплины; воспроизводит часть учебного материала, элементарные задачи выполняет с помощью преподавателя.
	Базовый уровень	<i>ПК-3-У-2. на базовом уровне умеет выбирать и использовать адекватные каналы коммуникации для различных целевых групп для решения социально-психологических проблем общественного здоровья.</i>	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, тест	Студент воспроизводит основной учебный материал, способен с ошибками и неточностями дать определение понятий
	Средний уровень	<i>ПК-3-У-3. на среднем уровне умеет выбирать и использовать адекватные каналы коммуникации для различных целевых групп для решения</i>	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, тест	Студент имеет достаточные знания в рамках учебной дисциплины, аргументированно использует их в различных ситуациях, умеет находить информацию и анализировать ее, ставить и

		<i>социально-психологических проблем общественного здоровья.</i>				решать проблемы.
Высокий уровень	<i>ПК-3-У-4. на высоком уровне умеет выбирать и использовать адекватные каналы коммуникации для различных целевых групп для решения социально-психологических проблем общественного здоровья.</i>	Практические занятия, самостоятельная работа			Дискуссия, тест	Студент умеет самостоятельно анализировать, оценивать, обобщать пройденный материал, самостоятельно пользоваться источниками информации, для решения поставленных задач.
Владеет						
Недостаточный уровень	<i>ПК-3-В-1. не владеет практическим опытом построения эффективных стратегий коммуникаций с различными социокультурными,</i>	Практические занятия, самостоятельная работа	1 Введение в психологию профессионального здоровья 2 Теоретические основы и психологическая диагностика здоровья личности 3 Психология профессионального		Дискуссия, тест	Студент плохо владеет изученным материалом; не может полно и достоверно ответить на заданные вопросы, при ответах допускает грубые ошибки; практические работы не выполнены или выполнены с ошибками, влияющими на качество выполненной

		<i>профессиональным и группами для решения социально-психологических проблем формирования общественного здоровья; не демонстрирует способность к работе в команде, способность брать на себя личную ответственность и лидерство в планировании и осуществлении рассматриваемой деятельности.</i>		здоровья		работы.
Базовый уровень	<i>ПК-3-В-2. на базовом уровне владеет практическим опытом построения эффективных стратегий коммуникаций с различными социокультурными, профессиональным и группами для</i>	Практические занятия, самостоятельная работа			Дискуссия, тест	Студент владеет материалом на базовом уровне; на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и неуверенно, что требует дополнительных и уточняющих вопросов от преподавателя; практические работы выполняет с ошибками, не отражающимися на качестве выполненной

		<p><i>решения социально-психологических проблем формирования общественного здоровья; демонстрирует способность к работе в команде, способность брать на себя личную ответственность и лидерство в планировании и осуществлении рассматриваемой деятельности.</i></p>				работы.
	Средний уровень	<p><i>ПК-3-В-3. на среднем уровне владеет практическим опытом построения эффективных стратегий коммуникаций с различными социокультурными, профессиональным и группами для решения социально-</i></p>	<p>Практические занятия, самостоятельная работа</p>		<p>Дискуссия, тест</p>	<p>Студент твердо владеет учебным материалом; отвечает без наводящих вопросов и без серьезных ошибок; умеет применять полученные знания на практике; практические работы выполняет правильно, без ошибок.</p>

		<i>психологических проблем формирования общественного здоровья; демонстрирует способность к работе в команде, способность брать на себя личную ответственность и лидерство в планировании и осуществлении рассматриваемой деятельности.</i>				
	Высокий уровень	<i>ПК-3-В-4. на высоком уровне владеет практическим опытом построения эффективных стратегий коммуникаций с различными социокультурными, профессиональным и группами для решения социально-психологических</i>	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, тест	Студент основательно (глубоко) изучил учебный материал; на вопросы отвечает уверенно, ясно и исчерпывающе; свободно применяет полученные знания на практике, практические работы выполняет правильно, без ошибок, своевременно.

		<i>проблем формирования общественного здоровья; демонстрирует способность к работе в команде, способность брать на себя личную ответственность и лидерство в планировании и осуществлении рассматриваемой деятельности.</i>				
знает						
ПК-7	Недостаточный уровень	<i>ПК-7-3-1 -Не знает основы здорового образа жизни, методы и методики его формирования, современные подходы к оценке популяционного здоровья, методики анализа данных и подготовки методических</i>	Лекционные занятия, самостоятельная работа	1 Введение в психологию профессионального здоровья 2 Теоретические основы и психологическая диагностика здоровья личности 3 Психология профессионального здоровья	Дискуссия, тест	Не знает основ здорового образа жизни, методов и методик его формирования.

		<i>материалов для формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья.</i>			
	Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»	<i>ПК-7.3-2. Знает на базовом уровне основы здорового образа жизни, методы и методики его формирования, современные подходы к оценке популяционного здоровья, методики анализа данных и подготовки методических материалов для формирования мотивированного</i>	Лекционные занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, тест
					Недостаточно знает основы здорового образа жизни, методы и методики его формирования.

		<i>отношения населения к сохранению и укреплению здоровья.</i>				
Средний уровень Оценка «зачтено», «хорошо»	ПК-7.3-3	<i>Знает на среднем уровне основы здорового образа жизни, методы и методики его формирования, современные подходы к оценке популяционного здоровья, методики анализа данных и подготовки методических материалов для формирования мотивированного отношения населения к сохранению и</i>	Лекционные занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, тест	Хорошо знает основы здорового образа жизни, методы и методики его формирования.

		<i>укреплению здоровья.</i>				
	Высокий уровень Оценка «зачтено», «отлично»	<i>ПК-7-3-4 Знает на высоком уровне основы здорового образа жизни, методы и методики его формирования, современные подходы к оценке популяционного здоровья, методики анализа данных и подготовки методических материалов для формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья.</i>	Лекционные занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, тест	Отлично знает основы здорового образа жизни, методы и методики его формирования.
умеет						

	<p>Недостаточный уровень Оценка «незачтено», «неудовлетворительно»</p>	<p><i>ПК-7-У-1 Не умеет реализовывать современные подходы к укреплению здоровья, оценке популяционного здоровья, проводить анализ данных и подготавливать методические материалы для формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья.</i></p>	<p>Практические занятия, самостоятельная работа</p>	<p>1 Введение в психологию профессионального здоровья 2 Теоретические основы и психологическая диагностика здоровья личности 3 Психология профессионального здоровья</p>	<p>Дискуссия, тест</p>	<p>Не умеет реализовывать современные подходы к укреплению здоровья.</p>
	<p>Базовый уровень Оценка, «зачтено», «удовлетворительно»</p>	<p><i>ПК-7-У-2 Умеет на базовом уровне реализовывать современные подходы к</i></p>	<p>Практические занятия, самостоятельная работа</p>		<p>Дискуссия, тест</p>	<p>Недостаточно умеет реализовывать современные подходы к укреплению здоровья.</p>

		укреплению здоровья, к оценке популяционного здоровья, проводить анализ данных и подготавливать методические материалы для формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья.				
	Средний уровень	ПК-7-У-3 Умеет на среднем уровне реализовывать современные к подходы к укреплению здоровья, к оценке популяционного	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, тест	Хорошо умеет реализовывать современные подходы к укреплению здоровья.

		здоровья, проводить анализ данных и подготавливать методические материалы для формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению				
	Высокий уровень	ПК-7-У-4. Умеет на высоком уровне реализовывать современные подходы к укреплению здоровья, к оценке популяционного здоровья, проводить анализ данных и подготавливать методические материалы для формирования	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, тест	Отлично умеет реализовывать современные подходы к укреплению здоровья.

		<i>мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению</i>				
владеет						
	Недостаточный уровень	<i>ПК-7-В-1 Не владеет современными подходами к оценке популяционного здоровья, демонстрирует готовность к анализу данных и подготовке методических материалов для формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья.</i>	Практические занятия, самостоятельная работа	1 Введение в психологию профессионального здоровья 2 Теоретические основы и психологическая диагностика здоровья личности 3 Психология профессионального здоровья	Дискуссия, тест	Не владеет современными подходами к оценке популяционного здоровья, демонстрирует готовность к анализу данных и подготовке методических материалов для формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья
	Базовый уровень	<i>ПК-7-В-2 Владеет на базовом уровне современными подходами к оценке популяционного здоровья,</i>	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, тест	Недостаточно владеет современными подходами к оценке популяционного здоровья, демонстрирует готовность к анализу данных и подготовке

		<i>демонстрирует готовность к анализу данных и подготовке методических материалов для формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья</i>				методических материалов для формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья
	Средний уровень	<i>ПК-7-В-3. Владеет на среднем уровне современными подходами к оценке популяционного здоровья, демонстрирует готовность к анализу данных и подготовке методических материалов для формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья</i>	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, тест	Хорошо владеет современными подходами к оценке популяционного здоровья, демонстрирует готовность к анализу данных и подготовке методических материалов для формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья
	Высокий уровень »	<i>ПК-7-В-4 Владеет на высоком уровне современными подходами к оценке</i>	Практические занятия, самостоятельная работа		Дискуссия, тест	Отлично владеет современными подходами к оценке популяционного здоровья, демонстрирует

		<i>популяционного здоровья, демонстрирует готовность к анализу данных и подготовке методических материалов для формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья</i>				<i>готовность к анализу данных и подготовке методических материалов для формирования мотивированного отношения населения к сохранению и укреплению здоровья</i>
--	--	--	--	--	--	---

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

По видам заданий приводится описание того, каким образом необходимо выполнить данное задание, способы и механизмы его выполнения, выбор номера варианта и др. Примеры методических материалов, определяющих процедуру оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций:

- Кейсовые технологии как средство формирования компетенций
- Методические указания по разработке оценочных средств
- Разработка и применение деловых игр
- Формирование портфолио обучающегося как современная оценочная технология
- Иные методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения в ходе реализации рабочей программы дисциплины

Методические рекомендации по подготовке к дискуссии

Одной из форм самостоятельной работы студентов является подготовка к дискуссии. Для подготовки к опросу студенту рекомендуется изучить лекционный материал, основную и дополнительную литературу, публикации, информацию из Интернет-ресурсов по соответствующей теме.

Эффективность подготовки студентов к дискуссии зависит от качества ознакомления с научной и методической литературой. При подготовке к опросу студентам рекомендуется обратить внимание на усвоение основных понятий дисциплины, выявить неясные вопросы и подобрать дополнительную литературу для их освещения, составить тезисы выступления по отдельным проблемным аспектам.

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

По форме тестовые задания могут быть весьма разнообразны.

К первой группе относятся задания закрытой формы с единственным правильным ответом из нескольких представленных.

Вторую группу составляют задания открытой формы, где ответ вводится самостоятельно в поле ввода.

Третью группу представлена заданиями на установление соответствия, в которых элементом одного множества требуется поставить в соответствие элементы другого множества.

В четвертой группе тестов требуется установить правильную последовательность вычислений или каких-то действий, шагов, операций и т. п., используются задания на установление правильной последовательности.

При подготовке к тестированию студент должен придерживаться следующих рекомендаций:

- внимательно изучить основные вопросы темы

- найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе;
- выяснить условия тестирования;
- внимательно прочесть вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов написать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
- в процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания, что позволит максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант;
- на трудный вопрос не тратить много времени, а переходить к следующему. К трудному вопросу можно вернуться позже;
- оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

5. Материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

Вопросы для дискуссии.

Вопросы к разделу «Введение в психологию профессионального здоровья»

1. Опишите представления античных философов о здоровье.
2. Назовите отличия представлений о здоровье в средние века от представлений античного периода.
3. Выделите признаки здоровья с позиции медицины.
4. Соотнесите понятия здоровье и болезнь.
5. Выделите особенности рассмотрения здоровья как социального феномена.
6. Определите отличия между уровневым и компонентным представлением о здоровье.
7. Роль профессионального здоровья в работе учителя.
8. Проведите сравнительный анализ философского, медицинского и социального представлений о здоровье.
9. Составьте классификацию факторов, влияющих на работоспособность учителя.

Вопросы к разделу «Теоретические основы и психологическая диагностика здоровья личности»

1. Нормоцентрический, феноменологический, холистический и кросскультурный подходы в изучении психологии здоровья.
2. Валеология и проблема здорового образа жизни современного человека.
3. Теоретические представления в психологии по проблеме отношения к здоровью.
4. Определение структуры (уровней, компонентов) физического, психического и психологического здоровья.
5. Критерии психологического здоровья.

Вопросы к разделу «Психология профессионального здоровья»

1. Основные направления исследования проблемы профессионального здоровья.
2. Сущность концепции психологического обеспечения профессионального здоровья Г.С. Никифорова.

3. Понятие «здоровье» в рамках современной психологии труда.
4. Понятие работоспособности. Факторы, влияющие на работоспособность.
5. Основные причины нарушений профессионального здоровья.
6. Синдром психологического выгорания и меры профилактики и коррекции.
7. Профессиональные стрессы.
8. Копинг стратегии личности.
9. Меры профилактики нарушений здоровья и профессиональной реабилитации в профессиональной сфере

Контролируемые компетенции ПК-3, ПК-7

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.

Тестовые задания

- 1. Первые исследования по психосоматической медицине появились:**
 - а) в 30-е годы прошлого века
 - б) в 40-е годы
 - в) в 50-е годы
 - г) в конце 60-тых годов

- 2. С точки зрения психологии здоровья ответственность за собственную болезнь лежит на:**
 - а) социальном окружении, обществе
 - б) медицине, врачах
 - в) самом человеке
 - г) экологии

- 3. Психология здоровья наиболее тесно связана (имеет общие цели и задачи):**
 - а) с психотерапией
 - б) с психогигиеной
 - в) с психиатрией
 - г) с медициной

- 4. В России в начале прошлого века проблемы профессионального здоровья работающих людей изучались:**
 - а) В.М.Бехтеревым
 - б) А.К.Гастевым
 - в) Н.А.Витке
 - г) все ответы верны

- 5. Впервые термин burnout (англ. – «сгорание», «выгорание») был предложен**
 - а) Г. Фроуденбергером
 - б) К. Маслач
 - в) Н.Водопьяновой
 - г) Р. Лазарусом

- 6. К психосоматическим заболеваниям относят:**
 - а) бронхиальную астму
 - б) алкоголизм
 - в) ишемическую болезнь сердца
 - г) все ответы верны

7. Метод аутогенной тренировки (АТ) был создан:

- а) Шульцем
- б) Г.Селье
- в) В.М.Бехтеревым
- г) А.Беком

8. Метод ведения дневника с ежедневным анализом успехов и неудач относится к методам:

- а) бихевиоральной психотерапии
- б) ассертивной психотерапии
- в) когнитивной психотерапии
- г) психоанализа

9. В 1920 году в Москве был создан Центральный институт труда (ЦИТ) под руководством

- а) Н.А.Витке
- б) В.М.Бехтеревым
- в) А.К.Гастевым
- г) В.П.Кашкадамовым

10. К наиболее утомляемым психическим процессам следует отнести

- а) мышление
- б) внимание
- в) кратковременную память
- г) ощущения

11. Психология здоровья является:

- а) междисциплинарной областью
- б) отраслью психогигиены
- в) отраслью психопрофилактики
- г) отраслью психосоматической медицины

12. Одним из первых западных психологов, обративших внимание на важность разработки теории здоровой личности, был:

- а) Г.Олпорт
- б) З.Фрейд
- в) Э.Эриксон
- г) У.Джеймс

13. 80% несчастных случаев на производстве происходят по причине:

- а) неудовлетворительного состояния оборудования
- б) чрезмерной интенсивности и тяжести труда
- в) неосмотрительного поведения самого работника
- г) монотонности труда

14. Впервые интерес к проблеме обеспечения здоровья работников на производстве был проявлен в начале XX века:

- а) А.Файодем
- б) Ф.Тейлором
- в) Э.Мэйо
- г) Г.Мюстенбергом

15. Несчастные случаи на работе наиболее часты в возрасте

- а) от 17 до 28 лет
- б) от 28 до 38 лет
- в) от 38 до 48 лет
- г/ не зависят от возраста работника

16. Механизм двойного вытеснения характерен для:

- а) невротозов
- б) соматических заболеваний
- в) психотических расстройств
- г) психосоматических заболеваний

17. Техника медитации заключается

- а) в концентрации внимания субъекта
- б) в ограничении области восприятия внешних стимулов
- г) в замедлении процессов метаболизма
- д) все ответы верны

18. Симптомы выгорания у работников

- а) проявляются одновременно
- б) не имеют индивидуальных различий, т.е. проявляются у всех работников одинаково
- в) не поддаются коррекции
- г) все ответы не верны

19. В современной теории стресса термином «копинг» обозначают:

- а) вид фрустрации
- б) образ мышления и поведения, способствующие преодолению стресса
- в) копирование детьми поведения родителей во время стресса
- г) стадию эмоционального истощения

20. Значительный вклад в изучение стиля мышления оптимистов и пессимистов внес:

- а) К.Левин
- б) Э.Берн
- в) Г.Селье
- г) М.Зелигман

21. Один из симптомов профессионального выгорания, проявляющийся в циничном, бесчувственном, негуманном отношении к клиентам, пациентам, ученикам, приходящим для получения каких-либо услуг или помощи, называется

- а) редукция профессиональных достижений
- б) эмоциональное истощение
- в) деперсонализация
- г) эмоциональное выгорание

22. Центральная проблема психологии здоровья

- а) проблема сохранения здоровья менеджера
- б) проблема психосоматических заболеваний
- в) проблема психического здоровья личности
- г) профилактика старения

23. По мнению К.Маслач развитие синдрома выгорания зависит от

- а) индивидуальных особенностей личности
- б) индивидуального психологического опыта
- в) негативного индивидуального опыта
- г) все ответы верны

24. К наукам, изучающим здоровье относится:

- а) гигиена
- б) санология
- в) валеология
- г) все ответы верны

25. Музыкальная программа на производстве должна:

- а) состоять из спокойной, медленной музыки
- б) использоваться преимущественно в утренние, а не в вечерние часы работы
- в) состоять из инструментальных, а не вокальных произведений
- г) все ответы верны

26. Известный современный геронтолог Д.Гласс одним из главных условий долголетия считает

- а) рациональное питание
- б) наличие доброжелательных отношений в семье
- в) наличие хобби
- г) проживание за городом, в экологически чистом месте

27. Всемирная Организация Здравоохранения назвала «болезнью двадцать первого века»

- а) рак
- б) СПИД
- в) профессиональный стресс
- г) сердечно-сосудистые заболевания

28. Для какой модели здоровья характерно рассмотрение здоровья как единства биологических и социальных признаков, где социальным признакам придается приоритетное значение:

- а) медицинская модель здоровья
- б) биомедицинская модель
- в) биосоциальная модель
- г) ценностно-социальная модель

29. Автором учения о гомеостазе является

- а) Н.И.Пирогов
- б) Г.Селье
- в) У.Кэннон
- г) В.Н.Мясищев

30. Понятие синдрома «выгорания» впервые было введено в

- а) Х.Фройденбергером
- б) Г.Селье
- в) К.Маслач
- г) Г.Селье

31. К настоящему времени синдром выгорания включает в себя

- а) более 100 симптомов
- б) около 50 симптомов
- в) 20 симптомов
- г) содержание данного симптома в психологии не изучено

32. Трехкомпонентная модель СЭВ, включающая в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений впервые была предложена

- а) Н.Водопьяновой и Е.Старченковой
- б) К.Маслач и Джексон
- в) Т.Холмсом и Р.Реем
- г) Ч.Д.Спилбергером

33. Согласно теории стрессового процесса Г.Селье, эмоциональное выгорание следует отнести

- а) к стадии тревоги
- б) к стадии резистентности
- в) стадии истощения
- г) эмоциональное выгорание присутствует на каждой стадии

34. Образ мышления и поведения, способствующие преодолению стресса, называются

- а) локусом контроля
- б) резистентностью
- в) копингом
- г) ресурсом

35. Теория стресса была создана физиологом

- а) И.П.Павловым
- б) И.М.Сеченовым
- в) К.Бернаром
- г) Г.Селье

36. Наиболее существенное влияние на характер развития стресса, глубину и последствия его переживания оказывают

- а) индивидуальные особенности человека
- б) особенности трудовой деятельности
- в) низкая оплата труда
- г) конфликты с руководством

37. Умения и навыки, модели конструктивного поведения, дающие возможность человеку быть более стрессоустойчивым называются

- а) резистентностью
- б) ресурсом
- в) адаптацией
- г) фрустрацией

38. Главным показателем профессионального здоровья является:

- а) профессиональная работоспособность
- б) уровень стрессоустойчивости
- в) уровень абсентеизма
- г) карьерный рост

39. Назовите психосоматические заболевания, к которым предрасполагает эмоционально-поведенческий комплекс типа «А»:

- 1) заболевания органов дыхания (хронический бронхит, пневмония);
- 2) сердечно-сосудистые заболевания (стенокардия, инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь);
- 3) наследственные болезни.

40. Наиболее полная и структурированная гуманистическая концепция здоровья принадлежит

- а) К.Роджерсу
- б) А.Маслоу
- в) Э.Эриксону
- г) Э.Фромму

41. Основным источником энергии для организма являются

- а) Белки
- б) Жиры
- в) Углеводы
- г) Витамины

42. Не обращать внимания на ухудшение состояния здоровья более характерно для

- а) Мужчин
- б) Женщин
- в) Подростков
- г) Пожилых людей

43. Средний возраст умерших от наркотиков

- а) 35
- б) 40
- в) 21

44. К экзистенциальным причинам выгорания относят

- а) Отсутствие целей в жизни
- б) Стрессогенность профессии
- в) Интровертированность личности
- г) Слабое физическое здоровье

45. Важнейшая роль ценностей в формировании зрелой и здоровой личности отмечается в концепции

- а) К.Роджерса
- б) Г.Олпорта
- в) Э.Эриксона
- г) З.Фрейд

46. «Наследственный паспорт» (геномная характеристика, хромосомная система человека), определяющий регенерационные способности нашей морфологии, составляет:

- а) генотипическую конституцию
- б) фенотипическую конституцию

в) иммунную конституцию

47. Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде:

- а) фрустрация
- б) адаптация
- в) саморегуляция

48. Действия, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе моральным и правовым нормам:

- а) инстинктивное поведение
- б) кризисное поведение
- в) девиантное поведение

49. Интуитивно-чувственный тип в случаях невротизации способствует ярким проявлениям патологии и возможным переходам ее в глубокие формы, так ли это:

- а) нет
- б) отчасти
- в) да

50. Тренировка системы терморегуляции в развитии защитных реакций организма на неблагоприятные воздействия внешней среды:

- а) двигательная активность
- б) акцентуации личности
- в) закаливание организма

51. Дайте определение понятию «Психогигиена»

52. Дайте определение понятию «работоспособность»

53. Дайте определение понятию «психосоматическая медицина»

54. Дайте определение понятию «профессиональное выгорание»

55. Перечислите симптомы профессиональное выгорания

56. Опишите принципы аутогенной тренировки

Ответы на тестовые задания

1.	г
2.	з
3.	б
4.	г

5.	а
6.	Г
7.	а
8.	Г
9.	В
10.	б
11.	а
12.	В
13.	В
14.	б
15.	а
16.	Г
17.	Д
18.	Г
19.	В
20.	а
21.	В
22.	б
23.	Г
24.	Г
25.	Г
26.	а,б,В
27.	В
28.	В
29.	б
30.	а
31.	В

32.	б
33.	в
34.	г
35.	г
36.	а
37.	а
38.	а
39.	2
40.	а
41.	а
42.	а
43.	а
44.	а
45.	в
46.	а
47.	б
48.	в
49.	б
50.	в
51.	Психогигиена — раздел гигиены, изучающий влияние внешней среды на психическое здоровье человека и разрабатывающий мероприятия по его сохранению и укреплению
52.	Работоспособность — это состояние физиологических и психических функций индивида, характеризующее его способность выполнять определённую деятельность с заданной эффективностью, требуемым качеством и в течение требуемого времени
53.	Это междисциплинарная область медицины, изучающая взаимосвязь между социальными, психологическими и поведенческими факторами, влияющими на процессы организма и качество жизни людей и животных.
54.	Профессиональное выгорание — это синдром, который развивается из-за хронического стресса на работе. Он ведёт к эмоциональному, умственному и

	физическому истощению. Причины профессионального выгорания часто связаны с высокими рабочими нагрузками, несправедливым обращением со стороны начальства и других коллег, постоянными дедлайнами и путаницей в рабочих обязанностях.
55.	Симптомы профессионального выгорания могут быть разными: физиологическими (чувство истощения, изменения аппетита, трудности со сном или пересыпанием, головные боли, боли в мышцах и другие), эмоциональными (чувство неудачи, низкая самооценка, негативное мышление, низкое чувство удовлетворения) и поведенческими (замкнутость, изоляция, нежелание работать, прокрастинация, раздражительность, снижение производительности)
56.	Аутогенная тренировка (аутотренинг) — психологическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия человеческого организма, нарушенных в результате стресса. В основе тренировки лежит метод самовнушения. Главный элемент — усвоение и оперирование формулами самовнушения в виде самоприказов, когда формируется связь между словесными формулировками и возникновением определённых состояний

Контролируемые компетенции: ПК-3, ПК-7

Оценка компетенций осуществляется в соответствии с таблицей 3.

Вопросы к зачету

1. Сущность понятия «здоровье» в рамках современной психологии труда.
 2. Понятие профессионального здоровья.
 3. Основные направления исследования проблемы профессионального здоровья
 4. Понятие работоспособности, факторы, влияющие на работоспособность.
 5. Сущность концепции психологического обеспечения профессионального здоровья
- Г.С. Никифорова, ее основные задачи.
6. Основные причины нарушений профессионального здоровья.
 7. Основные меры профилактики нарушений здоровья и профессиональной реабилитации в профессиональной сфере.
 8. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) в профессии
 9. Основные факторы риска выгорания для представителей профессий социального ряда.
 10. Основные способы профилактики и преодоления СЭВ.
 11. Понятие стрессоустойчивости и копинга. Основные теории стресса и классификации копинг стратегий
 12. Основные направления исследований в психологии профессионального здоровья
 13. Теоретические направления в психологии здоровья
 14. Стресс-менеджмент и его роль в обеспечении профессионального здоровья
 15. Валеология и понятие ЗОЖ
 16. Краткая характеристику факторов, влияющих на здоровье.
 17. Характеристика компонентов отношения к здоровью.
 18. Основные научные подходы к изучению проблемы здоровья.

19. Характеристики психологически здоровой личности
20. Понятие «здоровье» в рамках психологии труда

