

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
Психология здоровья

Код модуля
1155217(1)

Модуль
Благополучие личности

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Гизуллина Анна Владимировна	без ученой степени, Без ученого звания	старший преподаватель	Клиническая психология и психофизиология

Согласовано:

Управление образовательных программ

Е.С. Комарова

Авторы:

- Гизуллина Анна Владимировна, старший преподаватель, Клиническая психология и психофизиология

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Психология здоровья

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	3	
2.	Виды аудиторных занятий	Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Зачет	
4.	Текущая аттестация	Контрольная работа	1

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Психология здоровья

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
ПК-4 -Способен проводить работу по психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях (Психология служебной деятельности)	Д-1 - Проявлять коммуникабельность и эмпатию З-1 - Описать теоретические основы психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы П-1 - Разработать программу психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы У-1 - Обосновать методы и приемы психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы	Зачет Контрольная работа Практические/семинарские занятия
ПК-5 -Способен проводить работу по	З-1 - Сделать обзор основных методов и приемов социальной	Зачет Контрольная работа

<p>социальной реабилитации и коррекции лиц, находящихся в ситуации социальной дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, суицидальными наклонностями, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации (Психология служебной деятельности)</p>	<p>реабилитации и коррекции лиц, находящихся в ситуации социальной дезадаптации, лиц с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями</p>	<p>Практические/семинарские занятия</p>
--	--	---

3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

<p>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – не предусмотрено</p>		
<p>Текущая аттестация на лекциях</p>	<p>Сроки – семестр, учебная неделя</p>	<p>Максимальная оценка в баллах</p>
<p>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – не предусмотрено</p>		
<p>Промежуточная аттестация по лекциям – нет Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – не предусмотрено</p>		
<p>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1</p>		
<p>Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях</p>	<p>Сроки – семестр, учебная неделя</p>	<p>Максимальная оценка в баллах</p>
<p><i>контрольная работа</i></p>	<p>9,6</p>	<p>100</p>
<p>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.4</p>		

Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям–зачет Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– 0.6		
3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий –не предусмотрено		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям -не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям –нет Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено		
4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий –не предусмотрено		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям -не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям –нет Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено		

3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– не предусмотрено		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено		

4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения

	обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням

Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)				
№ п/п	Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)	Шкала оценивания		
		Традиционная характеристика уровня		Качественная характеристика уровня
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля

5.1.1. Практические/семинарские занятия

Примерный перечень тем

1. Проблемы здоровья. Психология здоровья. Жизненный путь человека и здоровье
 2. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья
 3. Психология профессионального здоровья. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления
- Примерные задания

Задание к теме 1. Проанализируйте определения «психологии здоровья» отечественной и зарубежной психологической школы.

Задание к теме 2.

Проведите анализ биомедицинской, биопсихосоциальной, ценностно-социальной модели здоровья. Обоснуйте их преимущества и недостатки.

В качестве основных задач психологии здоровья, выделяют следующие (Касаткин В. Н.):

1. Оценка роли поведения в этиологии болезней (например, многие виды рака связаны с диетами, курением, потреблением алкоголя, пренебрежением к медицинским обследованиям).
2. Предотвращение нездорового поведения (например, многие не способствующие здоровью способы поведения обусловлены убеждениями, поэтому профилактика может осуществляться посредством воздействия на убеждения).
3. Изучение взаимосвязи между психологией и физиологией (например, ощущение боли может усиливаться из-за тревоги и ослабевать под влиянием возбуждения или других факторов).
4. Оценка роли психологии в переживании болезни (понимание психологических последствий болезни может помочь облегчить клинические проявления заболевания, например, боль, и уменьшить психологическую симптоматику).
5. Изучение роли психологии в лечении болезни (психологические факторы имеют значение как при возникновении болезни, так и при ее лечении: так, изменение поведения и снижение уровня стресса могут снизить риск последующих сердечных приступов).
6. Изучение мотивов поведения человека, ориентирующих его на поддержание здорового поведения и формирование соответствующих паттернов, повышение возможностей саморегуляции, повышение физической активности и т. п.

Формирование паттернов поведения, способствующих улучшению здоровья (отказ от курения и злоупотреблением алкоголя, адекватная физическая нагрузка, медицинские обследования и т. п.) является основной задачей здоровьесберегающих программ при работе врача с пациентами и другими группами населения.

Задание к теме 3.

Решите ситуационную задачу.

Работая в малых группах (4 - 5 человек) спроектируйте для «пациента с вредными привычками» программу формирующую здоровьесберегающие паттерны поведения опираясь

на ценностно-социальную модель здоровья.

При составлении программы особое внимание обратите на:

- отказ от курения, наркотиков, злоупотребления алкоголем;
- повышение физической активности;
- повышение частоты медицинских обследований;
- снижение рискованного сексуального поведения;
- улучшение психического здоровья;
- повышение возможностей саморегуляции;
- сбалансированное питание.

Подготовьте устную презентацию проекта.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

Базовый

5.2.1. Контрольная работа

Примерный перечень тем

1. Психология профессионального здоровья. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления
2. Психическое здоровье детей, школьников и студентов

Примерные задания

Выполните задания:

1. Дайте определение понятия «здоровье» в соответствии с Уставом ВОЗ
-

2. Концептуальная модель, определяющая здоровье как динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой

- А) Медицинская модель здоровья
- Б) Биофункциональная модель здоровья
- В) Медико-социальная модель здоровья
- Г) Ценностно-гуманистическая модель здоровья

3. Перечислите основные культурно – исторические эталоны здорового человека в Европе от античности до наших дней _____

4. Отметьте эпигенетические факторы здоровья

- А) Последовательность мономеров в структуре ДНК
- Б) Метилирование и деметилирование отдельных участков ДНК под влиянием гормонов
- В) Мутации на генном и хромосомном уровнях

Г) Переключение генной активности под влиянием стресса, особенностей питания или факторов окружающей среды.

5. Свяжите тип Я-концепции с соответствующим ей отношением к здоровью

Тип Я-концепции:	Отношение к здоровью:
А) Принимающий	1) Тревожное, невротическое
Б) Эгоцентричный	2) Ресурсное, внимательное
В) Депрессивный	3) Неадекватное (с + или с -)
Г) Деструктивный	4) Разрушительное

6. Назовите основные виды внешних и внутренних патогенных факторов

7. Назовите основные стадии геронтогенеза

8. Современные биологические теории старения видят основную причину старения в:

- А) неблагоприятных факторах окружающей среды
- Б) вредных привычках человека и нездоровом образе жизни
- В) обще-эволюционном механизме отбора популяций
- Г) накапливающимся со временем повреждениям ДНК отдельных клеток конкретного организма

9. Подчеркните и проранжируйте основные факторы долголетия по степени их вклада в продолжительность жизни (от максимального к минимальному)

- 1) Генетическая предрасположенность
- 2) Здоровый образ жизни (правильное питание, физическая культура, полезные привычки)
- 3) Бережное отношение к своему здоровью, профилактика заболеваний, настрой на долголетие
- 4) Оптимизм и интерес к жизни, желание жить
- 5) Интересная работа и длительная трудовая активность
- 6) Благоприятная окружающая среда
- 7) Развитая медицина
- 8) Материальное и социальное благополучие общества

10. Средние показатели продолжительности жизни в России для женщин и для мужчин лежат в пределах:

- 1) 55- 60
- 2) 60- 65
- 3) 65 – 67
- 4) 70-75
- 5) 75-77
- 6) 78-80

LMS-платформа – не предусмотрена

5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля

5.3.1. Зачет

Список примерных вопросов

1. 1. Психология здоровья: понятие, история становления. 2. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры. 3. Здоровье и гармония личности. 4. Критерии психологического здоровья. 5. Психологическая устойчивость личности. 6. Психологические типы как формы психического здоровья. 7. Акцентуации личности и психическое здоровье. 8. Психосоматические заболевания и их профилактика. 9. Понятие профессионального здоровья. Проблема профессионального здоровья. 10. Психологические причины несчастных случаев. 11. Психологическое обеспечение профессионального здоровья: профессиональное са-моопределение, профессиональная подготовка, профессиональная адаптация. 12. Стресс в профессиональной деятельности специалистов по ФКиС и его профилактика. 13. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. 14. Факторы профессиональной работоспособности. 15. Феномен «профессионального выгорания». 16. Факторы риска выгорания: личностные, статусно-ролевые, профессионально-организационные. 17. Ресурсы стрессоустойчивости и преодоления выгорания. 18. Внутренняя картина здоровья детей и подростков. 19. Психическое здоровье детей и подростков. 20. Психологическая помощь детям и подросткам. 21. Характеристика современного дошкольного и школьного образования и их влияние на здоровье. 22. Роль семьи в формировании адекватного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. 23. Факторы, влияющие на психическое здоровье студентов. 24. Стресс в студенческой среде. Симптомы стресса и выгорания в студенческой среде. 25. Социальная поддержка как фактор психического здоровья студентов. Элементы социальной поддержки. 26. Психологическая коррекция и ее виды. 27. Психологическая помощь: психодиагностика, психотерапия, психологическое кон-сультирование. 28. Методы психокоррекции. 29. Концепции психической саморегуляции. 30. Понятия самоуправления и саморегулирования. Виды психической саморегуляции. 31. Аутогенная тренировка. 32. Психотерапевтические возможности физической культуры. 33. Физические упражнения для повышения работоспособности головного мозга. 34. Аддиктология и ЗОЖ. 35. ЗОЖ в профилактике различных видов зависимостей.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения	Контрольно-оценочные мероприятия
Воспитание навыков жизнедеятельности в условиях глобальных вызовов и	деятельность по формированию ЗОЖ	Технология формирования уверенности и готовности к самостоятельной успешной	ПК-4	П-1 Д-1	Практические/семинарские занятия

неопределенност ей		профессиональ ой деятельности			
-----------------------	--	----------------------------------	--	--	--