

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Семенов Юрий Алексеевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 22.03.2026 08:48:43
Уникальный программный ключ:
7ee61f7810e60557bee49df655173820157a6d87

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Уральский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

Кафедра клинической психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной
деятельности,
кандидат медицинских наук, доцент

Ушаков А.А.

«20» июня 2025 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Б1.В.04 ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ И БОЛЕЗНИ**

Уровень высшего образования: *магистратура*

Направление подготовки: *32.04.01 Общественное здравоохранение*

Профиль: *Организационные и экономические основы общественного здоровья*

Квалификация: *магистр*

г. Екатеринбург

2025

Фонд оценочных средств «Психология здоровья и болезни» разработан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - магистратура по направлению подготовки 32.04.01 Общественное здравоохранение, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2017 г. № 485.

Составитель: кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры клинической психологии и педагогики Н.А. Устинова

Обсужден и одобрен на заседании кафедры общественного здоровья и здравоохранения (протокол № 12 от 24.03.2025 г.)

Утвержден на заседании Методической комиссии специальностей аспирантуры и магистратуры (протокол №_4_ от «02» апреля 2025 г.)

Рецензент: директор института стоматологии д.м.н., профессор Ю.В. Мандра

1. Кодификатор

Структурированный перечень объектов оценивания – знаний, умений, навыков, учитывающий ФГОС представлен в таблице:

Дидактическая единица	Индикаторы достижения			УК, ПК
Наименование	Знания	Умения	Навыки	
ДЕ1. Основы психологии здоровья и болезни	Психологии здоровья: Определение, предмет, цель, задачи и методы исследования психологии здоровья.	Уметь определять уровни и критерии здоровья: физическое, психологическое, социальное, профессиональное. Уметь выделять психологические факторы здоровья в различных теориях личности. Здоровье и болезнь.	Владеть навыками ведения здорового образа жизни, формировать позитивное отношение к здоровью.	УК-6, ПК-1, ПК-4
ДЕ2. Психология здоровья в профессиональной деятельности	Современные проблемы профессионального здоровья. Основные аспекты профессионального выгорания: определение, причины и пути его преодоления.	Осуществлять психологические мероприятия по выработке стратегии и тактики сохранения физического, психического и социального здоровья и профилактике его расстройств.	Методами психической саморегуляции. Навыками предупреждения и профилактики личной профессиональной деформации, профессиональной усталости, профессионального «выгорания»	УК-6, ПК-1, ПК-4
ДЕ3. Психология здоровья в медицине	Возрастные особенности внутренней картины здоровья. Подходы и методы укрепления и формирования здоровья; Основные направления исследований в области психологии здоровья и болезни в медицине.	Проводить психологическую диагностику здоровья. Использовать различные подходы для формирования установки быть здоровым.	Методами профилактики здорового образа жизни и психологии здоровья в целом. Навыками подготовки и презентации программ психического здоровья.	УК-6, ПК-1, ПК-4

Аттестационные материалы

По дисциплине предусмотрена текущая и промежуточная аттестация.

Для текущей аттестации обучающихся созданы фонды оценочных средств, включающие в себя типовые задания, тематику рефератов, тестовые задания, ситуационные задачи и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, разработан фонд оценочных средств, который содержит тестовые вопросы, вопросы и билеты к зачету, ситуационные задачи.

2.1. Вопросы для подготовки к зачету

1. История становления психологии здоровья как научного направления.
2. Вклад М.В. Бехтерева в развитие психологии здоровья как науки.
3. Современное состояние проблемы развития психологии здоровья в качестве междисциплинарной дисциплины.
4. Проблемы индивидуального и социального здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.
5. Определение понятия «психология здоровья» в зарубежной и отечественной литературе.
6. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
7. Подходы к понятию здоровья.
8. Уровни и критерии здоровья: физическое, психологическое, социальное, профессиональное.
9. Психологические факторы здоровья.
10. Понятие психологической устойчивости.
11. Общее представление о психологической устойчивости.
12. Составляющие психологической устойчивости.
13. Значение здоровья и подходы к его определению в психологии.
14. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.
15. Психология здорового образа жизни.
16. Гендер как психосоциальный феномен.
17. Теоретико-методологические подходы к исследованию внутренней картины здоровья.
18. Возрастные особенности внутренней картины здоровья.
19. Индивидуально-психологические факторы и их роль в формировании внутренней картины здоровья.
20. Работоспособность как критерий профессионального здоровья.
21. Факторы профессиональной работоспособности.
22. Профессиональное долголетие.
23. Профессиональная деятельность и отношение к здоровью.
24. Стресс в профессиональной деятельности.
25. Профессиональное выгорание: определение, причины и пути его преодоления.
26. Стрессоустойчивость как личностное качество личности.
27. Виды и методы психической саморегуляции.
28. Сохранение здоровья населения: основы психогигиены, психопрофилактики.

Ситуационные задачи к текущему контролю (примерная тематика):

Ситуационная задача № 1

Ольга работает врачом в клинической больнице в течение 10 лет. Пациенты часто называют ее «Врачом от Бога»: она не только прекрасно владеет всеми «техническими»

навыками своей профессии, но и является очень терпеливым и отзывчивым человеком, что особенно важно, ведь в отделении много «тяжелых» больных. Однако за последний год коллеги Ольги стали замечать, что она стала равнодушно относиться к пациентам, старается как можно скорее от них «отделаться», делать ровно столько, сколько она формально обязана. По словам самой Ольги, к концу рабочего дня она теперь всегда чувствует себя «как выжатый лимон», и вообще ей не видится в своей работе ничего хорошего, как и в жизни в целом.

Вопросы:

1. Пример Ольги демонстрирует проявление:
 - профессиональное выгорание
 - профессиональная компетентность
 - снижение работоспособности
 - физическая усталость
 - стресс
2. Дайте определение выбранному понятию.
3. Составьте программу работы по устранению данного проявления. Обоснуйте предлагаемые решения.

Ситуационная задача № 2

Два года Александра Самойлова работала в условиях полной самоотдачи. Будучи трудоголиком, она охотно выполняла все распоряжения начальства, бралась за самые сложные задачи и не боялась проявить инициативу, закрывая работу на самом сложном участке при минимуме ресурсов. Работая по 12 часов в сутки, сотрудница крупного финансового института заслужила одобрение со стороны самого высокого руководства, получила повышение в должности и зарплате. Однако некоторое время спустя Александра заметила, что ее успехи уже не приносят ей прежнего удовлетворения, а двух выходных после интенсивной пятидневной работы явно стало недостаточно для того, чтобы восстановить силы. Решив, что ей нужно отдохнуть, девушка ушла в отпуск. После отдыха она с удвоенной силой приступила к выполнению своих обязанностей, но уже через неделю усталость вернулась к ней с прежней силой. Кроме того, Александру стало раздражать то, на что раньше она не обращала внимания: постоянные переработки, недостаток ресурсов для выполнения необходимых задач и шум в офисе. Неоднократные переговоры с руководством проблему не решили. Девушке ясно дали понять, что она, как и прежде, должна выдавать высокие результаты, цена которых руководство не интересовала. Пытаясь найти пути решения проблемы самостоятельно, Александра стала меньше задерживаться на работе и приобрела профессиональные строительные наушники, чтобы защитить себя от шума. В таком режиме она проработала полгода. За это время у девушки начались проблемы со здоровьем – появились боли в спине, развилась бессонница. После долгих колебаний Александра приняла решение покинуть компанию.

Вопросы:

1. Насколько верным был ее поступок?
2. Определите основные причины организационного стресса.
3. Предложите собственный вариант решения проблемы.

Ситуационная задача № 3

Оказавшись в свободном плавании в связи с закрытием проекта из-за кризиса журналист Евгения Давыдова (имя и фамилия изменены) испытала сильнейшее потрясение. Три месяца она активно искала работу. На четвертый ей предложили

вакансию корреспондента в еженедельной телепрограмме. Обрадовавшись завершению поиска, Евгения без колебаний приняла предложение, хотя было известно, что первые два месяца ее не будут оформлять в штат, так как «нужно еще присмотреться друг к другу». С энтузиазмом приступив к работе, Евгения очень скоро поняла, что «рабочий день с 9 до 18» по факту означает «с 9 утра до 18 вечера следующего дня». Перегрузки были просто фантастическими: работать приходилось ночью и по выходным, причем режим был единым для штатных и внештатных сотрудников, за исключением руководства. Никакие возражения о том, что качественно выполнять свои обязанности в таком графике невозможно, не принимались. Как выяснилось позже, в компании было принято штрафовать, если сотрудник, проработав накануне до часу ночи, не приходил на рабочее место точно к девяти утра. При этом руководство программы постоянно было недовольно результатами работы и заставляло сотрудников по нескольку раз выполнять одну и ту же задачу до тех пор, пока итог не удовлетворял всех шефов. Проработав в указанном режиме три недели, Евгения поняла, что физическое истощение при таком графике наступит раньше, чем ее оформят на работу, и сообщила непосредственному руководителю о своем намерении покинуть компанию.

Вопросы:

1. Было ли оправданным такое решение?
2. Определите основные причины организационного стресса.
3. Предложите собственный вариант решения проблемы.

Ситуационные задачи к промежуточной аттестации - зачету (примеры)

Ситуационная задача № 1

В компаниях А и Б в последнее время наблюдается высокая текучесть кадров. Руководители не могут понять, почему: в обеих компаниях комфортная планировка рабочих мест, высокая зарплата сотрудников, большой спектр предложений социального пакета, возможности для обучения.

Приглашенные консультанты, исследовав ситуацию, выяснили, что причиной высокой текучести кадров в обоих случаях является высокий уровень стресса сотрудников.

В компании А каждый отдел включает в себя 3-4 сотрудника, при этом объем работы и определяемые сроки предполагают работу большего числа людей. Заработная плата – в среднем достаточно высокая и жестко привязанная к результатам работы. В целом система вознаграждений в компании определяется принципом «Победитель получает все».

В компании Б внутри отделов не существует четких должностных инструкций и стандартов выполнения работ. Неформальный характер и противоречивость норм и критериев оценки обычно приводит к тому, что «работник всегда неправ», поскольку не угадал, что в данный момент хочет от него руководитель.

Вопросы:

Укажите какие группы факторов возникновения стресса доминируют в компаниях А и Б?

- ситуация в компаниях А и Б – факторы, внешние по отношению к организации
 - ситуация А – условия труда, специфика трудовой деятельности; ситуация Б – организационно-управленческие факторы
 - ситуация в компаниях А и Б – групповые факторы
 - ситуация в компаниях А и Б – организационно-управленческие факторы
 - ситуация в компаниях А и Б – условия труда, специфика трудовой деятельности
- Обоснуйте свой ответ.

Ситуационная задача № 2

Пациент А., 17 лет: «У меня всегда хорошее настроение, про меня можно смело сказать, что мой характер приветливый и открытый. Думаю, что добрый. Во всяком случае, охотно принимаю участие в судьбе моих друзей, которых, кстати, у меня много. Я не молчун, с удовольствием принимаю участие в беседе. Охотно помогаю людям, но поскольку много раздаю обещаний, то естественно, далеко не все могу сдержать. Терпеть не могу нудную, кропотливую работу, которая требует усидчивости и терпения. На работе у меня так много всяких дел, что не успеваю сделать вовремя. Замечал, что окружающие меня охотно слушают, потом повторяют мои наиболее остроумные высказывания, мне ничего не стоит высмеять своего противника. У меня часто бывают оригинальные идеи, но, сознаюсь, не очень люблю заниматься их претворением в жизнь. Люблю девушек, они мен признавались, что я – галантный ухажер. Сколько я встречал людей, все же могу сказать, что мало кого из них поставил выше себя. Не люблю, когда мне противоречат, это начинает меня раздражать; а когда разойдусь, веду себя грубо, кричу, ругаюсь, оскорбляю всех подряд. У меня отличный аппетит. В школе у меня была репутация шалуна, учителя меня считали заводилой во всех шалостях, пожалуй, не без оснований. Кто видел мою мимику, способность передразнивать и копировать людей, всегда говорили, чтобы я шел в актеры. Житейские невзгоды переношу легко, деньгам счет не веду. Легко даю их в долг, также легко залезаю сам в долги».

Вопросы:

1. Определите акцентуацию характера по типологии А.Е. Личко.
2. Определите основную цель помощи данному психотипу. Обоснуйте свой ответ.

2.2. Тестовые задания

Тестовые задания разработаны для каждой ДЕ и содержат от 30 до 50 вопросов. В тестовом задании магистранту задаются 20 вопросов с возможностью выбора одного или нескольких правильных ответов из 3-5 предложенных.

Примеры тестовых заданий:

Тестовые задания к текущему контролю (примерная тематика):

ДЕ 1. Основы психологии здоровья и болезни

1. По определению, данному всемирной организацией здравоохранения, здоровьем называется	
V	состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека
	здоровый образ жизни
	совокупность характеристик физического и психического развития человека
	душевное здоровье
	общественное здоровье
2. Комплексное, многомерное, динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции, понимается как...	
	норма
	самочувствие
	благополучие
V	здоровье

	деятельность
3. Возмещение недоразвитых или нарушенных функций путем использования сохранных или перестройки частично нарушенных функций – это	
V	компенсация
	замещение
	вытеснение
	регрессия
	проекция

ДЕ 2. Психология здоровья в профессиональной деятельности

1. К стрессогенным факторам трудовой деятельности относят	
V	нечеткий круг обязанностей
V	отсутствие у работника властных полномочий
V	необходимость действовать против собственной воли и убеждений
	сплоченный коллектив
	гибкий график рабочего времени
2. Набор личностных черт, который определяет устойчивость человека к различным видам стрессам, называется...	
V	стрессоустойчивостью
	дистрессом
	эустрессом
	уверенностью в себе
	профессионализм

ДЕ 3. Психология здоровья в медицине

1. Психологический термин, введенный Р. А. Лурия (1977), и определяющий «все то, что испытывает и переживает пациент, вся масса его ощущений..., его общее самочувствие, его представление о своей болезни, о ее причинах...», называется...	
	внутренняя картина здоровья
	психологическая защита
V	внутренняя картина болезни
	душевное здоровье
	психология пациента
2. Социальная поддержка пациента проявляется	
	в системе «врач-сестра-пациент»
V	во взаимодействии пациента с семьей, медицинскими работниками и необходимыми социальными структурами
	в поддержке пациента семьей
3. Под способностью устанавливать и поддерживать эффективное взаимодействие на основе партнерства, взаимопонимания, сотрудничества, взаимопомощи – понимают	

	интерактивную толерантность
	интерактивную компетентность
	перцептивную состоятельность
V	коммуникативную компетентность
	этническую толерантность

**Тестовые задания к промежуточной аттестации (примерная тематика):
ДЕ 1. Основы психологии здоровья и болезни**

1. Наука о психологических причинах здоровья, методах и средствах его сохранения, укрепления и развития, называется...	
	медицинской психологией
	психиатрией
V	психологией здоровья
	дифференциальной психологией
	социологией медицины
2. Решение вопросов, связанных со здоровьем, учреждениями системы образования заключается в	
V	воспитании мотиваций на ведение здорового образа жизни и обучение методам достижения здоровья
	обеспечении оптимальных условий для ведения здорового образа жизни в каждой семье
	осуществлении медицинской диагностики состояния здоровья населения
	обеспечении условий социальной безопасности личности
3. Психические болезни – это болезни, при которых	
	происходит повреждение или нарушение функциональных систем, составляющих единую нервную систему человека
	наблюдаются болезненные изменения
V	находят выражение в преимущественном расстройстве специфически человеческих форм деятельности
4. Социальное здоровье – это	
	способность самоуправления поведением в соответствии с нормами, установившимися в разных коллективах
V	все процессы, происходящие в обществе условия жизни человека
	способность планировать и осуществлять свой жизненный путь

ДЕ 2. Психология здоровья в профессиональной деятельности

1. К способам быстрого снятия стресса можно отнести	
V	физические упражнения
V	глубокое, ровное дыхание
V	релаксация

	самообвинение
	употребление алкоголя и наркотических средств
2. Стресс, возникающий под воздействием неблагоприятных физических условий (очень высокие или низкие температуры, острые химические или механические воздействия), вызывающих нарушение целостности организма и его функций	
V	физиологический стресс
	информационный стресс
	эмоциональный стресс
	профессиональный стресс
3. Стресс – это	
V	давление, нажим, напряжение
	негативное состояние, вызванное низкой самооценкой
	сильная психоэмоциональная вспышка
	длительное состояние, окрашивающее всю деятельность
4. Временной интервал биологического возраста с момента обучения и овладения профессией до времени его выхода на пенсию по возрасту или дисквалификации по состоянию здоровья – это...	
	профессиональное становление
V	профессиональное долголетие
	профессиональная адаптация
	профессиональное мастерство
5. Переживания человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызванного длительной включенностью в эмоционально напряженные и значимые ситуации, называется	
	стрессом
V	выгоранием
	посттравматическим стрессовым расстройством
	аффективно-шоковой реакцией
	тревожностью
6. Отрасль медицинской науки, изучающая влияние неблагоприятных условий труда на состояние здоровья человека, – это...	
	психиатрия
	психофизиология
V	профессиональная патология
	медицинская психология
	возрастная психология

ДЕ 3. Психология здоровья в медицине

1. Лечение и профилактика болезней – направления практической деятельности	
V	медицины

	валеологии
	экологии
	биологии
2. Психосоматика – это направление медицинской психологии, которое изучает	
V	влияние психологических факторов на возникновение ряда соматических заболеваний
	закономерности распада свойств личности и психической деятельности при болезнях
	систему отношений между пациентом и социальными структурами, в которые он включен
3. Отрасль медицины, разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению психического здоровья населения, а также изучающая условия оптимального психического функционирования человека, называется...	
V	психогигиена
	медицинская психология
	психология здорового человека
	реабилитация
	вторичная психопрофилактика

2.3. Перечень навыков для успешного прохождения собеседования:

- Навыки ведения здорового образа жизни, формирования позитивного отношения к здоровью
- Методы психической саморегуляции.
- Навыки предупреждения и профилактики личной профессиональной деформации, профессиональной усталости, профессионального «выгорания»
- Методы профилактики здорового образа жизни и психологии здоровья в целом.
- Навыки подготовки и презентации программ психического здоровья.

3. Технологии оценивания

По окончании изучения дисциплины «Психология здоровья и болезни» предусмотрен зачет во 2 семестре.

Зачет проводится следующими этапами: тест, собеседование по билетам.

Цель промежуточной аттестации – оценить степень освоения магистрантами дисциплины «Психология здоровья и болезни» в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 32.04.01 Общественное здравоохранение (уровень магистратуры), утвержденного приказом Минобрнауки России от 31.05.2017 г. № 485.

Результатом освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки

ПК-1 - способностью и готовностью к организации и проведению научных исследований, включая выбор цели и формулировку задач, планирование, подбор адекватных методов, сбор, обработку, анализ данных и публичное их представление с учетом требований информационной безопасности;

ПК-4 - способностью и готовностью к просветительской деятельности (публичные лекции, доклады, просветительская работа с группами риска).

4. Критерии оценки

Критерии оценки этапа собеседование:

Отлично – дан полный развернутый ответ на вопросы билета, даны ответы на сопутствующие вопросы преподавателя. При необходимости магистрант приводит примеры, ссылается на нормативные документы.

Хорошо - то же самое, но при наличии замечаний, имеющих несущественный характер.

Удовлетворительно – имеются замечания, нет ответов на дополнительные вопросы.

Критерии оценки этапа тестирования:

Тестирование проводится в компьютерном классе кафедры.

Результат оценивается как «зачтено» или «не зачтено», знания по дисциплине засчитываются, если есть положительный ответ на 70% и более тестовых заданий по данной дисциплине.

1. Положительный ответ на менее чем 70% тестовых заданий свидетельствует о не сформированности компетенций по дисциплине.

2. Положительный ответ на 70– 79% тестовых заданий свидетельствует о низком уровне сформированности компетенций по дисциплине.

3. Положительный ответ на 80– 89% тестовых заданий свидетельствует о среднем уровне сформированности компетенций по дисциплине.

4. Положительный ответ на 90–100% тестовых заданий свидетельствует о высоком уровне сформированности компетенций по дисциплине.

71-79% правильных ответов – удовлетворительно.

80-89% правильных ответов – хорошо.

90% и выше – отлично.

Критерии оценки реферативной/ учебно-исследовательской (научно-исследовательской) работы:

3 балла	4 балла	5 баллов
Содержание реферативной/ учебно-исследовательской (научно-исследовательской) работы отражено не полностью, докладчик ориентируется в материале с затруднениями, ответы на вопросы обучающихся и преподавателя не полные.	Содержание реферативной/ учебно-исследовательской (научно-исследовательской) работы отражено не полностью. Материал сообщения зачитывается с использованием доп. источников или с использованием тезисов, работа с аудиторией (вопрос-ответ) – активна, ответы на вопросы преподавателя не полные, в материале темы ориентируется с небольшими затруднениями.	Содержание реферативной/ учебно-исследовательской (научно-исследовательской) работы отражено полностью. Материал сообщения зачитывается без использования дополнительных источников или редкое использование тезисов, работа с аудиторией (вопрос-ответ) – активна, ответы на вопросы преподавателя полные, в материале темы ориентируется хорошо, быстро.