Оценочные средства для проведения аттестации
по дисциплине «Психология здоровья»
для обучающихся 2026 года поступления
по образовательной программе
06.04.01 Биология,
направленность (профиль) Молекулярная биология
(магистратура),
форма обучения очная
на 2026-2027 учебный год

1. Оценочные средства для проведения текущего контроля на занятиях (ТК), оценки самостоятельной работы обучающихся (СР), проведения промежуточной аттестации (ПА), позволяющие проверить сформированность у обучающихся предусмотренных программой дисциплины знаний (з) / умений (у) / навыков (н) (ЗУН):

УК-6.1.1. Знает содержание процессов самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение), их особенности и технологии реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности

УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1.1. Знает содержание процессов самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережение), их особенности и технологии реализации, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности	з-1. Знает индивидуально-типологические аспекты здоровья на разных жизненных этапах, основы здорового образа жизни, профессионального здоровья; понятие, факторы риска профессионального выгорания и возможности его профилактики

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
1.	Модуль 1. Теоретические аспекты психологии здоровья Модульная единица 1.	**1. Выбор нескольких правильных**	Выберите три верных ответа из шести. Проявления редукции	2) снижение чувства компетентности в своей работе,	да	да	да

	Введение в психологию здоровья. Модульная единица 2. Здоровье как системное понятие. Модуль 2. Прикладные аспекты психологии здоровья. Модульная единица 3. Психология здорового образа жизни. Модульная единица 4. Жизненный путь человека и его здоровье. Модульная единица 5. Психология профессионального здоровья.	**ответов**	личных достижений (профессиональной мотивации) при эмоциональном выгорании специалиста: 1) ощущение исчерпания эмоциональных, физических, энергетических ресурсов 2) снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой 3) проблемы со сном и засыпанием 4) уменьшение ценности своей деятельности / обесценивание своей работы или отдельных ее результатов 5) уменьшении количества контактов с окружающими 6) негативное самовосприятие в профессиональной сфере	недовольство собой 4) уменьшение ценности своей деятельности / обесценивание своей работы или отдельных ее результатов 6) негативное самовосприятие в профессиональной сфере			
		2. Ситуационные задачи/кейсы	Определите, какие навыки необходимо формировать и развивать у специалиста	навыки эмоциональной саморегуляции	да	нет	да

			для психологической профилактики профессионального выгорания, если он жалуется на тревожность, беспокойство и стресс при решении рабочих задач, при выполнении профессиональных обязанностей.				

УК-6.2.1. Умеет оценивать свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные) и оптимально использовать их

УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.2.1. Умеет оценивать свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные) и оптимально использовать их	у-1. Умеет осуществлять мониторинг собственного психоэмоционального и функционального состояния для его оптимизации, оценивать и оптимально использовать собственные психологические ресурсы

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА
2.	Модуль 1. Теоретические аспекты психологии здоровья Модульная единица 1. Введение в психологию здоровья.	**1. Выбор нескольких правильных ответов**	Выберите три верных ответа из шести. В двигательно-волевую сферу психики входят:	1) деятельность 4) мотив 5) воля	да	нет	да

	Модульная единица 2. Здоровье как системное понятие. Модуль 2. Прикладные аспекты психологии здоровья. Модульная единица 3. Психология здорового образа жизни. Модульная единица 4. Жизненный путь человека и его здоровье. Модульная единица 5. Психология профессионального здоровья.		1) деятельность 2) представления 3) аффект 4) мотив 5) воля 6) воображение				
		2. Вопросы с развёрнутым ответом	Какие практики психофизиологического характера Вы примените для экстренного совладания с эмоциями в стрессовой ситуации?	дыхательные практики	да	нет	да

УК-6.3.1. Владеет навыком планирования профессиональной траектории (в том числе здоровьесбережение) с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда

УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.3.1. Владеет навыком планирования профессиональной траектории (в том числе здоровьесбережение) с учетом особенностей как профессиональной, так и других видов деятельности и требований рынка труда	н-1. Имеет навык (опыт деятельности) самооценки своих психоэмоциональных ресурсов, психического здоровьесбережения при планировании собственной профессиональной траектории

№	Раздел(ы), подразделы(ы) дисциплины (модули, модульные единицы), формирующий(е) данный ЗУН	Тип задания	Содержание задания	Правильный ответ	Для какого вида контроля предназначен		
					ТК	СР	ПА

3.	Модуль 2. Прикладные аспекты психологии здоровья. Модульная единица 3. Психология здорового образа жизни. Модульная единица 4. Жизненный путь человека и его здоровье. Модульная единица 5. Психология профессионального здоровья.	**1. Установите последовательность**	Установите последовательность действий при выполнении техники «Самомониторинг эмоционального состояния», которая предполагает мысленное «прохождение» по всему телу, задавая себе вопросы для определения наличия и/или локализации напряжения: 1) «Какова в данный момент моя мимика (выражение лица)?» (отследите, напряжены ли мышцы лица, если да, то какие именно? Где чувствуется напряжение – в области лба, глаз? Сжаты ли челюсти? Стиснуты зубы?) 2) «Напряжены ли мои мышцы?» (почувствуйте каждую мышцу, каждую часть своего тела: шея, плечи, спина, руки, живот, ноги. Что именно	1) «Какова в данный момент моя мимика (выражение лица)?» (отследите, напряжены ли мышцы лица, если да, то какие именно? Где чувствуется напряжение – в области лба, глаз? Сжаты ли челюсти? Стиснуты зубы?) 2) «Напряжены ли мои мышцы?» (почувствуйте каждую мышцу, каждую часть своего тела: шея, плечи, спина, руки, живот, ноги. Что именно напряжено больше, что меньше? Какие телесные ощущения преобладают: тепла, холода, покалывания, дрожь, может, боль?) 3) «Как я дышу?» (дыхание спокойное, глубокое? Брюшное или грудное? Прерывистое? Или вы задерживаете свое дыхание?)	да	нет	да

			напряжено больше, что меньше? Какие телесные ощущения преобладают: тепла, холода, покалывания, дрожь, может, боль?) 3) «Как я дышу?» (дыхание спокойное, глубокое? Брюшное или грудное? Прерывистое? Или вы задерживаете свое дыхание?)				
		2. Ситуационные задачи/кейсы	Некоторое время Вы ощущаете состояние гнетущего напряжения, тревожности, отчаяния, гнева и злости, возникшие вследствие помех достижению цели (например, вам никак не удается завершить исследование в срок, постоянно возникают тому препятствия). Как называется психическое состояние, которое, Вы переживаете, с которым следует обратиться к психологу?	фрустрация	да	нет	да

2. Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации:

1. Предмет и задачи психологии здоровья как науки.

2. Взаимосвязь психологии здоровья с другими науками.
3. Теоретическое и практическое значение психологии здоровья для общества.
4. Практическое приложение психологии здоровья для профессиональной деятельности биолога.
5. История становления и современное состояние психологии здоровья как отрасли психологической науки.
6. Понятие и концепции болезни.
7. Проблемы здоровья и здорового образа жизни в контексте российской культуры.
8. Понятие, виды и факторы здоровья.
9. Характеристика здоровья с позиций системного подхода.
10. Физическое и психическое здоровье.
11. Критерии психического здоровья.
12. Здоровье как социальный феномен.
13. Индивидуально-типологические аспекты психического здоровья.
14. Психологическая устойчивость личности.
15. Социальное здоровье.
16. Духовное здоровье и культура.
17. Проблема здоровья в гендерном аспекте.
18. Понятие и характеристика здорового образа жизни.
19. Отношение к здоровью и болезни.
20. Основы сексуального здоровья.
21. Профилактическая наркология.
22. Психическая саморегуляция и здоровье.
23. Влияние особенностей перинатального развития на здоровье человека.
24. Программы ранней помощи для детей от рождения до трех лет.
25. Понятия «внутренняя картина здоровья», «внутренняя картина болезни»
26. Внутренняя картина здоровья детей и подростков.
27. Психическое здоровье студентов.
28. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности.
29. Профессиональная реабилитация. Экстремальные условия деятельности и здоровье человека.
30. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления.
31. Концепция эмоционального выгорания К. Маслач
32. Эмоциональное выгорание в работах Бойко.
33. Подход к исследованию профессионального выгорания В.А. Винокура
34. Методы и психологические методики диагностики профессионального выгорания.

35. Психологическая профилактика профессионального выгорания.

3. Пример билета для промежуточной аттестации:

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Волгоградский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Дисциплина: Психология здоровья
Магистратура по направлению подготовки 06.04.01 Биология, направленность (профиль) Молекулярная биология
Учебный год: 2026 - 2027

Билет №1

1. Работоспособность как критерий профессионального здоровья. Факторы профессиональной работоспособности
2. Определите, какие навыки необходимо формировать и развивать у специалиста для психологической профилактики профессионального выгорания, если он жалуется на тревожность, беспокойство и стресс при решении рабочих задач, при выполнении профессиональных обязанностей.

Заведующий кафедрой М.Е.Волчанский

В полном объеме фонд оценочных средств по дисциплине доступен в ЭИОС ФГБОУ ВО ВолгГМУ Минздрава России.

Рассмотрено на заседании кафедры общей и клинической психологии, протокол от « 29 » мая 2026 г. № 10

Заведующий кафедрой М.Е.Волчанский