

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

Дата подписания: 31.08.2026 18:07:40

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

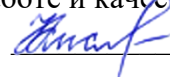
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра психологии и социальной педагогики

Утверждаю

Проректор по учебно-методической
работе и качеству образования



Н.Н. Кислова

Рощупкина Екатерина Игоревна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Психология здоровья и субъективного благополучия»

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Направленность (профиль): «Социальная психология»

Квалификация выпускника

Бакалавр

Рассмотрено

Протокол №11 от 30.06.2026 г.

Заседания кафедры психологии и социальной
педагогики

Одобрено

Начальник Управления
образовательных программ



Н.А. Доманина

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Психология здоровья и субъективного благополучия» разработан в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом - бакалавриат по направлению 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 839, основной профессиональной образовательной программой «Социальная психология», с учетом требований профессиональных стандартов «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2015 г., регистрационный № 38575), «Психолог в социальной сфере», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 сентября 2023 г. N 716н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 октября 2023 г., регистрационный № 75620).

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности компетенций: УК-6, УК-7, УК-8 ОПК-4, ОПК-6

Задачи ФОС для промежуточной аттестации – контроль качества и уровня достижения результатов обучения по формируемой в соответствии с учебным планом компетенцией:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

Умеет: реализовывать намеченные цели деятельности, оценивая возможное влияние индивидуально-психологических особенностей на возникновение и течение стресса.

Владеет: способами саморегуляции психических состояний, направленных на сохранение здоровья и субъективного благополучия в процессе достижения намеченных целей.

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Знает: влияние вредных привычек на здоровье человека и роль физической культуры в поддержании как физического, так и психологического здоровья человека.

Умеет: организовывать собственное жизненное пространство, следуя правилам здорового образа жизни; оценивать свое психологическое и физическое здоровье с точки зрения субъективного благополучия, при необходимости прибегая к различным способам саморегуляции состоянием.

УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

УК-8.1. Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте; выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте

Знает: особенности организации и поддержания комфортных условий труда и психологической атмосферы на рабочем месте.

Умеет: применять знания психологии здоровья для организации и поддержания комфортных условий труда и психологической атмосферы на рабочем месте.

ОПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

ОПК-4.2 Владеет базовыми приемами психологической помощи, развивающими и коррекционными технологиями, методами индивидуальной и групповой работы

Владеет: основными приемами психологической помощи в различных направлениях деятельности психолога, а именно: психотерапия, психологическое консультирование, социально-психологическая реабилитация, массовые психопрофилактические виды деятельности и т.п.

ОПК-6 Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам

ОПК-6.1 Знает основные задачи и принципы психологического просвещения

Знает: цели, задачи, осознает важность организации и проведения информационно-просветительских мероприятий.

Требование к процедуре оценки:

Помещение: особых требований нет

Оборудование: особых требований нет

Инструменты: особых требований нет

Расходные материалы: листы с заданиями, листы для ответов, ручки

Доступ к дополнительным справочным материалам: особых требований нет

Нормы времени: 1 час 30 минут

Проверяемые компетенции:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

ОПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

ОПК-6 Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам

Проверяемые индикаторы компетенции:

УК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

УК-8.1. Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте; выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте

ОПК-4.2 Владеет базовыми приемами психологической помощи, развивающими и коррекционными технологиями, методами индивидуальной и групповой работы

ОПК-6.1 Знает основные задачи и принципы психологического просвещения

Проверяемые результаты обучения:

Умеет: реализовывать намеченные цели деятельности, оценивая возможное влияние индивидуально-психологических особенностей на возникновение и течение стресса.

Владеет: способами саморегуляции психических состояний, направленных на сохранение здоровья и субъективного благополучия в процессе достижения намеченных целей

Знает: влияние вредных привычек на здоровье человека и роль физической культуры в поддержании как физического, так и психологического здоровья человека.

Умеет: организовывать собственное жизненное пространство, следуя правилам здорового образа жизни; оценивать свое психологическое и физическое здоровье с точки зрения субъективного благополучия, при необходимости прибегая к различным способам саморегуляции состоянием

Знает: особенности организации и поддержания комфортных условий труда и психологической атмосферы на рабочем месте.

Умеет: применять знания психологии здоровья для организации и поддержания комфортных условий труда и психологической атмосферы на рабочем месте

Владеет: основными приемами психологической помощи в различных направлениях деятельности психолога, а именно: психотерапия, психологическое консультирование, социально-психологическая реабилитация, массовые психопрофилактические виды деятельности и т.п.

Знает: цели, задачи, осознает важность организации и проведения информационно-просветительских мероприятий

Задание 1.

Проанализируйте состояние клиента, определите его проблему и предложите способы ее решения, составив план консультативной беседы. План консультативной беседы должен содержать в себе следующие компоненты: проблема клиента и ее обоснование, консультативные гипотезы, этапы консультации, каждый из которых содержит цель, задачи, эффективные формы и методы взаимодействия с клиентом в процессе беседы, время, планируемое на каждый этап, диагностические методы, психокоррекционные упражнения, рекомендации.

Психологическую службу обратился мужчина 42 лет, женат, состоит на государственной службе. По долгу службы часто бывает в командировках. Работа связана с организацией проектов в муниципальной сфере. В последнее время он постоянно чувствует усталость, часто стал болеть, но приходится переносить болезни на ногах. Давно не был в отпуске. Жалуется на то, что раздражителен, «все бесит», стал срываться на подчиненных, ловит себя на мысли, что не видит смысла в своей работе. Дома отношения тоже часто заканчиваются конфликтами с женой и детьми. В свободное время не хочется ни с кем разговаривать.

Модельный ответ:

№	Показатель результативности (критерий)	Оценка результативности		
		Соответствует полностью	Соответствует частично	Не соответствует
1	Проблема клиента определена верно, обоснована	4	3	0

2	Выдвинуты консультативные гипотезы	4	3	0
3	Выделены этапы консультации (3 этапа)	4	2	0
4	Каждый этап консультативной беседы содержит в себе цель, задачи, формы и методы эффективного взаимодействия с клиентом, рассчитано время, планируемое на конкретный этап	4	3	0
5	Определены методы диагностики актуального состояния клиента.	4	2	0
6	Методы диагностики оформлены в соответствии с требованиями (указано название метода диагностики, автор, цель, дана краткая характеристика, бланки)	4	2	0
7	В план консультативной беседы включены рекомендации, предоставляющие возможность для клиента поддержания навыков, полученных в ходе консультации	4	3	0
8	Определен перечень специалистов, необходимых для поддержания здоровья клиента	4	2	0
Диапазон баллов		32	20	0

Проверяемые компетенции:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

ОПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

ОПК-6 Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам

Проверяемые индикаторы компетенции:

УК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

УК-8.1. Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте; выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте

ОПК-4.2 Владеет базовыми приемами психологической помощи, развивающими и коррекционными технологиями, методами индивидуальной и групповой работы

ОПК-6.1 Знает основные задачи и принципы психологического просвещения

Проверяемые результаты обучения:

Умеет: реализовывать намеченные цели деятельности, оценивая возможное влияние индивидуально-психологических особенностей на возникновение и течение стресса.

Владеет: способами саморегуляции психических состояний, направленных на сохранение здоровья и субъективного благополучия в процессе достижения намеченных целей

Знает: влияние вредных привычек на здоровье человека и роль физической культуры в поддержании как физического, так и психологического здоровья человека.

Умеет: организовывать собственное жизненное пространство, следуя правилам здорового образа жизни; оценивать свое психологическое и физическое здоровье с точки зрения субъективного благополучия, при необходимости прибегая к различным способам саморегуляции состоянием

Знает: особенности организации и поддержания комфортных условий труда и психологической атмосферы на рабочем месте.

Умеет: применять знания психологии здоровья для организации и поддержания комфортных условий труда и психологической атмосферы на рабочем месте

Владеет: основными приемами психологической помощи в различных направлениях деятельности психолога, а именно: психотерапия, психологическое консультирование, социально-психологическая реабилитация, массовые психопрофилактические виды деятельности и т.п.

Знает: цели, задачи, осознает важность организации и проведения информационно-просветительских мероприятий

Задание 2.

Вы – школьный психолог. Перед вами стоит задача разработки проекта, представляющего собой систему просветительских, диагностических, консультативных и коррекционных мероприятий по формированию здорового образа жизни среди учеников. Разработайте программу мероприятий, включая необходимые материальные, кадровые и временные ресурсы. Оформите и презентуйте проект директору школы и его заместителям, убедите руководство школы в необходимости его реализации.

Модельный ответ:

№	Показатель результативности (критерий)	Оценка результативности		
		Соответствует полностью	Соответствует частично	Не соответствует
1	Проект имеет название, отражающее цель и задачи, обоснована актуальность проекта	5	3	0
2	Проект содержит цель и задачи	5	3	0
3	Указана категория слушателей, для которых предназначен данный проект	5	3	0
4	Проект содержит этапы реализации	5	4	0
5	Этапы реализации проекта структурированы четко и реализуются в течение учебного года	5	4	0
6	Проект содержит направления работы для педагога-психолога, педагогического коллектива, администрации школы	8	4	0
7	Указаны формы отчетности для педагога-психолога, педагогического коллектива и администрации школы	5	4	0
8	В проекте представлены конкретные мероприятия для достижения заявленной цели	5	4	0
9	В проекте составлена смета	5	3	0
10	Проект сопровождается презентация	5	4	0
Диапазон баллов		53	36	0

Проверяемые компетенции:

УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

ОПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

ОПК-6 Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам

Проверяемые индикаторы компетенции:

УК-6.3 Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

УК-8.1. Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте; выявляет и устраняет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте

ОПК-4.2 Владеет базовыми приемами психологической помощи, развивающими и коррекционными технологиями, методами индивидуальной и групповой работы

ОПК-6.1 Знает основные задачи и принципы психологического просвещения

Проверяемые результаты обучения:

Умеет: реализовывать намеченные цели деятельности, оценивая возможное влияние индивидуально-психологических особенностей на возникновение и течение стресса.

Владеет: способами саморегуляции психических состояний, направленных на сохранение здоровья и субъективного благополучия в процессе достижения намеченных целей

Знает: влияние вредных привычек на здоровье человека и роль физической культуры в поддержании как физического, так и психологического здоровья человека.

Умеет: организовывать собственное жизненное пространство, следуя правилам здорового образа жизни; оценивать свое психологическое и физическое здоровье с точки зрения субъективного благополучия, при необходимости прибегая к различным способам саморегуляции состоянием

Знает: особенности организации и поддержания комфортных условий труда и психологической атмосферы на рабочем месте.

Умеет: применять знания психологии здоровья для организации и поддержания комфортных условий труда и психологической атмосферы на рабочем месте

Владеет: основными приемами психологической помощи в различных направлениях деятельности психолога, а именно: психотерапия, психологическое консультирование, социально-психологическая реабилитация, массовые психопрофилактические виды деятельности и т.п.

Знает: цели, задачи, осознает важность организации и проведения информационно-просветительских мероприятий

Задание 3.

Проанализируйте ситуации и ответьте на вопросы.

Ситуация 1.

К. в повседневной жизни энергичная и подвижная девушка, постоянно занята изучением чего-то нового, имеет множество друзей и знакомых. В коллективе проявляет себя как лидер. На работе она стремится любыми способами достичь успеха, даже если для этого придётся «идти по головам», вследствие чего зачастую у неё возникают проблемы в сфере межличностных отношений. Для неё важно быть всегда и во всём лучше остальных, мечтает достичь высот в карьере. В ситуациях постоянного стресса появляется бессонница, а также дискомфорт в области сердца. Чтобы успокоиться, предпочитает выкуривать пару сигарет.

Вопросы:

1. Дайте определение понятию «внутренняя картина здоровья».
2. Какие компоненты включает в себя внутренняя картина здоровья?
3. Перечислите элементы «цветка потенциалов» В.А. Ананьева.
4. К какому диспозиционному типу относится К.?
5. Укажите симптомы стресса, свойственные данному типу

Ситуация 2.

В поликлинику по месту жительства обратилась женщина 36 лет для прохождения дополнительной диспансеризации, после прохождения которой пациентка отнесена к первой группе диспансерного наблюдения. На приеме пациентка интересовалась мероприятиями, необходимыми для поддержания своего здоровья.

Вопросы:

1. Куда необходимо направить данную женщину?
2. Перечислите какие исследования необходимо провести данной пациентке?
3. Сколько раз в год необходимо проходить данные обследования?
4. Какие вопросы о образе жизни необходимо задать данной пациентке?
5. Какие рекомендации должна получить женщина после прохождения обследований?

Ситуация 3.

Василий, 29 лет. Женат. Врач-терапевт. Пришел работать в областную больницу и столкнулся с жесткими принципами начальства. Неуважение в сторону В. не выбило его из равновесия. Он также целеустремленно и настойчиво проявлял себя в своей деятельности. По характеру Василий дисциплинированный, решительный и настойчивый, всегда доводит дело до конца.

Вопросы:

1. Дайте определение понятию «психологическая устойчивость личности».
2. Какие компоненты психологической устойчивости Вы знаете?
3. Перечислите факторы, формирующие здоровье.
4. Охарактеризуйте понятие «верование».
5. Назовите главный критерий психического здоровья.

Модельный ответ:

№	Показатель результативности (критерий)	Оценка результативности	
		Минимальный балл	Максимальный балл
1	Количество верных ответов варьируется от 1-5	1	5
2	Количество верных	6	10

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

	ответов варьируется 6-10		
3	Количество верных ответов варьируется от 11-15	11	15
	Диапазон баллов	1	15

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации

Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Максимальное количество баллов	Всего баллов	Уровень освоения компетенций (в баллах)		
				Пороговый (56-70%)	Продвинутый (71-85%)	Высокий (86-100%)
УК-6, УК-7, УК-8, ОПК-4, ОПК-6	Задание 1	32	32	10-20	21-26	27-32
	Задание 2	53	53	20-33	34-44	45-53
	Задание 3	15	15	1-5	6-11	12-15