Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ковтун Ольга Петровна
Должность: ректор
Дата подписания: 04.08.2023 08:36:50
Уникальный программный ключ:
f590ada38fac7f9d3be3160b34c218b72d19757c

Приложение к РПД

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

Кафедра психиатрии, психотерапии и наркологии

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по образовательной деятельности
и молодежной политике Т.В. Бородулина
29 сентября 2023 г.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
СОХРАНЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ: МЕХАНИЗМЫ АДАПТАЦИИ И УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ

Специальность: 31.05.02 Педиатрия
Уровень высшего образования: специалитет
Квалификация: врач-педиатр

г. Екатеринбург
2023 год

Фонд оценочных средств дисциплины «Сохранение психического здоровья: механизмы адаптации и управления стрессом» составлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.05.02 Педиатрия (уровень специалитета), утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 г. № 965, и с учетом требований профессионального стандарта «Врач-педиатр участковый», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.03.2017 г. № 306н (зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 17.04.2017 г., рег. № 46397).

Фонд оценочных средств составлен: Сиденковой А.П., д.м.н., доцентом, заведующей кафедрой психиатрии, психотерапии и наркологии

Баранской Л.Т., д.пс.н., доцентом, профессором кафедры психиатрии, психотерапии и наркологии

Фонд оценочных средств рецензирован: Сердюком О.В., главным врачом государственного автономного учреждения здравоохранения Свердловской области «Свердловской областной клинической психиатрической больницы», главным внештатным психиатром-экспертом Министерства здравоохранения Свердловской области, главным психиатром Уральского Федерального округа

Рецензия прикладывается к РПД

Фонд оценочных средств обсужден и одобрен на заседании кафедры психиатрии, психотерапии и наркологии «27» февраля 2023 года (протокол № 7)

Фонд оценочных средств обсужден и одобрен методической комиссией специальности «Педиатрия» «09» июня 2023 года (протокол № 8)

1. Кодификатор результатов обучения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Индекс трудовой функции и ее содержание (из ПС)	Дидактическая единица (ДЕ)	Контролируемые учебные элементы, формируемые в результате освоения дисциплины			Методы оценивания результатов освоения дисциплины
					Знания	Умения	Навыки	
Системное и критическое мышление	УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	ИД-1ук-1 Умеет анализировать проблемную ситуацию как систему, выявлять ее составляющие и связи между ними ИД-2ук-1 Умеет осуществлять поиск и интерпретировать информацию, необходимую для решения проблемной ситуации; критически оценивать надежность источников		ДЕ-1. Понятие о психике. Понятие о психическом здоровье.	Понятие о психике. Определение психического здоровья как «состояния человека, характеризуемого не только отсутствием болезней, но и полным физическим, социальным и духовным благополучием» (ВОЗ). Критерии психического здоровья. Факторы, влияющие на состояние психического здоровья. Понятие о биопсихосоциаль	Оценить влияние биологических, психологических, социальных факторов на состояние физического и психологического здоровья ценить культурные, этнические, религиозные, индивидуальные, семейные, социальные факторы риска (насилие, болезнь и смерть родственников и пр.); уществлять поиск и интерпретировать информацию, необходимую для решения проблемной	коммуникации с представителями различных социальных групп; здорового образа жизни; остановки и решения исследовательских задач навык поиска информации и данных, умеет анализировать, передавать и хранить информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с данными, полученными из разных источников, навык объективного оценивания своих ресурсов	Тест, ситуационная задача

		информации, работать с противоречивой информацией ИД-3ук-1 Умеет разрабатывать и содержательно аргументировать стратегию действий для решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарного подходов ИД-4ук-1 Умеет использовать логикометодологический инструментарий для критической оценки современных научных достижений в области медицины,			ной природе человека знание о проблемной ситуации как системе, выявлять ее составляющие и связи между ними	ситуации; критически оценивать надежность источников информации, работать с противоречивой информацией, объективно оценивать свои ресурсы (личностные, ситуативные, временные) и оптимально их использовать для совершенствования собственной деятельности	(личностные, ситуативные, временные) и оптимально их использовать для совершенствования собственной деятельности	
				ДЕ-2. Понятие о стрессе и адаптации.	Учения Г. Селье, И. П. Павлова, И. М. Сеченова о стрессе и адапации. Физиологический уровень адаптации как процесс поддержания гомеостаза и приспособление организма к внешним меняющимся условиям.	ценить социальные факторы, влияющие на состояние физического и психологического здоровья: культурные, этнические, религиозные, индивидуальные, семейные, социальные факторы риска (насилие, болезнь и смерть	авыками личностно-зрелой адаптации; выком анализировать проблемную ситуацию как систему, выявлять ее составляющие и связи между ними, средств, а также с помощью алгоритмов при работе с данными, полученными из разных источников, навык анализировать	Тест, ситуационная задача

		философских и социальных концепций в своей профессиональной деятельности ИД-5ук-1 УК-1.5 Демонстрирует навыки поиска информации и данных, умеет анализировать, передавать и хранить информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с данными, полученными из разных источников			Психологический и психофизиологический уровни адаптации как процесс сохранения физиологического, но психического гомеостаза; оптимальное постоянное взаимодействие человека с окружающей средой, установка наиболее эффективного соответствия между физиологическими и психологическими факторами, в процессе формирования относительно стабильных психофизиологических отношений Адаптация как процесс и свойство живого	родственников и пр.); оценивать адаптационный потенциал; авык разработки и содержательной аргументации стратегий действий для решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарного подходов, навык поиска информации и данных, умеет анализировать, передавать и хранить информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с данными, полученными из разных источников,навык объективной оценки своих ресурсов	результаты, полученные в ходе своей профессиональной деятельности, осуществлять самоконтроль и самоанализ процесса и результатов профессиональной деятельности, критически их оценивать, делать объективные выводы по своей работе, корректно отстаивать свою точку зрения, навык определять приоритеты профессионального роста и способы совершенствования профессиональной деятельности на основе построения индивидуальной образовательной траектории и инструментов непрерывного образования, в том числе в условиях неопределенности	

					организма. Особенностей проблемной ситуации как системы, выявлять ее составляющие и связи между ними	(личностные, ситуативные, временные) и оптимально их использовать для совершенствования собственной деятельности		
				ДЕ-3. Механизмы адаптации. Разновидности стресса	Механизмы адаптации: стресс, кризис, личностные характеристики человека. Стресс как механизм адаптации. Стадии процесса адаптации. Роль стрессовой реакция в поддержании гомеостаза. Стресс: эмоциональный, физиологический и т. д. Механизмы адаптации по Р. Лазарусу (физиологический и психологический стрессы). Психологический стресс как	ыявить социальные и психологические факторы, препятствующие или способствующие адаптивному функционированию, оценить социальные факторы, влияющие на состояние физического и психологического здоровья: культурные, этнические, религиозные, индивидуальные, семейные, социальные факторы риска (насилие, болезнь и смерть родственников и пр.);	выделение протективных и дезадаптирующих факторов внешней среды, препятствующих или способствующих его психосоциальной адаптации; навыки личностно-зрелой адаптации; авыки постановки и решения исследовательских задач; навык поиска информации и данных; навык анализировать, передавать и хранить информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью	Тест, ситуационная задача

					состояние психики человека с неспецифическими системными изменениями активности психики, которые выражают ее организацию и мобилизацию в связи с возникновением более высоких требований новой ситуации. структура проблемной ситуации как системы, ее составляющие и связи между ними	оценивать адаптационный потенциал; использования логикометодологического инструментария для критической оценки современных научных достижений в области медицины, философских и социальных концепций в своей профессиональной деятельности,анал из результатов, полученных в ходе своей профессиональной деятельности, осуществлять самоконтроль и самоанализ процесса и результатов профессиональной деятельности, критически их оценивать, делать объективные выводы по своей работе, корректно	алгоритмов при работе с данными, полученными из разных источников,навык анализировать проблемную ситуацию как систему, выявлять ее составляющие и связи между ними, навыки поиска информации и данных, умеет анализировать, передавать и хранить информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с данными, полученными из разных источников, навык объективно оценивать свои ресурсы (личностные, ситуативные, временные) и оптимально их использовать для совершенствования собственной деятельности	

						отстаивать свою точку зрения,определение приоритетов профессионального роста и способы совершенствования профессиональной деятельности на основе построения индивидуальной образовательной траектории и инструментов непрерывного образования, в том числе в условиях неопределенности		
				ДЕ-4. Понятие личности. Роль личности в механизмах адаптации. Психогигиена. Механизмы управления стрессом	Понятие о личности,как об устойчивой совокупности психических свойств человека, как члена общества. Биологические и социальные, врожденные и приобретенные компоненты личности. Участие личностных структур в	явить протективные и дезадаптивные свойства личности, способствующие или препятствующие его адаптивному функционированию;оценить социальные факторы, влияющие на состояние физического и психологического здоровья:	определения личностного типа; выделение протективных и дезадаптирующих факторов внешней среды, препятствующих или способствующих его психосоциальной адаптации.навыками управления стрессом;навыками здорового образа жизни;навыками	Тест, ситуационная задача

					механизмах адаптации. Адаптация как процесс и свойство личности. Психогигиена, как система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья Задачи психогигиены: формирование гармонически развитой здоровой личности, воспитание правильного отношения к своему психическому и физическому здоровью, предупреждение перегрузок нервной системы, предупреждение формирования вредных привычек. Механизмы	культурные, этнические, религиозные, индивидуальные, семейные, социальные факторы риска (насилие, болезнь и смерть родственников и пр.);управлять стрессом; оценивать адаптационный потенциал; формулировать исследовательские задачи; формулировать алгоритм решения исследовательской задачи разрабатывать и содержательно аргументировать стратегию действий для решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарного подходов, Умеет объективно оценивать свои	постановки и решения исследовательских задач использовать логикометодологический инструментарий для критической оценки современных научных достижений в области медицины, философских и социальных концепций в своей профессиональной деятельности, навыки поиска информации и данных, умеет анализировать, передавать и хранить информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с данными, полученными из разных источников. Умеет объективно оценивать свои ресурсы (личностные,	

					управления стрессом. Понятие о психической защите. Понятие о копинге как стратегии совладания со стрессом; знания о проблемной ситуации как системе и ее составляющих и связях между ними, знание стратегий поиска и интерпретации информации, необходимой для решения проблемной ситуации; критически оценивать надежность источников информации, работать с противоречивой информацией	ресурсы (личностные, ситуативные, временные) и оптимально их использовать для совершенствования собственной деятельности, Умеет анализировать результаты, полученные в ходе своей профессиональной деятельности, осуществлять самоконтроль и самоанализ процесса и результатов профессиональной деятельности, критически их оценивать, делать объективные выводы по своей работе, корректно отстаивать свою точку зрения	ситуативные, временные) и оптимально их использовать для совершенствования собственной деятельности.Умеет анализировать результаты, полученные в ходе своей профессиональной деятельности, осуществлять самоконтроль и самоанализ процесса и результатов профессиональной деятельности, критически их оценивать, делать объективные выводы по своей работе, корректно отстаивать свою точку зрения, умеет определять приоритеты профессионального роста и способы совершенствования профессиональной деятельности на основе построения индивидуальной	

							образовательной траектории и инструментов непрерывного образования, в том числе в условиях неопределенности	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы её совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	ИД-1ук-6 Умеет объективно оценивать свои ресурсы (личностные, ситуативные, временные) и оптимально их использовать для совершенствования собственной деятельности ИД-2ук-6 Умеет анализировать результаты, полученные в ходе своей профессиональной деятельности, осуществлять самоконтроль и самоанализ процесса и		ДЕ-1. Понятие о психике. Понятие о психическом здоровье.	Понятие опсихике. Определение психического здоровья как «состояния человека, характеризуемого не только отсутствием болезней, но и полным физическим, социальным и духовным благополучием» (ВОЗ). Критерии психического здоровья. Факторы, влияющие на состояние психического здоровья. Понятие о биопсихосоциальной природе человека знание о проблемной	Оценить влияние биологических, психологических, социальных факторов на состояние физического и психологического здоровья ценить культурные, этнические, религиозные, индивидуальные, семейные, социальные факторы риска (насилие, болезнь и смерть родственников и пр.); уществлять поиск и интерпретировать информацию, необходимую для решения проблемной ситуации; критически оценивать	коммуникации с представителями различных социальных групп; здорового образа жизни;постановки и решения исследовательских задач навык поиска информации и данных, умеет анализировать, передавать и хранить информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с данными, полученными из разных источников, навык объективного оценивания своих ресурсов (личностные, ситуативные, временные) и	Тест, ситуационная задача

		результатов профессиональной деятельности, критически их оценивать, делать объективные выводы по своей работе, корректно отстаивать свою точку зрения ИД-Зук-6 Умеет определять приоритеты профессионального роста и способы совершенствования профессиональной деятельности на основе построения индивидуальной образовательной траектории и инструментов непрерывного			ситуации как системе, выявлять ее составляющие и связи между ними	надежность источников информации, работать с противоречивой информацией, объективно оценивать свои ресурсы (личностные, ситуативные, временные) и оптимально их использовать для совершенствования собственной деятельности	оптимально их использовать для совершенствования собственной деятельности	

		образования, в том числе в условиях неопределенности						
				ДЕ-2. Понятие о стрессе и адаптации.	Учения Г. Селье, И. П. Павлова, И. М. Сеченова о стрессе и адапации. Физиологический уровень адаптации как процесс поддержания гомеостаза и приспособление организма к внешним меняющимся условиям. Психологический и психофизиологический уровни адаптации как процесс сохранения физиологического, но психического гомеостаза; оптимальное постоянное взаимодействие человека с	ценить социальные факторы, влияющие на состояние физического и психологического здоровья: культурные, этнические, религиозные, индивидуальные, семейные, социальные факторы риска (насилие, болезнь и смерть родственников и пр.); оценивать адаптационный потенциал; авык разработки и содержательной аргументации стратегий действий для решения проблемной ситуации на основе системного и	авыками личностно-зрелой адаптации; выком анализировать проблемную ситуацию как систему, выявлять ее составляющие и связи между ними, средств, а также с помощью алгоритмов при работе с данными, полученными из разных источников, навык анализировать результаты, полученные в ходе своей профессиональной деятельности, осуществлять самоконтроль и самоанализ процесса и результатов профессиональной деятельности, критически их оценивать, делать объективные	Тест, ситуационная задача

					окружающей средой, установка наиболее эффективного соответствия между физиологическими и психологическими факторами, в процессе формирования относительно стабильных психофизиологических отношений Адаптация как процесс и свойство живого организма. Особенностей проблемной ситуации как системы, выявлять ее составляющие и связи между ними	междисциплинарного подходов, навык поиска информации и данных, умеет анализировать, передавать и хранить информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с данными, полученными из разных источников, навык объективной оценки своих ресурсов (личностные, ситуативные, временные) и оптимально их использовать для совершенствования собственной деятельности	выводы по своей работе, корректно отстаивать свою точку зрения, навык определять приоритеты профессионального роста и способы совершенствования профессиональной деятельности на основе построения индивидуальной образовательной траектории и инструментов непрерывного образования, в том числе в условиях неопределенности	
				ДЕ-3. Механизмы адаптации. Разновидности стресса	Механизмы адаптации: стресс, кризис, личностные характеристики человека. Стресс	явить социальные и психологические факторы, препятствующие или способствующие	выделение протективных и дезадаптирующих факторов внешней среды, препятствующих	Тест, ситуационная задача

					как механизм адаптации. Стадии процесса адаптации. Роль стрессовой реакция в поддержании гомеостаза. Стресс: эмоциональный, физиологический и т. д. Механизмы адаптации по Р. Лазарусу (физиологический и психологический стрессы). Психологический стресс как состояние психики человека с неспецифическими системными изменениями активности психики, которые выражают ее организацию и мобилизацию в связи с возникновением более высоких	адаптивному функционировани и,оценить социальные факторы, влияющие на состояние физического и психологического здоровья: культурные, этнические, религиозные, индивидуальные, семейные, социальные факторы риска (насилие, болезнь и смерть родственников и пр.); оценивать адаптационный потенциал; использования логикометодологического инструментария для критической оценки современных научных достижений в области медицины, философских и	или способствующих его психосоциальной адаптации; навыки личностно-зрелой адаптации; авыки постановки и решения исследовательских задач; навык поиска информации и данных; навык анализировать, передавать и хранить информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с данными, полученными из разных источников,навык анализировать проблемную ситуацию как систему, выявлять ее составляющие и связи между ними, навыки поиска информации и данных, умеет анализировать,	

					требований новой ситуации. структура проблемной ситуации как системы, ее составляющие и связи между ними	социальных концепций в своей профессиональной деятельности,анал из результатов, полученных в ходе своей профессиональной деятельности, осуществлять самоконтроль и самоанализ процесса и результатов профессиональной деятельности, критически их оценивать, делать объективные выводы по своей работе, корректно отстаивать свою точку зрения,определени е приоритетов профессиональног о роста и способы совершенствовани я профессиональной деятельности на основе построения индивидуальной образовательной траектории и инструментов	передавать и хранить информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с данными, полученными из разных источников, навык объективно оценивать свои ресурсы (личностные, ситуативные, временные) и оптимально их использовать для совершенствования собственной деятельности	

						непрерывного образования, в том числе в условиях неопределенности		
				ДЕ-4. Понятие личности. Роль личности в механизмах адаптации. Психогигиена. Механизмы управления стрессом	Понятие о личности,как об устойчивой совокупности психических свойств человека, как члена общества. Биологические и социальные, врожденные и приобретенные компоненты личности. Участие личностных структур в механизмах адаптации. Адаптация как процесс и свойство личности. Психогигиена, как система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья Задачи психогигиены:	явить протективные и дезадаптивные свойства личности, способствующие или препятствующие его адаптивному функционированию;оценить социальные факторы, влияющие на состояние физического и психологического здоровья: культурные, этнические, религиозные, индивидуальные, семейные, социальные факторы риска (насилие, болезнь и смерть родственников и пр.);управлять стрессом; оценивать адаптационный потенциал;	определения личностного типа; выделение протективных и дезадаптирующих факторов внешней среды, препятствующих или способствующих его психосоциальной адаптации.навыками управления стрессом;навыками здорового образа жизни;навыками постановки и решения исследовательских задач использовать логикометодологический инструментарий для критической оценки современных научных достижений в области медицины, философских и социальных	Тест, ситуационная задача

					формирование гармонически развитой здоровой личности, воспитание правильного отношения к своему психическому и физическому здоровью, предупреждение перегрузок нервной системы, предупреждение формирования вредных привычек. Механизмы управления стрессом. Понятие о психической защите. Понятие о копинге как стратегии совладания со стрессом; знания о проблемной ситуации как системе и ее составляющих и связях между	формулировать исследовательские задачи; формулировать алгоритм решения исследовательской задачи разрабатывать и содержательно аргументировать стратегию действий для решения проблемной ситуации на основе системного и междисциплинарного подходов, Умеет объективно оценивать свои ресурсы (личностные, ситуативные, временные) и оптимально их использовать для совершенствования собственной деятельности, Умеет анализировать результаты, полученные в ходе своей профессиональной	концепций в своей профессиональной деятельности, навыки поиска информации и данных, умеет анализировать, передавать и хранить информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью алгоритмов при работе с данными, полученными из разных источников. Умеет объективно оценивать свои ресурсы (личностные, ситуативные, временные) и оптимально их использовать для совершенствования собственной деятельности.Умеет анализировать результаты, полученные в ходе своей профессиональной деятельности, осуществлять самоконтроль и	

					ними, знание стратегий поиска и интерпретации информации, необходимой для решения проблемной ситуации; критически оценивать надежность источников информации, работать с противоречивой информацией	деятельности, осуществлять самоконтроль и самоанализ процесса и результатов профессиональной деятельности, критически их оценивать, делать объективные выводы по своей работе, корректно отстаивать свою точку зрения	самоанализ процесса и результатов профессиональной деятельности, критически их оценивать, делать объективные выводы по своей работе, корректно отстаивать свою точку зрения, умеет определять приоритеты профессионального роста и способы совершенствования профессиональной деятельности на основе построения индивидуальной образовательной траектории и инструментов непрерывного образования, в том числе в условиях неопределенности	

2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

2.1. Примеры тестов по дисциплине

ДЕ-1. Понятие о психике. Понятие о психическом здоровье.

1. Высшая форма психики, продукт исторического развития человека в труде и постоянном общении с другими людьми – это:

а) воля

б) рефлекс

в) сознание

г) эмоции

2. Второй стадией развития психики является (в концепции А. Н. Леонтьева)

а) стадия сенсорного развития психики

б) стадия перцептивного развития

в) стадия элементарного интеллекта

г) сознание

3. Психические явления принято разделять на основные классы:

а) познавательные, эмоциональные, волевые

б) процессы, состояния, свойства

в) познавательные, поведенческие, регуляторные

г) психические, физиологические, биологические, физические

ДЕ-2. Понятие о стрессе и адаптации.

1. На какой стадии развития стресса наиболее вероятен переход стресса в болезнь:

а) тревоги

б) адаптации

в) истощения

г) на любой из перечисленных

2. Истощение и дезорганизация организма в результате длительного воздействия стрессогенных факторов — это:

а) дистресс

б) эустресс

в) стресс

г) адаптация

3. Для фазы активной адаптации к болезни характерен следующий феномен:

а) нозофобия

б) анозогнозия

в) нозофилия

г) гипернозогнозия

д) регрессивная синтонность

ДЕ-3. Механизмы адаптации. Разновидности стресса.

1. Как называется псевдоразумное объяснение человеком своих поступков в случае, если признание их действительных причин грозит потерей самоуважения или разрушает сложившуюся картину мира:

а) отрицание

б) сублимация

в) вытеснение

г) рационализация

2. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс:

а) положительный эмоциональный фон

б) наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса

в) опыт решения подобных проблем в прошлом

г) негативный прогноз на будущее

3. Когнитивно-отношенческая теория эмоций и преодоления стресса была предложена:

а) Лазарусом и Фолкманом

б) Г.Селье

в) И.М. Сеченовым

г) И.П. Павловым

ДЕ-4. Понятие личности. Роль личности в механизмах адаптации. Психогигиена. Механизмы управления стрессом.

1. Совокупность психических свойств и поступков человека, которые основаны на единстве тела и психики, которые формируются и проявляются в общественных связях, носит название:

а) индивидуум

б) индивидуальность

в) идентичность

г) личность

д) оригинальность

2. Индивидуально–типологическая характеристика человека и высших животных, что оказывается в силе, напряженности, скорости и уравновешенности хода ее психических процессов называется:

а) темпераментом

б) характером

в) способностями

г) талантом

д) гениальностью

3. Индивидуально-психологическими особенностями человека, которые отвечают потребностям данной деятельности и являются условием ее успешного выполнения, называют:

а) темперамент

б) характер

в) индивидуальность

г) способности

д) талант

Методика оценивания: промежуточный контроль по проверке получаемых студентами знаний проводится в форме тестового контроля. Тестовые задания формируются случайным образом из банка тестов. Оценка ставится в баллах (от 3 до 5 баллов) в соответствии с количеством правильных ответов. Менее 70% правильных ответов – не зачет, от 70% до менее 80% - 3 балла, от 80% до менее 90% - 4 балла, от 90% до 100% - 5 баллов.

2.2. Примеры ситуационных задач по дисциплине

ДЕ-1. Понятие о психике. Понятие о психическом здоровье.

Пациент С., 70 лет, постоянно жалуется на боли, по ночам спит не более 3 часов, во время беседы раздражителен и нервозен, его беспокоит даже небольшая слабость в руках.Шесть месяцев назад проведена операция аортокоронарного шунтирования. Через месяц после операции С. пришел на осмотр в крайне подавленном настроении, жаловался на постоянное чувство усталости и сожалел, что согласился на операцию. У больного отмечались многочисленные соматические симптомы, однако результаты всех лабораторных и инструментальных исследований находились в пределах нормы. Больному были назначены антидепрессанты, но первый был неэффективен, а второй - вызывал выраженные побочные эффекты даже на фоне минимальной дозы, и, как

следствие, С. отказался его принимать. Больной, естественно, получает большое количество других лекарственных средств, включая варфарин, дигоксин и фуросемид.В семейном анамнезе нет указания на психические расстройства. С. до выхода на пенсию активно работал, умеренно курит, но никогда не злоупотребляет алкоголем. Живет один, никогда не был женат.С тех пор, как умерла его сестра, которая тоже имела сердечно-сосудистое заболевание, С. постоянно обращается за помощью к врачам и в связи с тревожащими его симптомами неоднократно находился в отделении неотложной помощи.

1. Оценить влияние биологических, психологических, социальных факторов на состояние физического и психологического здоровья

ДЕ-2. Понятие о стрессе и адаптации

Психоэмоциональный статус студента 2 курса характеризовался угнетённостью ,подавленностью, высокой тревожностью, нарушением сна и аппетита; работоспособность по скорости вначале была высокой,но затем снижалась, а по времени, и особенно, по точности работы была снижена. Уровень адренокортикотропного гормона и глюкокортикоидов выше нормы, а соматотропного, тиреотропного, гонадотропных гормонов, минералокортикоидов, тироксина и половых гормонов – ниже нормы.

1. Оцените состояние адаптации данного студента. Определите тип адаптационной реакции, которой соответствуют данные показатели? 2. Укажите биологические (физиологические) и психологические симптомы состояния студента

ДЕ-3. Механизмы адаптации. Разновидности стресса.

Мужчина 42-х лет обратился в поликлинику с жалобами на ощущение нехватки воздуха, страх смерти от удушья. Чувствовал себя практически здоровым до недавнего времени, пока однажды ночью не случился приступ: глубоко вдохнуть не мог, возникло ощущение «кома» за грудиной, препятствия в трахее. Удушье сопровождалось сердцебиением, дрожью в теле и сильным страхом. Не мог уснуть. Вышел на балкон, дышал свежим воздухом, пока не успокоился. После этого приступы стали беспокоить все чаще, особенно под утро (в 4-5часов утра), просыпался в панике, выходил на балкон или улицу, гулял на воздухе, пока не нормализовалось дыхание. По совету жены пытался принимать настой валерианы, но это не помогало. Жалуется на потерю веса. Уверен, что у него тяжелая болезнь легких, боится, что однажды ночью умрет от приступа. При прицельном расспросе выяснилось, что первый приступ возник после конфликта с начальством на работе, где был поставлен вопрос об его увольнении, как несоответствующего занимаемой должности. Когда ухудшилось соматическое состояние, сам уволился с работы по собственному желанию и не знал, что ему дальше делать. Настроение снижено, тревожен, неуверен в себе и своих силах. Пессимистичен в отношении будущего, считает себя не способным продолжать работу, так как кроме деятельности в министерстве больше ничего не умеет.

1. Определите основной стрессор в данной ситуации. Какие еще стрессовые события повлияли на суммарный уровень стресса? 2. Назовите здоровье сберегающие технологии, которые смогут помочь данному человеку справляться со стрессорами и внутренними конфликтами и адаптироваться к ним.

ДЕ-4. Понятие личности. Роль личности в механизмах адаптации. Психогигиена. Механизмы управления стрессом

Два года А. 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, повышение в должности и зарплате. Однако некоторое время спустя А. 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, А. 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 хронические боли в спине, развилась бессонница, приступы головокружения.

1. Какие признаки стресса вы могли бы диагностировать у сотрудницы? Как можно в целом охарактеризовать состояние А.? 2. Какие причины стресса можно назвать в этой ситуации? 3. Какова связь между стрессом и личностью в данном случае?

Методика оценивания: Ситуационные задачи применяются для текущего контроля знаний студентов. Оценка за решение задачи ставится в баллах (от 3 до 5 баллов) в соответствии со следующими критериями. 5 баллов - ответ на вопросы задачи дан правильно. Объяснение хода её решения подробное, последовательное, грамотное, с теоретическими обоснованиями (в том числе из лекционного курса); ответы на дополнительные вопросы верные, чёткие. 4 балла - ответ на вопросы задачи дан правильно. Объяснение хода её решения подробное, но недостаточно логичное, с единичными ошибками в деталях, некоторыми затруднениями в теоретическом обосновании (в том числе из лекционного материала); ответы на дополнительные вопросы верные, но недостаточно чёткие. 3 балла - ответы на вопросы задачи даны правильно. Объяснение хода ее решения недостаточно полное, непоследовательное, с ошибками, слабым теоретическим обоснованием (в том числе лекционным материалом); ответы на дополнительные вопросы недостаточно четкие, с ошибками в деталях. Оценка «неудовлетворительно»: ответы на вопросы задачи даны неправильно. Объяснение хода её решения дано неполное, непоследовательное, с грубыми ошибками, без теоретического обоснования; ответы на дополнительные вопросы неправильные (отсутствуют).

3. Технология оценивания образовательных достижений студентов, оценка уровня сформированности компетенций (балльно-рейтинговая система, БРС)

БРС оценивания учебных достижений обучающихся заключается в формировании итоговой рейтинговой оценки обучающихся по дисциплине «Сохранение психического здоровья: механизмы адаптации и управления стрессом» на основе кумулятивного принципа.

Рейтинг обучающегося в семестре по дисциплине складывается из рейтинговых баллов, которыми преподаватель оценивает в течение семестра разные виды учебной работы обучающегося.

Дисциплина «Сохранение психического здоровья: механизмы адаптации и управления стрессом» изучается на протяжении одного семестра (3). Итоговый рейтинг по дисциплине рассчитывается как: среднее значение рейтинга обучающегося по дисциплине в семестре 3. 3 семестр включает 4 практических занятия, самостоятельную работу, посещение лекций. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Максимальноеколичествобаллов,котороеможетнабратьстудентзаоднозанятие и расчет текущего рейтинга в семестре:

Виды учебной работы	Max	Min

Посещение аудиторного занятия;	2	2
Текущий контроль знаний и умений студента	10	0
Посещение лекции	2	2
Устный ответ	3	0
Всего баллов	15	4

4. Показатели и критерии оценки

Шкала перевода итогового рейтинга обучающегося по дисциплине «Практикум по психосоматике» в аттестационную оценку

Аттестационная оценка студента по Дисциплине	Итоговый рейтинг студента по дисциплине, рейтинговые баллы
«Зачтено»	50-100
«Не зачтено»	0 – 49

Сведения о ежегодном пересмотре и обновлении фонда оценочных средств

Дата	**№ протокола заседания**	**Внесенные изменения, либо информация об отсутствии необходимости изменений**

Оформление, размещение, хранение ФОС

Электронная версия ФОС размещена на сайте образовательного портала университета на странице дисциплины. Бумажная версия рабочей программы дисциплины (с реквизитами, прошитая) представлена на кафедре в составе учебно-методического комплекса по дисциплине