

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Семенов Юрий Алексеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 19/02/2026 15:48:25  
Уникальный программный ключ:  
7ee61f7810e60557bee49df655173820157a6d87

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  
А.А. Ушаков  
«09» июня 2025 г.



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

Специальность: 31.05.01 ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО  
Уровень высшего образования: СПЕЦИАЛИТЕТ  
Квалификация: «Врач-лечебник»

г. Екатеринбург  
2025 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 31.05.01 «Лечебное дело», утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 988, и с учетом требований профессионального стандарта «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 21.03.2017 № 293н (зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 06.04.2017, регистрационный № 46293)

Фонд оценочных средств составлен: Сиденковой А.П., д.м.н., профессором, заведующей кафедрой психиатрии, психотерапии и наркологии  
Баранской Л.Т., д.пс.н., доцентом, профессором кафедры психиатрии, психотерапии и наркологии

Фонд оценочных средств рецензирован: Раевой Т. В., д.м.н., профессором, заведующей кафедрой психиатрии и наркологии Тюменского государственного медицинского университета

Рецензия прикладывается к РПД

Фонд оценочных средств обсужден и одобрен на заседании кафедры психиатрии, психотерапии и наркологии «28» апреля 2025 года (протокол № 4).

Фонд оценочных средств обсужден и одобрен методической комиссией специальности «13» мая 2025 года (протокол № 9)

## 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	ИУК-1.1 Знает: методы критического анализа и оценки современных научных достижений; основные принципы критического анализа ИУК-1.2 Умеет: получать новые знания на основе анализа, синтеза и др.; собирать данные по сложным научным		ДЕ-1. Понятие о психике. Понятие о психическом здоровье.	Понятие О психике . Определение психического здоровья как «состояния человека, характеризующего 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	ценить влияние биологических, психологических, социальных факторов на состояние физического и психологического здоровья культурные, этнические, религиозные, индивидуальные, семейные, социальные факторы риска (насилие, болезнь и смерть родственников и пр.); осуществлять поиск и интерпретировать информацию, необходимую для решения проблемной ситуации; критически	коммуникации представителями различных социальных групп; здорового образа жизни; гановки и решения исследовательских задач навыков 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)	Тест, ситуационная задача

		<p>проблемам, относящимся к профессиональной области; осуществлять поиск информации и решений на основе действий, эксперимента и опыта ИУК-1.3</p> <p>Имеет практический опыт: исследования проблемы профессиональной деятельности с применением анализа, синтеза и других методов интеллектуальной деятельности; разработки стратегии действий для</p>			<p>о проблемной ситуации как системе, выявлять ее составляющие и связи между ними</p>	<p>оценивать надежность источников информации, работать с противоречивой информацией, объективно оценивать свои ресурсы (личностные, ситуативные, временные) и оптимально их использовать для совершенствования собственной деятельности</p>	<p>Оптимально их использовать для совершенствования собственной деятельности</p>	
--	--	---	--	--	---	--	--	--

		решения профессио- нальных проблем						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

				<p>ДЕ-2. Понятие о стрессе и адаптации.</p>	<p>Учения Г. Селье, И. П. Павлова, И. М. Сеченова о стрессе и адаптации. Физиологический уровень адаптации как процесс поддержания гомеостаза и приспособление организма к внешним меняющимся условиям.</p>	<p>ценить социальные факторы, влияющие на состояние физического и психологического здоровья: культурные, этнические, религиозные, индивидуальные, семейные, социальные факторы риска (насилие, болезнь и смерть</p>	<p>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</p>	<p>Тест, ситуационная задача</p>
--	--	--	--	---	---	---	---	----------------------------------

					<p>Психологически 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</p> <p>Адаптация как процесс и свойство живого</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--	--

					<p>организма. Особенности проблемной ситуации как системы, выявлять ее составляющие и связи между ними</p>	<p>(личностные, ситуативные, временные) и оптимально их использовать для совершенствования собственной деятельности</p>		
				<p>ДЕ-3. Механизмы адаптации. Разновидности стресса</p>	<p>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</p>	<p>явить 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.);</p>	<p>выделение протективных и дезадаптирующих факторов внешней среды, препятствующих или способствующих его психосоциальной адаптации; навыки личностно-зрелой адаптации; навыки постановки и решения исследовательских задач; навык поиска информации и данных; навык анализировать, передавать и хранить информацию с использованием цифровых средств, а также с помощью</p>	<p>Тест, ситуационная задача</p>

					<p>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</p>	<p>оценивать адаптационный потенциал; использования логикометодологии инструментария для критической оценки современных научных достижений в области медицины, философских и социальных концепций в своей профессиональной деятельности, анализ 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</p>	<p>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</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--	--

						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

					<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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,</p>	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

					<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	
--	--	--	--	--	---	---	---	--

							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 ее совершенствования на основе самооценки и образования в течение всей жизни	ИУК- 6.1 Знает: важность планирования перспективных целей деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, этапов карьерного роста, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; технологию и методику самооценки; основные принципы самовоспитания и самообразования ИУК- 6.2 Умеет: определять приоритеты		ДЕ-1. Понятие о психике. Понятие о психическом здоровье.	Понятие о психике . Определение психического здоровья как «состояния человека, характеризующего 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 ситуации как системе,	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.); у осуществлять поиск и интерпретировать информацию, необходимую для решения проблемной ситуации; критически оценивать надежность источников	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 оптимально их использовать для	Тест, ситуационная задача

		<p>профессиональн ой деятельности и способы ее совершенсва ния на основе самооценки; контролировать и оценивать компоненты профессиональн ой деятельности; планировать самостоятельну ю деятельность в решении профессиональн ых задач</p> <p>ИУК-6.3 Имеет практический опыт: планирования собственной профессиональн ой деятельности и саморазвития, изучения дополнительны х образовательны х программ</p>			<p>выявлять ее составляющие и связи между ними</p>	<p>информации, работать с противоречивой информацией, объективно оценивать свои ресурсы (личностные, ситуативные, временные) и оптимально их использовать для совершенствовани я собственной деятельности</p>	<p>совершенствования собственной деятельности</p>	
--	--	---	--	--	--	---	---	--

				<p>ДЕ-2. Понятие о стрессе и адаптации.</p>	<p>Учения Г. Селье, И. П. Павлова, И. М. Сеченова о стрессе и адаптации. 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</p>	<p>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; навык разработки и содержательной аргументации стратегий действий для решения проблемной ситуации на основе системного и</p>	<p>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, навыков анализировать результаты, полученные в ходе своей профессиональной деятельности, осуществлять самоконтроль и самоанализ процесса и результатов профессиональной деятельности, критически их оценивать, делать объективные</p>	<p>Тест, ситуационная задача</p>

					<p>окружающей средой, установка наиболее эффективного соответствия между физиологическими и психологическими факторами, в процессе формирования относительно стабильных психофизиологических отношений</p> <p>Адаптация как процесс и свойство живого организма.</p> <p>Особенностей проблемной ситуации как системы, выявлять ее составляющие и связи между ними</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	
				<p>ДЕ-3. Механизмы адаптации. Разновидности стресса</p>	<p>Механизмы адаптации: стресс, кризис, личностные характеристики человека. Стресс</p>	<p>явить социальные и психологические факторы, препятствующие или способствующие</p>	<p>выделение протективных и дезадаптирующих факторов внешней среды, препятствующих</p>	<p>Тест, ситуационная задача</p>

					<p>как механизм адаптации. Стадии процесса адаптации. Роль стрессовой реакция в поддержании гомеостаза.</p> <p>Стресс: эмоциональный, физиологически и т. д.</p> <p>Механизмы адаптации по Р. Лазарусу (физиологически и психологический стрессы).</p> <p>Психологически стресс как состояние психики человека с неспецифическими системными изменениями активности психики, которые выражают ее организацию и мобилизацию в связи с возникновением более высоких</p>	<p>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.); оценивать адаптационный потенциал; использования логикометодологического инструментария для критической оценки современных научных достижений в области медицины, философских и</p>	<p>или способствующих его психосоциальной адаптации; навыки личностно-зрелой адаптации; навыки 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,</p>	
--	--	--	--	--	---	--	---	--

					<p>требований новой ситуации. структура проблемной ситуации как системы, ее составляющие и связи между ними</p>	<p>социальных концепций в своей профессиональной деятельности, анализ 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, определены приоритеты профессионального роста и способы совершенствования профессиональной деятельности на основе построения индивидуальной образовательной траектории и инструментов</p>	<p>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</p>	
--	--	--	--	--	---	--	---	--

						непрерывного образования, в том числе в условиях неопределенности		
				<p>ДЕ-4. Понятие личности. Роль личности в механизмах адаптации. Психогигиена. Механизмы управления стрессом</p>	<p>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:</p>	<p>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;</p>	<p>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 логику методологический инструментарий для критической оценки современных научных достижений в области медицины, философских и социальных</p>	<p>Тест, ситуационная задача</p>

					<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--	--

					<p>ними, знание стратегий поиска и интерпретации информации, необходимой для решения проблемной ситуации; критически оценивать надежность источников информации, работать с противоречивой информацией</p>	<p>деятельности, осуществлять самоконтроль и самоанализ процесса и результатов профессиональной деятельности, критически их оценивать, делать объективные выводы по своей работе, корректно отстаивать свою точку зрения</p>	<p>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</p>	
--	--	--	--	--	--	--	---	--

## 2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

### 2.1. Примеры тестов по дисциплине

ИД – 1, УК – 1

1. Главная заслуга того, что «сумасшедшие были подняты до достоинства больных», принадлежит одному французскому врачу, который в 1793 г. снял цепи с больных в парижской государственной больнице Бисетр. Назвать имя врача:

- a) Джон Конолли
- b) Филипп Пинель
- c) Пьер де Брель
- d) Поль Верлен

Правильный ответ: b

2. Какие федеральные законы определяют и регулируют психиатрическую помощь, а также защищают права граждан при ее оказании?

- a) Федеральный закон «О деструктивной деятельности движения антипсихиатров в усилении стигматизации психиатрии в Российской Федерации»
- b) Федеральный закон «О психиатрической помощи и правах граждан при ее оказании»
- c) Федеральный закон «Об искоренении фактов злоупотребления психиатрией в политических целях»
- d) Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"

Правильный ответ: b, d

3. Какие имеются основания для недобровольной госпитализации?

- a) Выраженные расстройства психики, делающие больного опасным для себя и окружающих.
- b) Беспомощность и неспособность самостоятельно удовлетворять основные жизненные потребности
- c) Возможность использования больного в противоправных действиях иными лицами.
- d) Возможный существенный вред здоровью, если больной будет оставлен без психиатрической помощи.

Правильный ответ: a, b, d

4. Установите последовательность этапов осуществления недобровольной госпитализации пациента с психическим и поведенческим расстройством.

- a) Вынесение Постановления суда по заявлению о госпитализации в недобровольном порядке.
- b) Рассмотрение судом заявления о госпитализации в недобровольном порядке.
- c) Оформление заключения комиссии врачей-психиатров в суд для решения вопроса о дальнейшем пребывании лица в психиатрическом стационаре и обращение в суд по вопросу о госпитализации в недобровольном порядке, с получением от судьи санкции на пребывание лица в психиатрическом стационаре.
- d) Время на обжалование постановления судьи.
- e) Освидетельствование лица, помещенного в психиатрический стационар в недобровольном порядке.

Правильный ответ: e → c → b → a → d

5. Соотнесите мероприятия по недобровольной госпитализации со временем, отведенным законом на их

проведение.

#### Мероприятия

1. Вынесение Постановления суда по заявлению о госпитализации в недобровольном порядке.
2. Освидетельствование лица, помещенного в психиатрический стационар в недобровольном порядке.
3. Рассмотрение судом заявления о госпитализации в недобровольном порядке.
4. Время на обжалование Постановления суда.
5. Оформление заключения комиссии врачей-психиатров в суд для решения вопроса о дальнейшем пребывании лица в психиатрическом стационаре и обращение в суд по вопросу о госпитализации в недобровольном порядке, с получением от судьи санкции на пребывание лица в психиатрическом стационаре.

Время, отпущенное Законом, на проведение каждого из мероприятий

- a) 24 часа
- b) 48 часов
- c) не позже 5 дней
- d) в течение 5 дней
- e) 10 дней

Правильный ответ: 1-с, 2-b, 3-d, 4-e, 5-a

ИД – 2, УК - 1

6. Основные задачи психиатрии не включают один из предлагаемых ответов:

- a) Диагностика психических расстройств
- b) Профилактика психических расстройств
- c) Лечение психических расстройств
- d) Реабилитация (ресоциализация) лиц, страдающих психическими расстройствами
- e) Социальное сопровождение больных с психическими расстройствами
- f) Экспертиза психических расстройств

Правильный ответ: e

7. Что включает в себя клинко-психопатологический метод?

- a) Клинический расспрос
- b) Клиническое исследование
- c) Клиническое наблюдение
- d) Клиническое описание

Правильный ответ: a, c

8. В основные разделы психиатрии не входят?

- a) Общая и частная психиатрии
- b) Биологическая психиатрия
- c) Судебная психиатрия
- d) Эндогенная психиатрия
- e) Клиническая психиатрия
- f) Социальная психиатрия
- g) Нейропсихиатрия
- h) Психотерапия
- j) Наркология (психиатрия-наркология)

- k) Неотложная психиатрия
- l) Эпигенетическая психиатрия
- m) Детская психиатрия
- n) Подростковая психиатрия
- o) Гериатрическая психиатрия

Правильный ответ: d, l

9. Установите последовательность
- a) Эпоха нозологической психиатрии.
  - b) Период становление психиатрии, как области медицины.
  - c) Эпоха древней греко-римский медицины.
  - d) Реформирование психиатрической помощи в XX веке.
  - e) Средние века (эпоха инквизиции).
  - f) Психиатрия в древности.
  - g) Современный этап развития психиатрии.

Правильный ответ: f → c → e → b → a → g → d

10. Соотнесите виды психических расстройств с основными причинами, их вызывающих

Группы психических расстройств:

- 1. Шизофрения, эпилепсия, биполярное аффективное расстройство.
- 2. Соматогенные, инфекционные, травматические.
- 3. Реактивные психозы, неврозы.
- 4. Расстройства личности, умственная отсталостью.

Основные причины вызывающие эти расстройства:

- a) Экзогенные психические расстройства.
- b) Эндогенные психические расстройства.
- c) Патология психического развития.
- d) Психогенные психические расстройства.

Правильный ответ: 1-b, 2-a, 3-d, 4-c

Разделы медицинской психологии.

ИД – 3, УК - 3

11. Основные разделы медицинской психологии не включают один из предлагаемых ответов:

- a) Патопсихологию
- b) Сексологию
- c) Нейропсихологию
- d) Психосоматическую медицину

Правильный ответ: b

12. Предметом медицинской (клинической) психологии не является:

- a) расстройства (нарушения) психики и поведения;
- b) личностные и поведенческие особенности людей, страдающих различными заболеваниями;
- c) диагностика и лечение психических расстройств;
- d) воздействие психологических факторов на возникновение, развитие и лечение болезней;
- e) особенности взаимоотношений больных людей и социальной микросреды, в которой они находятся.

Правильный ответ: с

13. Основными факторами, влияющими на комплаенс не являются:

- a) Связанные с предшествующим опытом больного и субъективным восприятием своего заболевания.
- b) Связанные с уровнем образования.
- c) Связанные со взаимоотношениями больного и врача.
- d) Связанные с лечением.
- e) Связанные с вероисповеданием или атеизмом.
- f) Связанные с окружающей больного микросоциальной средой.
- g) Связанные с половой принадлежностью.

Правильный ответ: b, e, g

14. Установите последовательность в иерархии внутренней картины болезни:

- a) Мотивационный уровень
- b) Рациональный уровень
- c) Сенсорный уровень
- d) Эмоциональный уровень

Правильный ответ: c → d → b → a

15. Соотнесите уровень профилактики психических расстройств с группами-мишенями, на которых направлена профилактика:

Уровень профилактики

- 1. Первичная профилактика
- 2. Вторичная профилактика
- 3. Третичная профилактика

Группы-мишени, на которые направлена профилактика

- a) Больные психическими расстройствами
- b) Здоровые лица
- c) Лица группы риска

Правильный ответ: 1-b, 2-с, 3-а

ИД-1 УК-6

16. Какова основная цель психологической помощи при стрессовых ситуациях? (выбор одного правильного ответа)

- a) Полное устранение стрессовых факторов
- b) Минимизация воздействия стресса и повышение стрессоустойчивости личности
- c) Формирование избегательного поведения
- d) Исключительно медикаментозная коррекция состояния

Правильный ответ: b

17. Какие методы относятся к первой группе способов преодоления стрессоров («Области мудрого принятия») по Ю.В. Щербатых?

(выбор нескольких правильных ответов)

- a) Дыхательные техники
- b) Мышечная релаксация
- c) Тренинг эффективного общения
- d) Рефрейминг

Правильный ответ: a, b, d

18. Какие эффекты могут возникать в результате саморегуляции?

(выбор нескольких правильных ответов)

- a) Эффект успокоения
- b) Эффект дезадаптации
- c) Эффект восстановления
- d) Эффект активизации

Правильный ответ: a, c, d

19. Установите последовательность процесса психологической помощи при стрессе.

- a) Освоение техник самопомощи и управления стрессом
- b) Повышение стрессоустойчивости личности
- c) Минимизация негативного воздействия стрессовых факторов
- d) Адаптация к новым условиям жизнедеятельности
- e) Понимание причин и механизмов возникновения стресса

Правильный ответ:

e → c → a → b → d

20. Установите соответствие между формой острой реакции на стресс и её проявлениями.

Форма

- 1. Гиперкинетическая
- 2. Гипокинетическая

Проявления

- a) Резкая двигательная заторможенность, ступор, утрата речи
- b) Хаотичное психомоторное возбуждение, беспорядочные движения, стремление убежать

Правильный ответ:

1 – b

2 – a

ИД-2 УК-6

21. Что Г. Селье понимал под общим адаптационным синдромом?

(выбор одного правильного ответа)

- a) Индивидуальную психологическую реакцию на эмоциональные переживания
- b) Стереотипную реакцию организма на любое вредоносное воздействие с целью адаптации
- c) Исключительно патологическое состояние нервной системы
- d) Реакцию, возникающую только при психических заболеваниях

Правильный ответ: b

22. Какие биохимические изменения входят в триаду общего адаптационного синдрома?

(выбор нескольких правильных ответов)

- a) Увеличение объема надпочечников
- b) Повышение секреторной активности ЖКТ
- c) Точечные кровоизлияния на слизистой ЖКТ
- d) Уплотнение вилочковой железы и лимфатических узлов

Правильный ответ: a, c, d

23. Какие положения относятся к представлениям Г. Селье о стрессе?

(выбор нескольких правильных ответов)

- a) Стресс выполняет адаптивную функцию
- b) Полное отсутствие стресса необходимо для сохранения жизни
- c) Эустресс способствует мобилизации ресурсов организма
- d) Дистресс связан с истощением ресурсов и развитием болезней

Правильный ответ: a, c, d

24. Установите последовательность стадий общего адаптационного синдрома.

- a) Истощение
- b) Тревога

с) Сопротивление

Правильный ответ:

b → c → a

25. Установите соответствие между методом психологической помощи и его характеристикой.

Метод

1. Гештальт-терапия
2. Когнитивно-поведенческая терапия
3. Психоанализ
4. Гипноз

Характеристика

- a) Осознание связи между мыслями, эмоциями и поведением
- b) Работа с бессознательными переживаниями через диалог и ассоциации
- c) Концентрация на текущих переживаниях и принятие состояния
- d) Снижение эмоционального напряжения через внушение и расслабление

Правильный ответ:

1 – c

2 – a

3 – b

4 – d

ИД-3 УК – 6

26. Ключевая роль в концепции психологического стресса Р. Лазаруса отводится:  
(выбор одного правильного ответа)

- a) Биохимическим изменениям в организме
- b) Когнитивной оценке трудной жизненной ситуации
- c) Генетической предрасположенности
- d) Активности гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси

Правильный ответ: b

27. Какие характеристики относятся к проблемно-ориентированному стилю совладания?  
(выбор нескольких правильных ответов)

- a) Планирование решения проблемы
- b) Конфронтационный копинг
- c) Бегство-избегание
- d) Усилия по изменению стрессовой ситуации

Правильный ответ: a, b, d

28. Установите последовательность процессов стресс-реализующей системы.

- a) Высвобождение гормонов стресса
- b) Медленная активизация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси
- c) Быстрая активизация симпато-адреналовой системы

Правильный ответ:

c → b → a

29. Установите соответствие между стилем совладания и его характеристикой.

Стиль

1. Проблемно-ориентированный
2. Эмоционально-ориентированный

Характеристика

- a) Регуляция эмоционального состояния и изменение отношения к ситуации
- b) Активные усилия по разрешению трудной жизненной ситуации

Правильный ответ:

1 – b

30. Какие утверждения о кортизоле верны?

(выбор нескольких правильных ответов)

- a) Мобилизует организм к реакции на стрессор
- b) Усиливает пищеварительные процессы
- c) Подавляет иммунную систему
- d) При длительном воздействии оказывает нейротоксическое действие

Правильный ответ: a, c, d

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 донедавнего 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 4-5 часов 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 здоровьесберегающие технологии, которые смогут помочь данному человеку справиться 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 её 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 16 практических и лекционных занятия, самостоятельную работу. Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Максимальное количество баллов, которое может набрать студент за одно занятие и расчет текущего рейтинга в семестре:

Виды учебной работы	Max	Min
Посещение аудиторного занятия;	1	12
Текущий контроль знаний и умений студента	20	0
Посещение лекции	1	1
Устный ответ	3	0
Всего баллов	25	2

### **4. Показатели и критерии оценки**

Результаты текущего контроля переводятся в формат «зачтено/не зачтено»:

Аттестационная оценка студента по Дисциплине	Результаты текущего контроля по дисциплине в семестре, рейтинговые баллы
«Зачтено»	40-100
«Не зачтено»	0 – 39