

Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России)

Кафедра философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества

Комплект оценочных материалов

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине **«Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции»**
по основной образовательной программе высшего образования – программе специалитета
37.05.01 Клиническая психология

Тверь 2024

УДК
ББК

Авторы:

доцент кафедры философии и психологии с курсами биоэтики и истории Отечества ФГБОУ ВО ТВЕРСКОЙ ГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ к.ф.н., доцент Макаров А.В.

Рецензенты:

заведующей кафедрой социологии и социальных технологий ТвГТУ, д.ф.н., профессором Майковой Э.Ю.

Утверждено Центральным координационно-методическим советом Тверского ГМУ 10.06.2024г., протокол № 9.

Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции: комплект оценочных материалов / А.В. Макаров. — Тверь, 2024. — 21 с.

Комплект оценочных материалов для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся подготовлен (или составлен) в соответствии с рабочей программой дисциплины «Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции».

Комплект содержит спецификацию оценочных материалов, их распределение по компетенциям, типу и уровню сложности, а также критерии оценивания и ключи ответов.

Предназначено для обучающихся по специальности 37.05.01 Клиническая психология.

Оглавление	
Спецификация комплекта оценочных материалов.....	5
Распределение тестовых заданий по компетенциям.....	6
Распределение заданий по типам и уровню сложности.....	7
Общая характеристика заданий.....	8
Сценарии выполнения тестовых заданий.....	10
Система оценивания выполнения тестовых заданий.....	11
Задания, позволяющие осуществлять оценку компетенции ПК-5, установленной рабочей программой дисциплины «Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции» ОПОП по специальности 37.05.01 Клиническая психология (Способность формулировать цели, проводить учебные занятия с использованием инновационных форм и технологий обучения, разрабатывать критерии оценки результатов образовательного процесса, проводить супервизию педагогической, научно-исследовательской и практической работы обучающихся, популяризировать психологические знания).....	12
Задания закрытого типа на установление соответствия.....	12
Задания закрытого типа на установление последовательности.....	13
Задания комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из предложенных.....	14
Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание или дополнить предложенное.....	14
Задания открытого типа с развернутым ответом.....	15
Задания, позволяющие осуществлять оценку компетенции ПК-7, установленной рабочей программой дисциплины «Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции» ОПОП по специальности 37.05.01 Клиническая психология (Способность организовывать условия трудовой деятельности с учетом индивидуально-личностных возможностей работника с целью снижения риска последствий нервно-психического напряжения, стресса, предупреждения психосоматических заболеваний).....	16
Задания закрытого типа на установление соответствия.....	16
Задания закрытого типа на установление последовательности.....	17
Задания комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из предложенных.....	18
Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание или дополнить предложенное.....	18
Задания открытого типа с развернутым ответом.....	19
Ключи к заданиям по дисциплине «Формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции».....	20
Задание № 1.....	20
Задание № 2.....	20
Задание № 3.....	20
Задание № 4.....	20
Задание №5.....	20
Задание №6.....	20

Задание №7.....	20
Задание № 8.....	20
Задание № 9.....	20
Задание № 10.....	20
Задание № 11.....	20
Задание № 12.....	20
Задание № 13.....	21
Задание № 14.....	21
Задание №15.....	21
Задание №16.....	21
Задание №17.....	21
Задание № 18.....	21
Задание № 19.....	21
Задание № 20.....	21

Спецификация комплекта оценочных материалов

1. Назначение комплекта оценочных материалов.

Комплект оценочных материалов по специальности 37.05.01 Клиническая психология составлен для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции».

2. Нормативное основание отбора содержания:

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология, утверждённый приказом Минобрнауки России от 26.05.2020 № 683;
- Основная профессиональная образовательная программа высшего образования – программа специалитета (далее – ОПОП) по специальности 37.05.01. Клиническая психология, утверждённая приказом от 29.08.2024г. № 754.
- Учебный план, утвержденный в составе ОПОП приказом от 29.08.2024г. № 754.
- Рабочая программа дисциплины «Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции», утверждённая в составе ОПОП приказом от 29.08.2024г. № 754.
- Устав и локальные нормативные акты ФГБОУ ВО Тверской ГМУ Минздрава России.

Распределение тестовых заданий по компетенциям

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование индикатора сформированности компетенции	Семестр	Номер тестового задания
ПК-5.	Способность формулировать цели, проводить учебные занятия с использованием инновационных форм и технологий обучения, разрабатывать критерии оценки результатов образовательного процесса, проводить супервизию педагогической, научно-исследовательской и практической работы обучающихся, популяризировать психологические знания	ИПК-5.1 Использует основы педагогической организации учебного процесса, проводит супервизию педагогической, научно-исследовательской и практической работы обучающихся.	10	
		ИПК-5.2 Может проводить все формы педагогической деятельности с использованием инновационных форм и технологий обучения, применяет коммуникативные навыки, способствующие распространению и популяризации психологического знания.	10	
ПК-7.	Способность организовывать условия трудовой деятельности с учетом индивидуально-личностных возможностей работника с целью снижения риска последствий нервно-психического напряжения, стресса, предупреждения психосоматических заболеваний	ИПК 7.1. Использует инструментарий медицинских, физиологических и других естественнонаучных дисциплин, медицинские и естественнонаучные знания для выявления последствий нервно-психического напряжения, стресса, предупреждения психосоматических заболеваний, способен применять комплекс психодиагностических и психо-коррекционных методик, направленных на повышение трудовой деятельности с учетом индивидуально-личностных возможностей работника.	10	

Распределение заданий по типам и уровню сложности

Базовый	Воспроизведение
	Терминология, факты, параметры, теории, принципы
	Задания с выбором ответа. Комбинированные задания
Повышенный	Применение знаний в типичной ситуации
	Решение типовых задач, сопоставление, последовательность
	Комбинированные задания. Задания с развернутым ответом
Высокий	Применение знаний в нестандартной ситуации
	Решение нетиповых задач, алгоритмы, доказательства, обоснования
	Задания на установление последовательности и соответствие. Задания с развернутым ответом

Общая характеристика заданий

Код компетенции	Индикатор сформированности компетенции	Номер задания	Тип задания	Уровень сложности задания	Время выполнения (мин.)
ПК-5.	ИПК-5.1	1	Задание закрытого типа на установление соответствия	Базовый	1-3 мин.
	ИПК-5.1	2	Задание закрытого типа на установление соответствия	Базовый	1-3 мин.
	ИПК-5.2	3	Задание закрытого типа на установление последовательности	Повышенный	3-5 мин.
	ИПК-5.2	4	Задание закрытого типа на установление последовательности	Повышенный	3-5 мин.
	ИПК-5.1	5	Задание комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из предложенных	Повышенный	3-5 мин.
	ИПК-5.2	6	Задание комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из предложенных	Повышенный	3-5 мин.
	ИПК-5.2	7	Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное	Повышенный	3-5 мин.
	ИПК-5.2	8	Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное	Повышенный	3-5 мин.
	ИПК-5.1	9	Задание открытого типа с развернутым ответом	Высокий	5-10 мин.
	ИПК-5.1	10	Задание открытого типа с развернутым ответом	Высокий	5-10 мин.
ПК-7.	ИПК 7.1.	11	Задание закрытого типа на установление соответствия	Базовый	1-3 мин.
		12	Задание закрытого типа на установление соответствия	Базовый	1-3 мин.
		13	Задание закрытого типа на установление последовательности	Повышенный	3-5 мин.
		14	Задание закрытого типа на установление последовательности	Повышенный	3-5 мин.
		15	Задание комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из предложенных	Повышенный	3-5 мин.
		16	Задание комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из	Повышенный	3-5 мин.

			предложенных		
		17	Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное	Повышенный	3-5 мин.
		18	Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное	Повышенный	3-5 мин.
		19	Задание открытого типа с развернутым ответом	Высокий	5-10 мин.
		20	Задание открытого типа с развернутым ответом	Высокий	5-10 мин.

Сценарии выполнения тестовых заданий

Тип задания	Последовательность действий при выполнении задания
Задание закрытого типа на установление соответствия	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа
Задание закрытого типа на установление последовательности	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания
Задание комбинированного типа с выбором одного/нескольких правильного(ых) ответа(ов) и обоснованием выбора из предложенных	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа(ов) ожидается только один/ несколько из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответов. 3. Выбрать верный(е) ответ(ы). 4. Записать только номер (или букву) выбранного(ных) варианта(ов) ответа(ов). 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов).
4. Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается краткий ответ. 2. Продумать логику ответа. 3. Записать ответ.
Задание открытого типа с развернутым ответом	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ.

Система оценивания выполнения тестовых заданий

Номер задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
1,2 11,12	Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
3,4 13,14	Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом. Если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов
5,6 15,16	Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом. Неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов
7,8 17,18	Задания открытого типа с кратким ответом/вставить термин, словосочетание....., дополнить предложенное	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом. Если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов
9,10 19,20	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте	Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами. Если допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный – 1 балл, Если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ответ отсутствует – 0 баллов

Задания, позволяющие осуществлять оценку компетенции ПК-5, установленной рабочей программой дисциплины «Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции» ОПОП по специальности 37.05.01 Клиническая психология (Способность формулировать цели, проводить учебные занятия с использованием инновационных форм и технологий обучения, разрабатывать критерии оценки результатов образовательного процесса, проводить супервизию педагогической, научно-исследовательской и практической работы обучающихся, популяризировать психологические знания)

Задания закрытого типа на установление соответствия

Задание № 1

Установите правильное соответствие понятия из левого столбца с соответствующим определением из правого столбца

Понятие		Определение	
а	Психофизическая саморегуляция	1.	сочетание эмоциональных, волевых интеллектуальных и нравственных компонентов, что обеспечивает успех человека в решении сложных и ответственных задач в условиях сильных эмоциогенных воздействий, без какого-либо отрицательного влияния на самочувствие и работоспособность.
б	Эмоциональная устойчивость	2.	совокупность приемов и методов самокоррекции психофизиологического состояния человека, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций организма.
в	Аутосуггестия	3.	процесс внушения, адресованный самому себе, позволяет субъекту вызывать у себя те или иные ощущения, восприятия, управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными и соматическими реакциями
г	Эмоциональный интеллект	4.	способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и использовать для руководства своим мышлением и действиями.

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами

а	б	в	г

Задание № 2

Установите правильное соответствие между стадией стресса по Гансу Селье и ее характеристикой. К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Стадия стресса		Характеристика	
а	Стадия тревоги	1.	Организм мобилизует защитные силы для борьбы со стрессором. Повышается активность, внимание, но может возникать раздражительность и утомляемость
б	Стадия резистентности	2.	Стадия, характеризующаяся первоначальной реакцией на стрессор, которая включает в себя мобилизацию защитных сил организма и ощущение дискомфорта.
в	Стадия истощения	3.	Ресурсы организма истощены, сопротивляемость снижена, повышается уязвимость к болезням, появляется истощение физических и психических сил.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами

а	б	в

Задания закрытого типа на установление последовательности**Задание № 3**

Установите правильную последовательность этапов при выполнении техники мышечной релаксации по Э. Джекобсону.

а	Расслабление мышц.
б	Повторение цикла напряжения и расслабления для каждой группы мышц.
в	Напряжение мышц.
г	Осознание ощущений напряжения и расслабления.

Запишите соответствующую последовательность букв, определяющих порядок проведения техники мышечной релаксации, слева направо

1	2	3	4

Задание № 4

Установите правильную последовательность стадий переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца)

а	избегание
б	массивный стресс
в	переход
г	колебание
д	интеграция

Запишите соответствующую последовательность букв, определяющих очередность стадий переживания критических жизненных ситуаций (модель М. Хоровитца) слева направо

1	2	3	4	5

--	--	--	--	--

Задания комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из предложенных

Задание № 5

Прочитайте текст, укажите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие его выбор.

Утверждение, которое наиболее точно отражает соотношение понятий "саморегуляция" и "деятельность".

- а) Саморегуляция является частью деятельности.
- б) Деятельность является частью саморегуляции.
- в) Саморегуляция и деятельность – это независимые процессы.
- г) Саморегуляция – это результат деятельности.

Ответ:

Обоснование выбора:

Задание № 6

Прочитайте текст, укажите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие его выбор.

Метод, который относится к психофизической саморегуляции.

- а) Планирование времени.
- б) Ведение дневника самонаблюдений.
- в) Дыхательные упражнения.
- г) Анализ проблемной ситуации.

Ответ:

Обоснование выбора:

Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание или дополнить предложенное

Задание № 7

Прочитайте текст и завершите его, дополнив недостающую информацию.

Физиологическая основа саморегуляции основана на особенностях гуморальной регуляции и _____.

Ответ:

Задание № 8

Прочитайте текст и завершите его, дополнив недостающую информацию.

Совокупность приемов и методов самокоррекции психофизиологического состояния человека, направленных на достижение оптимизация психических и соматических функций организма – это _____.

Ответ:

Задания открытого типа с развернутым ответом

Задание № 9

Прочитайте текст и запишите развернутый ответ на вопрос: наличие каких когнитивных искажений (негативных автоматических мыслей) можно предположить.

Студентка 3-го курса, Анна, готовится к важному экзамену по сложному предмету. Она усердно занималась последние несколько недель, но за день до экзамена начала испытывать сильное волнение. Ее беспокоят следующие мысли: "Я обязательно провалюсь, потому что материал слишком сложен; Все мои одноклассники умнее меня, у них точно получится лучше".

Анна чувствует учащенное сердцебиение, потливость, дрожь в руках и ей трудно сосредоточиться на повторении материала. Она замечает, что начинает избегать мыслей об экзамене, отвлекаясь на социальные сети и просмотр фильмов, что вызывает у нее еще большее чувство вины и тревоги.

Ответ:

Задание № 10

Прочитайте текст и запишите развернутый ответ на вопрос: какие техники саморегуляции можно использовать в данном случае.

Студентка 3-го курса, Анна, готовится к важному экзамену по сложному предмету. Она усердно занималась последние несколько недель, но за день до экзамена начала испытывать сильное волнение. Ее беспокоят следующие мысли: "Я обязательно провалюсь, потому что материал слишком сложен; Все мои одноклассники умнее меня, у них точно получится лучше".

Анна чувствует учащенное сердцебиение, потливость, дрожь в руках и ей трудно сосредоточиться на повторении материала. Она замечает, что начинает избегать мыслей об экзамене, отвлекаясь на социальные сети и просмотр фильмов, что вызывает у нее еще большее чувство вины и тревоги.

Ответ:

Задания, позволяющие осуществлять оценку компетенции ПК-7, установленной рабочей программой дисциплины «Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции» ОПОП по специальности 37.05.01 Клиническая психология (Способность организовывать условия трудовой деятельности с учетом индивидуально-личностных возможностей работника с целью снижения риска последствий нервно-психического напряжения, стресса, предупреждения психосоматических заболеваний)

Задания закрытого типа на установление соответствия

Задание № 11

Установите правильное соответствие метода профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений и стресса с его описанием. К каждой позиции, данной в левом столбце, выберите соответствующую позицию из правого столбца:

Название этического принципа		Содержание этического принципа	
а	Мышечная релаксация по Джекобсону	1.	состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение.
б	Медитация	2.	метод последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц для снятия физического и эмоционального напряжения.
в	Визуализация	3.	процесс создания визуальных образов, которые помогают расслабиться и изменить негативные мысли.
г	Дыхательные упражнения	4.	метод, направленный на снижение уровня стресса и напряжения путем управления дыханием.

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами

а	б	в	г

Задание № 12

Для каждой стадии развития эмоционально-вегетативных кризов установите соответствующее описание.

К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца:

Стадия		Описание	
а	Фаза субъективных переживаний.	1.	Проявление разнообразных психосоматических реакций, которые можно подразделить на вегетативные проявления тревоги и реакции соматической мускулатуры.
б	Фаза преобладания симпатического тонуса.	2.	Человек ещё не осознаёт тревогу, но его организм уже реагирует перестройкой метаболизма, в связи с чем осознаются физиологические ощущения, которые сопровождаются «внутренней напряжённостью».
в	смешанная фаза (повышения симпатического и парасимпатического тонуса);	3.	Возникает тревожное, депрессивное состояние, возможно появление невротического состояния.
г	фаза объективно регистрируемого преобладания парасимпатического тонуса;	4.	осознание самого факта тревоги
д	фаза истощения симпатического и парасимпатического тонусов	5.	Адаптационные резервы существенно уменьшаются, сопротивляемость организма снижается, следствием чего могут стать функциональные нарушения организма

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами

а	б	в	г	д

Задания закрытого типа на установление последовательности**Задание № 13**

Установите правильную последовательность развития адаптационного синдрома (стресса) согласно концепции Ганса Селье.

а	стадия истощения
б	стадия тревоги
в	стадия резистентности

Запишите соответствующую последовательность букв, определяющих правильную последовательность развития адаптационного синдрома (слева направо)

1	2	3

Задание № 14

Установите правильную последовательность развития эмоционально-вегетативных кризов по Т.А. Нелюбовой.

а	фаза объективно регистрируемого преобладания симпатического тонуса
б	Фаза субъективных переживаний
в	фаза объективно регистрируемого преобладания парасимпатического тонуса;
г	смешанная фаза (повышения симпатического и парасимпатического тонуса
д	фаза истощения симпатического и парасимпатического тонусов

Запишите соответствующую последовательность букв, определяющих развития эмоционально-вегетативных кризов (слева направо)

1	2	3	4	5

Задания комбинированного типа с выбором верного ответа и обоснованием выбора из предложенных

Задание № 15

Прочитайте текст, укажите один правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие его выбор.

Наиболее важную роль в формировании ответных реакций организма во время стресса играет

- а) щитовидная железа;
- б) поджелудочная железа;
- в) мозговое вещество надпочечников;
- г) корковое вещество надпочечников.

Ответ:

Обоснование выбора:

Задание № 16

Прочитайте текст, укажите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа

Наиболее эффективный метод профилактики выгорания для педагога, испытывающего хронический стресс:

- а) Увеличение рабочей нагрузки для повышения чувства значимости.
- б) Регулярные перерывы и техники релаксации в течение рабочего дня.
- в) Игнорирование симптомов стресса, чтобы не отвлекаться от работы.
- г) Прием стимулирующих препаратов для повышения работоспособности.

Ответ:

Обоснование выбора:

Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание или дополнить предложенное

Задание № 17

Прочитайте текст и завершите его, дополнив недостающую информацию.

В основе психофизической саморегуляции лежит действие двух основных механизмов_____.

Ответ:

Задание № 18

Прочитайте текст и завершите его, дополнив недостающую информацию.

Классическая триада признаков стресса была описана Гансом Селье. В ответ на любое агрессивное воздействие внешней среды в протекании физиологических процессов происходит три типа характерных изменений: увеличение коры надпочечников, уменьшение тимуса и _____.

Ответ:

Задания открытого типа с развернутым ответом**Задание № 19**

Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ на следующие вопросы: наличие какого психологического диагноза можно предположить у данного пациента.

Пациентка 30-ти лет отработала 5 лет в Управлении социальной защиты, последнее время стала вести себя очень агрессивно, неуважительно относиться к своим клиентам и постепенно стала избегать своих сослуживцев. Проведя беседу с психологом, выяснилось, что пациентку стали мучить головные боли, чувствует сильную слабость, она стала более раздражительной, срывается на родных, и все это начало происходить после того, как на работе увеличилась нагрузка и стали несвоевременно выплачивать заработную плату.

Ответ:

Задание № 20

Прочитайте текст и запишите развернутый ответ на вопрос: наличие какого расстройства можно предположить в данном случае:

На прием к психологу пришла женщина с жалобами на странное поведение мужа, расстроена, не понимает, что происходит с мужем. Такое поведение у мужа появилось после его возвращения из командировки, где он служил в армии по контракту. Поведение мужа следующее: безразличие к окружающим, подавленное состояние; муж агрессивен, вопросы решает силой, иногда бывают приступы ярости; тревожность, страх, странно ведет себя на улице, оглядывается, предполагает, что за ним следят; невинный звук, шорох или ситуация могут спровоцировать непонятное поведение - у него появляется страх, беспокойство, боль в глазах, муж говорит, что он оказывается в ситуации, которая была в прошлом, и испытывает эмоции, которые испытывал там и тогда, а окружающий мир отходит на второй план; появилась бессонница.

Ответ:

Ключи к заданиям по дисциплине «Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции»

Задание № 1

Ответ:

а	б	в	г
2	1	3	4

Задание № 2

Ответ:

а	б	в
2	1	3

Задание № 3

Ответ:

1	2	3	4
в	а	б	г

Задание № 4

Ответ:

1	2	3	4	5
б	а	г	в	д

Задание №5

Ответ: а

Обоснование выбора: Саморегуляция является компонентом деятельности, обеспечивает ее планирование и коррекцию

Задание №6

Ответ: в

Обоснование выбора: Дыхательные упражнения воздействуют на физиологические процессы, которые, влияют на психическое состояние

Задание №7

Ответ: нервной регуляции

Задание № 8

Ответ: психофизическая саморегуляция

Задание № 9

Ответ: катастрофизация, персонализация, свехобобщение

Задание № 10

Ответ: техника осознанного дыхания; прогрессивная мышечная релаксация (ПМР); когнитивная реструктуризация (работа с негативными автоматическими мыслями)

Задание № 11

Ответ:

а	б	в	г
2	1	3	4

Задание № 12

Ответ:

а	б	в	г	д
2	1	4	3	5

Задание № 13

Ответ:

1	2	3
б	в	а

Задание № 14

Ответ:

1	2	3	4	5
б	а	г	в	д

Задание №15

Ответ: в

Обоснование выбора: адреналин и норадреналин формируют ответную реакцию организма во время стресса и вырабатываются в мозговом веществе надпочечников

Задание №16

Ответ: б

Обоснование выбора: перерывы и релаксация помогают восстановиться и снизить уровень стресса

Задание №17

Ответ: рефлексов и слова

Задание № 18

Ответ: появление кровоизлияний

Задание № 19

Ответ: синдром эмоционального выгорания

Задание № 20

Ответ: посттравматическое стрессовое расстройство после пребывания в месте военных действий.