

**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 2023

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.

Рабочая программа утверждена на заседании центрального координационно-методического совета «28» августа 2023 г. (протокол № 1)

**Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции:** комплект оценочных материалов / А.В. Макаров. — Тверь, 2023. — 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 30.08.2023 г. № 700.
- Учебный план, утверждённый в составе ОПОП приказом от 30.08.2023 г. № 700.
- Рабочая программа дисциплины «Программа формирования эмоциональной устойчивости и саморегуляции», утверждённая в составе ОПОП приказом от 30.08.2023 г. № 700.
- 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.</li> <li>2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 утверждения, свойства объектов и т.д.</li> <li>3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.</li> <li>4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа</li> </ol>
Задание закрытого типа на установление последовательности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.</li> <li>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</li> <li>3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.</li> <li>4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания</li> </ol>
Задание комбинированного типа с выбором одного/нескольких правильного(ых) ответа(ов) и обоснованием выбора из предложенных	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа(ов) ожидается только один/ несколько из предложенных вариантов.</li> <li>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответов.</li> <li>3. Выбрать верный(е) ответ(ы).</li> <li>4. Записать только номер (или букву) выбранного(ных) варианта(ов) ответа(ов).</li> <li>5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа(ов).</li> </ol>
4. Задания открытого типа с кратким ответом/ вставить термин, словосочетание, дополнить предложенное	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается краткий ответ.</li> <li>2. Продумать логику ответа.</li> <li>3. Записать ответ.</li> </ol>
Задание открытого типа с развернутым ответом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.</li> <li>2. Продумать логику и полноту ответа.</li> <li>3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.</li> <li>4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ.</li> </ol>

## 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	
З а п и ш и т е	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 в ы б р	Эмоциональная устойчивость	2.	совокупность приемов и методов самокоррекции психофизиологического состояния человека, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций организма.
в н ы е б	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 к в ы	Эмоциональный интеллект	4.	способность отслеживать свои эмоции, а также эмоции и чувства других людей, различать их и использовать для руководства своим мышлением и действиями.

П  
од 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 исчерпаны, сопротивляемость снижена, повышается уязвимость к болезням, появляется истощение физических и психических сил.

ранние 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 одногруппники 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 одногруппники 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, подберите соответствующую позицию из правого столбца:*

	Название этического принципа	Содержание этического принципа
З а д а н и е н ы	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.

е 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

ры 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, сверхобобщение

**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.