|  |
| --- |
| **Контрольная работа****по дисциплине «Клинико-психологические аспекты адаптации»**по специальности 37.05.01 «Клиническая психология»Форма обучения: очная, с использованием дистанционных технологий |
| **МОДУЛЬ 2. ПСИХОДИАГНОСТИКА, ПСИХОКОРРЕКЦИЯ И ПСИХОПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВЫХ РАССТРОЙСТВ И РАССТРОЙСТВ АДАПТАЦИИ** |
| Номер группы:  |
| Фамилия |  |
| Имя |  |
| Отчество |  |
| 2020-2021 уч. год |

**Тема 1. Психодиагностика и психокоррекция стрессовых расстройств и расстройств адаптации**

**Задание:**

*Прочитайте вопросы в левой колонке и впишите ответы в правую колонку таблицы (требования к тексту – кегль 12, шрифт Times New Roman, одинарный межстрочный интервал).*

|  |  |
| --- | --- |
| **ВОПРОС** | **ОТВЕТ** |
| **1.** Какие методы психотерапии применяются для лечения депрессивных состояний, возникающих в рамках расстройств адаптации? |  |
| **2.** Какие стадии изменений у пациента выделили Дж. Прохазка и Дж. Норкросс |  |
| **3.** Обеспечение пациента информацией относительно расстройств адаптации, симптомов тревоги и депрессии, присущих им, механизмов развития расстройств и существующих методов лечения – это …  |  |
| **4.** Одним из наиболее практичных и эффективных направлений психообразования является …  |  |
| **5.** Какие неспецифические психотерапевтические факторы используются в поддерживающей психотерапии? |  |
| **6.** Что является целями поддерживающей психотерапии? |  |
| **7.** Основным фокусом психотерапевтического вмешательства при применении метода интерперсональной (межличностной) психотерапии являются … |  |
| **8.** Какие области межличностных отношений могут быть выбраны в качестве фокуса для психотерапевтического вмешательства при интерперсональной психотерапии?  |  |
| **9.** К чему, согласно концепции когнитивно-поведенческой психотерапии, приводит изменение дисфункциональных убеждений и когнитивных схем? |  |
| **10.** Какие техники используются при проведении когнитивно-поведенческой психотерапии? |  |
| **11.** В каких случаях является предпочтительным применение экзистенциальной психотерапии? |  |
| **12.** Фокус внимания при проведении экзистенциальной психотерапии направлен на … |  |
| **13.** Что выделяет краткосрочную психодинамическую психотерапию среди других методов психоаналитически ориентированной психотерапии? |  |
| **14.** Какова основная теоретическая предпосылка оказания психотерапевтической помощи в психодинамическом подходе?  |  |
| **15.** В процессе психодинамической психотерапии специалист ищет ответы на следующие вопросы … |  |
| **16.** Перечислите виды психотерапевтических вмешательств (приемы и техники), которые используются в краткосрочной психодинамической психотерапии. |  |
| **17.** Следствием каких влияний являются психические нарушений с позиции мультимодального подхода в психотерапии Лазаруса? |  |
| **18.** Психотерапевтические методики в рамках мультимодального подхода Лазаруса распределены по своему воздействию на семь модальностей депрессии и других психических нарушений. Перечислите эти модальности. |  |

**Тема 2. Экстренная психологическая помощь**

**Задание:**

*Прочитайте вопросы в левой колонке и впишите ответы в правую колонку таблицы (требования к тексту – кегль 12, шрифт Times New Roman, одинарный межстрочный интервал).*

|  |  |
| --- | --- |
| **ВОПРОС** | **ОТВЕТ** |
| **1.** Главными принципами оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций являются … |  |
| **2.** Что является целями экстренной «информационной терапии»? |  |
| **3.** Назовите вариант острой реакции на стресс (бред, апатия, двигательное возбуждение и др.), для которого разработаны эти рекомендации к психологической помощи:1. Обратитесь к медицинским работникам, вызовите бригаду скорой психиатрической помощи.2. До прибытия специалистов следите за тем, чтобы пострадавший не навредил себе и окружающим. Уберите от него предметы, представляющие потенциальную опасность.3. Изолируйте пострадавшего и не оставляйте его одного.4. Говорите с пострадавшим спокойным голосом. Соглашайтесь с ним, не пытайтесь его переубедить. Помните, что в такой ситуации переубедить пострадавшего невозможно. |  |
| **4.** Назовите вариант острой реакции на стресс (бред, апатия, двигательное возбуждение и др.), для которого разработаны эти рекомендации к психологической помощи:1. Поговорите с пострадавшим. Задайте ему несколько простых вопросов: «Как тебя зовут?»; «Как ты себя чувствуешь?»; «Хочешь есть?».2. Проводите пострадавшего к месту отдыха, помогите удобно устроиться (обязательно снять обувь).3. Возьмите пострадавшего за руку или положите свою руку ему на лоб.4. Дайте пострадавшему возможность поспать или просто полежать.5. Если нет возможности отдохнуть (происшествие на улице, в общественном транспорте, ожидание окончания операции в больнице), то больше говорите с пострадавшим, вовлекайте его в любую совместную деятельность (прогуляться, сходить выпить чаю или кофе, помочь окружающим, нуждающимся в помощи). |  |
| **5.** Назовите вариант острой реакции на стресс (бред, апатия, двигательное возбуждение и др.), для которого разработаны эти рекомендации к психологической помощи:1. Согните пострадавшему пальцы на обеих руках и прижмите их к основанию ладони. Большие пальцы должны быть выставлены наружу.2. Кончиками большого и указательного пальцев массируйте пострадавшему точки, расположенные на лбу, над глазами ровно посредине между линией роста волос и бровями, четко над зрачками.3. Ладонь свободной руки положите на грудь пострадавшего. Подстройте свое дыхание под ритм его дыхания.4. Человек, находясь в …, может слышать и видеть. Поэтому говорите ему на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Необходимо любыми средствами добиться реакции пострадавшего, вывести его из оцепенения. |  |
| **6.** Назовите вариант острой реакции на стресс (бред, апатия, двигательное возбуждение и др.), для которого разработаны эти рекомендации к психологической помощи:1. Используйте прием «захват»: находясь сзади, просуньте свои руки пострадавшему под мышки, прижмите его к себе и слегка опрокиньте на себя.2. Изолируйте пострадавшего от окружающих.3. Массируйте «позитивные» точки. Говорите спокойным голосом о чувствах, которые он испытывает. («Тебе хочется что-то сделать, чтобы это прекратилось? Ты хочешь убежать, спрятаться от происходящего?»)4. Не спорьте с пострадавшим, не задавайте вопросов, в разговоре избегайте фраз с частицей «не», относящихся к нежелательным действиям (например: «Не беги», «Не размахивай руками», «Не кричи»). |  |
| **7.** Назовите вариант острой реакции на стресс (бред, апатия, двигательное возбуждение и др.), для которого разработаны эти рекомендации к психологической помощи:1. Положите руку пострадавшего себе на запястье, чтобы он ощутил ваш спокойный пульс. Это будет для него сигналом: «Я сейчас рядом, ты не один!».2. Дышите глубоко и ровно. Побуждайте пострадавшего дышать в одном с вами ритме.3. Если пострадавший говорит, слушайте его, выказывайте заинтересованность, понимание, сочувствие.4. Сделайте пострадавшему легкий массаж наиболее напряженных мышц тела. |  |
| **8.** Назовите вариант острой реакции на стресс (бред, апатия, двигательное возбуждение и др.), для которого разработаны эти рекомендации к психологической помощи:1. Удалите зрителей, создайте спокойную обстановку. Останьтесь с пострадавшим наедине, если это не опасно для вас.2. Неожиданно совершите действие, которое может сильно удивить (можно дать пощечину, облить водой, с грохотом уронить предмет, резко крикнуть на пострадавшего).3. Говорите с пострадавшим короткими фразами, уверенным тоном («Выпей воды», «Умойся»).4. После … наступает упадок сил. Уложите пострадавшего спать. До прибытия специалиста наблюдайте за его состоянием.5. Не потакайте желаниям пострадавшего. |  |
| **9.** Какие действия необходимо предпринять для оказания экстренной психологической помощи при агрессивном поведении пострадавшего?  |  |
| **10.** Какие меры экстренной психологической помощи необходимо принять, если у пострадавшего началась нервная дрожь? |  |
| **11.** Какие меры экстренной психологической помощи необходимо принять, если пострадавший плачет? |  |
| **12.** Перечислите правила оказания экстренной психологической помощи детям. |  |
| **13.** Метод работы с групповой психической травмой, особо организованная и четко структурированная работа в группах с людьми, совместно пережившими катастрофу или трагическое событие, направленная на отреагирование, переработку и минимизацию последствий чрезвычайных и экстремальных ситуаций – это … |  |
| **14.** В целях снижения тяжести психологических последствий после пережитого стресса во время психологического дебрифинга решаются следующие задачи: … |  |

**Тема 3. Психологическая помощь при переживании утраты**

**Задание 1:**

*Прочитайте вопросы в левой колонке и впишите ответы в правую колонку таблицы (требования к тексту – кегль 12, шрифт Times New Roman, одинарный межстрочный интервал).*

|  |  |
| --- | --- |
| **ВОПРОС** | **ОТВЕТ** |
| **1.** Какие шесть признаков (симптомов) острого горя выделил Эрих Линдеманн? |  |
| **2.** Перечислите стадии переживания утраты по модели Элизабет Кюблер-Росс. |  |
| 3. Определите стадию переживания утраты:«Человек делает всё машинально, как автомат. Временами ему кажется, что все происходящее сейчас с ним он видит в страшном сне. При этом все чувства непонятным образом исчезают, у человека может появиться застывшее выражение лица, невыразительная и немного запаздывающая речь....» |  |
| 4. Определите стадию переживания утраты:«Человек может снова и снова, словно не расслышал, или не понял уточнять слова и формулировки, в которых он получил горькое известие. На самом деле в данный момент он не плохо слышит, а не хочет верить, что что-то уже произошло. А иногда, переживание потенциально настолько сильно, что человек его физически не может "подпустить" и может просто забыть о горе до тех пор, пока не будет готов его пережить. ... Человек понимает, что произошло расставание или он понес утрату - умер близкий человек, но внутри он отказывается принимать этот факт. ... люди неосознанно ищут умершего глазами в толпе прохожих, разговаривают с ним, им кажется, что они слышат его голос или он вот-вот выйдет из-за угла. Бывает так, что в повседневных делах родные по привычке исходят из того, что ушедший человек рядом, например, ставят на стол уже лишний прибор для него. Или его комната и вещи сохраняются в неприкосновенности, как будто он может вот-вот вернуться....» |  |
| 5. Определите стадию переживания утраты:«Горюющий человек вновь и вновь прокручивает в памяти события, предшествовавшие расставанию или смерти близкого. Он силится постичь то, что случилось, отыскать причины, и у него возникает масса вопросов из цикла: «Почему?» «Почему (за что) на нас свалилось такое несчастье?», «Почему он от меня ушел?» «Почему это произошло со мной?» «Почему Бог позволил ему (ей) умереть?», «Почему Бог допустил, что он (она) нашел другого (ую)?» «Почему врачи не смогли его спасти?», «Почему другая, а не я?», «Почему именно он?» Таких «почему» может быть огромное количество, и они всплывают в сознании многократно. … Одновременно с появлением таких вопросов возникают обида и гнев в адрес тех, кто прямо или косвенно способствовал смерти близкого или не предотвратил ее….» |  |
| 6. Определите стадию переживания утраты:«… возникают обида и гнев в адрес тех, кто прямо или косвенно способствовал смерти близкого или не предотвратил ее. Или в адрес тех, кто знал, например, об изменах партнера и молчал. Или адрес ушедшего партнера и его близких. При этом обвинение может быть направлено на судьбу, на Бога, на людей: врачей, родственников, друзей, коллег умершего, на общество в целом, на убийц (или людей, непосредственно виновных в гибели близкого), на любовницу, детей, родных. Такой «суд» является скорее эмоциональным, чем рассудочным, и потому приводит подчас к необоснованным и несправедливым упрекам в адрес людей, не только не виновных в случившемся, но даже пытавшихся помочь. … реакция гнева может быть направлена и на ушедшего: за то, что покинул и стал причиной страданий, за то, что не предотвратил смерть, не послушал, оставил после себя кучу проблем, в том числе материальных….» |  |
| 7. Определите стадию переживания утраты:«Это поиск вариантов, как все могло быть по-другому, если бы… В голове прокручивается масса вариантов, как могло бы все сложиться иначе…Человек может убеждать сам себя, что при возможности повернуть время вспять он точно вел бы себя по-другому, проигрывает в воображении, как бы все тогда было…»Если бы я только знал…», «Если бы он…», «Если бы родители…», «Если бы не друзья…», «Если бы вовремя обратились в больницу…», «Если бы можно было все вернуть назад…»….» |  |
| 8. Определите стадию переживания утраты:«Многие обвиняют себя в том, что были недостаточно внимательны к человеку при жизни, не правы, не говорили о своей любви к нему, не попросили за что-то прощения. Другие считают, что им лучше было умереть. Третьи, испытывают чувство вины, из-за чувства облегчения в связи со смертью человека. В случае расставания с партнером человек может долго выискивать в себе недостатки, неправильное поведение, которые бы объясняли расставание и поступок партера….» |  |
| 9. Определите стадию переживания утраты:«Это период максимальной душевной боли, которая может ощущаться даже физически. Это нормальное состояние, как реакция на утрату. Однако, если это состояние затягивается на годы и не наступает следующий этап, то здесь требуется помощь психотерапевта….» |  |
| 10. Определите стадию переживания утраты: «Скорбь отступает, человек возвращается обычную жизнь, строятся планы, появляются цели. Характерная черта этого этапа: вспоминая об утрате, человек не теряет силы и равновесие, наоборот, он черпает из нее силы….» |  |
| 11. Перечислите стадии переживания утраты по Ф.Е. Василюку, укажите их продолжительность. |  |
| 12. Какой из синдромов патологического горя описывается в данном примере: «Одна вдова рассказывала, как ее муж и сын погибли с интервалом в год в одинаковых несчастных случаях и на одном и том же месте. Подобным же образом внук поведал о своей бабушке-вдове, скончавшейся от сердечного приступа точно в то же время и на том же месте, что и ее муж, умерший ранее также от сердечной недостаточности»? В чем состоит суть этого синдрома? |  |
| 13. Какой феномен описан в данном примере: «Нам известно несколько случаев, — пишет Линдеманн, — когда солдаты, возвратившиеся с фронта, жаловались, что жены больше их не любят и требуют немедленного развода. В такой ситуации предвосхищающая работа горя, очевидно, проделывается так эффективно, что женщина внутренне освобождается от мужа»? |  |
| **14.** Перечислите выделенные Ворденом задачи, которые должны быть выполнены горюющим при нормальном течении горя. |  |
| **15.** По мнению Р. Моуди двумя основными проявлениями дисфункционального, разрушительного горя являются: … |  |
| **16.** Перечислите причины осложненного горя по Е.М. Черепановой. |  |
| **17.** Как согласно, Эриху Линдеманну, проявляется искажение нормального горя? |  |
| **18.** Перечислите психотерапевтические методы, которые могут быть использованы при оказании психологической помощи людям, переживающим утрату (Шефов, 2006). |  |
| **19.** Перечислите (коротко) задачи, которые решает специалист при оказании психологической помощи человеку, переживающему утрату, находящемуся на стадии шока и отрицания. |  |
| **20.** Перечислите (коротко) задачи, которые решает специалист при оказании психологической помощи человеку, переживающему утрату, находящемуся на стадии гнева и обиды. |  |
| **21.** Перечислите (коротко) задачи, которые решает специалист при оказании психологической помощи человеку, переживающему утрату, находящемуся на стадии вины и навязчивостей. |  |
| **22.** Перечислите (коротко) задачи, которые решает специалист при оказании психологической помощи человеку, переживающему утрату, находящемуся на стадии страдания и депрессии. |  |
| **23.** Перечислите (коротко) задачи, которые решает специалист при оказании психологической помощи человеку, переживающему утрату, находящемуся на стадии принятия и реорганизации. |  |

**Задание 2:**

*Прочитайте задачи, ответьте на вопросы, впишите ответы в соответствующие строки таблицы (требования к тексту – кегль 12, шрифт Times New Roman, одинарный межстрочный интервал).*

|  |
| --- |
| **Задача №1** |
|  *(фрагмент романа Лескова Н.С. «Обойденные»)*«Долинский по-прежнему сидел над постелью и неподвижно смотрел на мертвую голову Доры...*—*Нестор Игнатьич! — позвал его Онучин.Ответа не было. Онучин повторил свой оклик— то же самое, Долинский не трогался.Вера Сергеевна постояла несколько минут и, не снимая своей правой руки с локтя брата, левую сильно положила на плечо Долинского и, нагнувшись к его голове, сказала ласково:—Нестор Игнатьич!Долинский как будто проснулся, провел рукою по лбу и взглянул на гостей.1. Здравствуйте! — сказала ему опять m-lle Онучина.
2. Здравствуйте! — отвечал он, и его левая щека опять скривилась в ту же странную улыбку.

Вера Сергеевна взяла его за руку и опять с усилием крепко ее пожала … положила обе свои руки на плечи Долинского и сказала:1. Одни вы теперь остались!
2. Один, — чуть слышно ответил Долинский и, оглянувшись на мертвую Дору, снова улыбнулся.
3. Ваша потеря ужасна, — продолжала, не сводя с него своих глаз, Вера Сергеевна.
4. Ужасна, — равнодушно ответил Долинский.

Онучин дернул сестру за рукав и сделал строгую гримасу. Вера Сергеевна оглянулась на брата и, ответив ему нетерпеливым движением бровей, опять обратилась к Долинскому, стоявшему перед ней в окаменелом спокойствии.1. Она очень мучалась?
2. Да, очень.
3. И так еще молода!

Долинский молчал и тщательно обтирал правою рукою кисть своей левой руки.—Так прекрасна!Долинский оглянулся на Дору и уронил шепотом:1. Да, прекрасна.
2. Как она вас любила!.. Боже, какая это потеря! Долинский как будто пошатнулся на ногах.
3. И за что такое несчастье!
4. За что! За... за что! — простонал Долинский и, упав в колена Веры Сергеевны, зарыдал, как ребенок, которого без вины наказали в пример прочим.
5. Полноте, Нестор Игнатьич, — начал было Кирилл Сергеевич, но сестра снова остановила его сердобольный порыв и дала волю плакать Долинскому, обхватившему в отчаянии ее колени.

Мало-помалу он выплакался и, облокотясь на стул, взглянул еще раз на покойницу и грустно сказал:—Все кончено». (Шефов С.А. Психология горя) |
| **Вопрос 1:** *В каком состоянии находится Долинский в начале беседы? Какие признаки на это указывают?* |
| **Ответ:**  |
| **Вопрос 2:** *Какие задачи стоят перед психологом или тем, кто находится рядом с человеком, потерявшим своего близкого, на стадии шока и отрицания?* |
| **Ответ:**  |
| **Вопрос 3:** *Какие действия нужно предпринять, чтобы вывести человека из состояния шока?* |
| **Ответ:**  |
| **Вопрос 4:** *Что можно сделать, чтобы облегчить и стимулировать процесс признания потери и выражения чувств, связанных со смертью близкого?* |
| **Ответ:**  |
| **Вопрос 5:** *С точки зрения правил психологической помощи при переживании утраты оцените действия Веры Сергеевны и Кирилла Сергеевича.* |
| **Ответ:**  |
| **Задача №2** |
| У молодой мамы тяжело заболела и в скором времени скончалась трехмесячная единственная дочка. Вместе с ее смертью рухнули и все родительские надежды. Новый этап жизни потерпевшей утрату женщины, едва начавшись, неожиданно прервался. Около полумесяца она пребывала в состоянии шока, как будто жизнь остановилась. Затем пришли боль, депрессия, полное равнодушие к жизни. И вот в этот тяжелейший кризисный период коллеги и знакомые начали одолевать ее уговорами выйти на работу: хватит, дескать, уже горевать, надо подумать и о себе. Вероятно, побуждения людей были при этом самыми благими, однако от их слов скорбящей матери становилось еще хуже. У нее появилось чувство, что она не имеет права горевать, а также возникло подозрение, что с ней не все в порядке. По этому поводу женщина решила обратиться за помощью к психологу. На консультации ее беспокоил, прежде всего, вопрос: нормально ли ее горе? (Шефов С.А. Психология горя) |
| **Вопрос 1:** *Обоснованы ли опасения клиентки по поводу «нормальности» ее горя? Какова средняя продолжительность интенсивного периода горевания?* |
| **Ответ:**  |
| **Вопрос 2:** *В чем может состоять помощь психолога на этапе острого горя?* |
| **Ответ:**  |
| **Вопрос 3:** *В чем может состоять помощь психолога на этапе восстановления после тяжелой утраты?* |
| **Ответ:**  |
| **Вопрос 4:** *Дайте краткую характеристику трехступенчатой модели психологической помощи при переживании утраты.* |
| **Ответ:**  |
| **Вопрос 5:** *Каких высказываний стоит избегать в разговоре с людьми, переживающими утрату?* |
| **Ответ:**  |
| **Задача №3** |
| Митрополит Сурожский Антоний рассказывает о своей беседе с восьмидесятилетним стариком, шестьдесят лет терпевшим душевные муки из-за давнего несчастного случая, когда он во время гражданской войны нечаянно убил свою невесту. Этот человек всю жизнь молился, каялся перед Богом, искал совета и помощи у разных людей, но не мог найти покоя. Проникнутый состраданием и желанием помочь старику, владыка Антоний посоветовал ему: «Вы обращались ко Христу, Которого вы не убивали, к священникам, которым вы не нанесли вреда. Почему вы никогда не подумали обратиться к девушке, которую вы убили?». «Он изумился, — рассказывает далее митрополит Антоний. — Разве не Бог дает прощение? Ведь только Он один и может прощать грехи людей на земле... Разумеется, это так. Но я сказал ему, что если девушка, которую он убил, простит его, если она заступится за него, то даже Бог не может пройти мимо ее прощения. Я предложил ему сесть после вечерних молитв и рассказать этой девушке о шестидесяти годах душевных страданий, об опустошенном сердце, о пережитой им муке, попросить ее прощения, а затем попросить также заступиться за него и испросить у Господа покоя его сердцу, если она простила. Он так и сделал, и покой пришел». (Шефов С.А. Психология горя) |
| **Вопрос 1:** *Какую психотерапевтическую технику напоминает совет, данный митрополитом? В рамках какого психотерапевтического метода была разработана эта техника? Как применяется эта техника в условиях профессионально организованной помощи при переживании утраты?* |
| **Ответ:**  |
| **Вопрос 2:** *Какие факторы способствуют тому, что чувство вины становится гипертрофированным, превращается в самобичевание?* |
| **Ответ:**  |
| **Вопрос 3:** *Какой будет стратегическая линия действий психолога при работе с проблемой вины перед умершим?* |
| **Ответ:**  |
| **Вопрос 4:** *По каким признакам можно отличить невротическую вину от экзистенциальной?* |
| **Ответ:**  |
| **Вопрос 5:** *Какой позитивной смысл можно извлечь из чувства вины? Как можно реализовать положительный смысл вины?* |
| **Ответ:**  |

**Тема 4. Психопрофилактика психологической дезадаптации**

**Задание 1:**

*Установите – к какой группе факторов успешной адаптации (внутренние или внешние) относится каждый из факторов в левой колонке таблицы.*

**1.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ФАКТОР** | **Группа факторов успешной адаптации** |
|  | материальная обеспеченность |  |
|  | навыки эффективного целеполагания, управления временем |  |
|  | грамотная организация рабочего времени и условий труда руководством |  |
|  | ассертивность |  |
|  | благоприятная социально-экономическая ситуация в стране |  |
|  | теплые, доверительные отношения с членами семьи |  |
|  | позитивное мышление |  |
|  | навыки саморегуляции эмоциональных состояний |  |

**2.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ФАКТОР** | **Группа факторов успешной адаптации** |
|  | адаптивные копинг-стратегии |  |
|  | наличие доступных культурно-досуговых учреждений |  |
|  | внутренний локус контроля |  |
|  | высокая сплоченность и совместимость в рабочем коллективе |  |
|  | высокий социальный интеллект |  |
|  | материальная обеспеченность |  |
|  | развитая сеть социальных контактов |  |
|  | опыт преодоления подобных ситуаций в прошлом |  |

**Задание 2:**

*Прочитайте вопросы в левой колонке и впишите ответы в правую колонку таблицы (требования к тексту – кегль 12, шрифт Times New Roman, одинарный межстрочный интервал).*

|  |  |
| --- | --- |
| **ВОПРОС** | **ОТВЕТ** |
| **1.** Способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него; способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не попирая при этом прав других – это … |  |
| **2.** При помощи каких упражнений можно сформировать навыки ассертивного поведения? |  |
| **3.** Какой алгоритм ассертивного отказа приводится в упражнении «Заезженная пластинка»? |  |
| **4.** Перечислите дополнительные техники отказа. |  |
| **5.** Чем ассертивная просьба отличается от требования? |  |
| **6.** Какого алгоритма нужно придерживаться, обращаясь к кому-то с ассертивной просьбой? |  |
| **7.** Технология организации времени и повышения эффективности его использования – это …  |  |
| **8.** Какие процессы можно выделит в управлении временем? |  |
| **9.** Каким правилам необходимо следовать для использования АВС-анализа? |  |
| **10.** На какие группы подразделяются задачи согласно матрице Эйзенхауэра? |  |
| **11.** Перечислите техники управления временем. |  |
| **12.** Перечислите приемы, которые можно использовать для снятия стресса и управления трудными психологическими состояниями. |  |
| **13.** Опишите алгоритм применения техники «Произвольный контроль дыхания». |  |
| **14.** Опишите алгоритм выполнения упражнения «Позитивное мышление». |  |
| **15.** Опишите алгоритм выполнения упражнения «Самоисцеление с помощью позитивного мышления». |  |