

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Новосибирский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБОУ ВО НГМУ Минздрава России)

Факультет социальной работы и клинической психологии

Кафедра психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии

**Вопросы к зачету
по дисциплине «Адаптивный тренинг»
для студентов 1 курса**

Утверждены на заседании кафедры психиатрии,
наркологии, психотерапии и клинической психологии № 5 от «2» мая 2024 г.
Заведующий кафедрой, д.м.н.,
профессор А.А. Овчинников _____

Новосибирск
2024

1. Общие правила работы в группе на адаптационном тренинге.
2. Дневник рефлексии и самонаблюдения. Нормы и правила его ведения.
3. Социально-психологические факторы, влияющие на работоспособность
4. Коллектив, как социально-психологический фактор.
5. Факторы, учитываемые при управлении временем.
6. Матрица Эйзенхауэра
7. Правила Парето
8. Способы управления временем
9. Планирование и расстановка приоритетов
10. Стресс
11. Эустресс
12. Дисстресс
13. Симптомы стресса
14. Самодиагностика стресса
15. Способы борьбы со стрессом на сессии
16. Подготовка к экзамену
17. Поведение на письменном экзамене
18. Поведение на устном экзамене
19. Медитативные релаксации
20. Прогрессивная (последовательная) мышечная релаксация. Метод Джекобсона
21. Иерархия ценностей, способ диагностики.
22. Психологический климат в группе.
23. Ценности в группе
24. Роли в групповых взаимодействиях
25. Личный статус участников группы
26. Способы определения личного статуса в группе
27. Групповая сплоченность
28. Уровень доверия в группе, его влияния на показатели эффективности членов группы
29. Половые различия в поведении членов коллектива.
30. Типы отношений в паре.