

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО НГМУ МИНЗДРАВА РОССИИ)

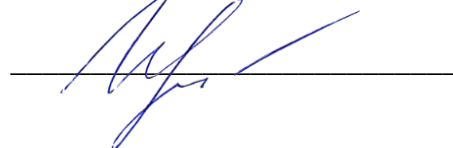
УТВЕРЖДАЮ

Декан

факультета социальной работы и
клинической психологии

Гуляевская Н.В.

«05» июня 2024 г.



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Адаптивный тренинг

Шифр дисциплины: Б1.О.06

Специальность: 37.05.01 Клиническая психология

Форма обучения: очная

Год набора: 2024

Оценочные материалы по дисциплине «Адаптивный тренинг» является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы специалитета по специальности 37.05.01 – «Клиническая психология»

Оценочные материалы разработали сотрудники кафедры психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии

Фамилия И.О.	Должность	Ученая степень, ученое звание
1	2	3
Сарычева Ю.В.	доцент	к.м.н., доцент
Старцева С.Л.	преподаватель	-

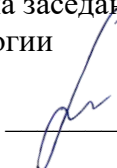
Рецензент(ы)

Фамилия И.О.	Должность	Ученая степень, ученое звание	Кафедра/организация
1	2	3	4
Ганпанцурова О.Б.	доцент	к.псих.н., доцент	Кафедра практической и специальной психологии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный педагогический университет»

Оценочные материалы рассмотрены и одобрены на заседании кафедры психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии

Протокол № «07» от «05» июня 2024 г.

Зав. кафедрой д.м.н., профессор Овчинников А.А.



Оценочные материалы рассмотрены и одобрены на заседании цикловой методической комиссии по специальности «Клинической психологии» и «Социальная работа».

Протокол № «6» от «31» мая 2024 г.

**Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине
«Адаптивный тренинг»**

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. Знакомство.	Зн.1, Ум. 1, По. 1	Устный опрос Ситуационные задачи Вопросы для зачета Выполнение упражнений в группах
2.	Тема 2. Создание коллектива, норм и правил.	Зн.1, Ум. 1, По. 1	Устный опрос Ситуационные задачи Вопросы для зачета Выполнение упражнений в группах
3.	Тема 3. Управление временем студента.	Зн.1, Ум. 1, По. 1	Устный опрос Ситуационные задачи Вопросы для зачета Выполнение упражнений в группах
4.	Тема 4. Управление стрессом.	Зн.2, Ум. 2, По. 2	Устный опрос Ситуационные задачи Вопросы для зачета Выполнение упражнений в группах
5.	Тема 5. Портрет успешного студента.	Зн.3, Ум. 3, По.3	Устный опрос Ситуационные задачи Вопросы для зачета Выполнение упражнений в группах
6.	Тема 6. Я член коллектива Социометрия.	Зн.4, Ум.4, По.4	Устный опрос Ситуационные задачи Вопросы для зачета Выполнение упражнений в группах
7.	Тема 7. Взаимоотношения полов.	Зн.4, Ум.4, По.4	Устный опрос Ситуационные

			задачи Вопросы для зачета Выполнение упражнений в группах
--	--	--	---

**Итоговый контроль
Зачетные билеты**

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

Адаптивный тренинг

Билет № 1

1. Вопрос....
2. Вопрос....
3. Ситуационная задача...

Зав. кафедрой

А.А. Овчинников

М.П.

Перечень вопросов для подготовки

1. Понятие адаптации. Виды адаптации.
2. Феномен адаптации в психологии личности.
3. Механизмы адаптации индивида (психическая устойчивость, биоритмы, адаптационный синдром).
4. Адаптация и интеллект. Когнитивная организация.
5. Воззрения бихевиористов на адаптацию. Теория социального научения.
6. Проблемы определения мотивации. Мотивация успеха и избегания неудач.
7. Стресс и адаптация. Понятие психического состояния. Классификация психических состояний.
8. Устойчивость к психическому стрессу.
9. Индивидуальные факторы стрессоустойчивости. Фрустрированность и агрессивность личности.
10. Самооценка и стрессоустойчивость личности.
11. Саморегуляция психических состояний. Психотехники регуляции психических состояний.
12. Аутогенная тренировка. Правила занятий. Дыхательные упражнения.
13. Личностный адаптационный потенциал.
14. Интеллектуальный потенциал.
15. Установки личности.
16. Креативность.

Критерии оценки на зачете

- Оценка «**зачтено**» предполагает:
 - знание основных терминов и понятий изученного курса;
 - логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса, при этом использует фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин;
 - показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт;
 - владеет методами и средствами решения практических задач.
- Оценка «**не зачтено**» предполагает:
 - отсутствие знаний основных терминов и понятий курса или наличие большого количества ошибок при интерпретации основных определений;
 - затруднение при ответе на вопросы по основным темам курса и неумение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных и общепрофессиональных дисциплин в качестве опоры;
 - отсутствие навыков решения практических задач, опирающихся на базовые теоретические положения курса.

Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3	4
1	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
2	Устный опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы занятия по дисциплине, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
3	Ситуационные задачи	Описание проблемной клинической ситуации, позволяющей оценить знания и умения студентов в области диагностической деятельности	Фонд ситуационных задач

Ситуационные задачи

Задача № 1.

Упражнение «Квадрат»

Время проведения: 5-10 мин.

Цель: прочувствовать каждого участника группы.

Ход упражнения: постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры. Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

Очень хорошо, если каждый участник тренинга будет отмечен руководством, а еще лучше, если команды получают хорошие памятные призы.

Задача № 2.

Упражнение «Коллаж»

Время проведения: 40-45 мин.

Цель: сплотить коллектив и поближе узнать каждого участника группы.

Материалы: ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками.

Ход упражнения: группа садится за стол, предлагается ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками. Из предложенных картинок каждый участник группы выбирает картинки соответствующие тому, как он видит и чувствует себя в данной группе. Выбрав картинки, каждый располагает и приклеивает их на ватмане так, как чувствует свое расположение в группе. После выполненной работы каждый участник(по желанию) дополняет свои картинки фоном с помощью красок и карандашей

Вопросы для обсуждения:

1. Почему вы выбрали ту или иную картинку?

2. Соответствует ли расположение ваших картинок так как вам бы хотелось?
3. Чувствуете ли вы себя так в группе?
4. Были ли сложности при выполнении упражнения?

Задача № 3.

Упражнение «Театр: пьеса, которая устроит всех»

Время проведения: 25-30 мин.

Ход упражнения: разделите людей на 4 группы минимум по 4 человека. Одна группа – сценаристы, вторая – режиссеры, третья актеры и четвертая – критики. Задача для всей команды: написать и поставить пьесу, которая устроит всех. Причем пьеса должна устраивать и по жанру, и по названию, и по содержанию и по всему остальному. Сценаристы пишут первый акт, затем его критикуют критики, вносят свои поправки, дальше текст отдается режиссерам, и они начинают постановку вместе с актерами. В это время уже пишется второй акт, а потом третий. И вот когда все готово, все рассаживаются в «зале», и актеры начинают играть. Бурные овации, море эмоций. Вот теперь посадите людей и спросите каждого, устроила ли его пьеса? Что можно было бы сделать лучше? В этот момент участники могут поделиться позитивными и негативными впечатлениями от совместной работы и об отдельных личностях. И, если пьеса устроила всех или почти всех, значит, командообразующий эффект налицо!

Задача № 4.

Упражнение «Смысл моего имени»

Время проведения: 5 мин.

Цель: дать возможность участникам подчеркнуть свою индивидуальность.

Материалы: нарезанные листочки бумаги, фломастеры, булавки.

Ход упражнения: ведущий предлагает познакомиться и совершить это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а потом рассказать историю его происхождения.

Задача № 5.

Упражнение «Правила группы»

Время проведения: 2 мин.

Материалы: ватман с уже написанными правилами.

Ход упражнения: необходимо совместными усилиями написать правила группы, при этом

- проявлять активность;
- слушать друг друга, не перебивая;
- говорить только от своего лица;
- если информация адресована кому-то конкретно, то обращаться напрямую к этому человеку, а не говорить о нем в третьем лице;
- не распространять и не обсуждать за пределами тренинга то, что происходит на занятиях;
- избегать критики при выполнении упражнений, если возникает потребность что-то поkritиковать — дождаться обсуждения;
- в случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но он должен публично заявить о своем отказе.

Задача № 6.

Упражнение «Веселый счет»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Ход упражнения: ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Психологический смысл упражнения: упражнение позволяет участникам почувствовать другого, понять его мысли с целью более эффективного выполнения задания.

Обсуждение: почему сначала не получалось выполнить задание? Что помогло в выполнении задания?

Задача № 7.

Упражнение «Поворот в прыжках»

Цель: активизация группы, сплочение.

Время проведения: 2-3 мин.

Ход упражнения: участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 240 или 360°. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. Каждый следующий прыжок производится по очередному сигналу из того положения, в которое участники приземлились ранее. Задача здесь – добиться того, чтобы после очередного

прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Психологический смысл упражнения: подобное задание не удастся успешно выполнить до тех пор, пока участники подходят к нему, не ориентируясь на действия соседей. А успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае можно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других. Кроме того, игра служит хорошей разминкой, позволяет активизировать группу, снимает напряженность.

Обсуждение: можно ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и не передать им свой замысел. А как это сделать?

Задача № 8.

Упражнение «Вавилонская башня»

Время проведения: 15 мин.

Материалы: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания.

Ход упражнения: участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут).

Психологический смысл упражнения: в ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения.

Обсуждение: трудно ли было выполнять задание? Что показалось наиболее трудным? Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

Задача № 9.

Упражнение «Поиск сходства»

Цель: сплочение группы через нахождение сходств у ее участников.

Время проведения: 20 минут.

Материалы: карточки с изображением животных, листы бумаги.

Ход упражнения: каждая команда должна написать на листе черты сходства (первая команда) и черты различия (вторая команда) в своей группе. Выигрывает та команда, которая больше напишет сходств или различий за определенное время. Учитывается количество названных сходств и их качество.

Психологический смысл упражнения: упражнение эффективно работает на сплочение группы, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше.

Обсуждение: постараться подвести участников к мысли, что, хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

Задача № 10.

Упражнение «Построимся»

Цель: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.

Время проведения: 10 мин.

Ход упражнения: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по отдаленности места проживания от колледжа, по цветам радуги в их одежде.

Психологический смысл упражнения: участники лучше узнают друг друга, обучаются эффективному взаимодействию в команде.

Обсуждение: трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему? Какую роль Вы избрали для себя? Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

Задача № 11.

Упражнение «Я-реальное» и «Я-идеальное»

Цель: провести сравнительный анализ между представлениями о себе в настоящем и будущем.

Время проведения: 10-15 мин.

Участникам раздаются по 2 листа бумаги и карандаши. Ведущий просит нарисовать себя в двух ипостасях: «Я-реальное» и «Я-идеальное». После этого происходит обсуждение результатов.

Задача № 12.

Упражнение «Ситуация-чувство»

Вспомните, пожалуйста, ситуацию из вашей жизни, вызвавшую у вас какое-то чувство (1 мин). Теперь по кругу каждый расскажет соседу справа свою ситуацию, а тот попытается угадать, какое чувство испытывал говорящий в той ситуации.

Задача № 13.

Упражнение «Зеркало»

Обратная связь. В парах один человек повторяет движения другого. Вариант - вся группа повторяет движения одного.

Упражнение 14.

«Выход-вход в круг»

Задача одного из участников любым способом выйти или войти из круга, задача группы не дать ему это сделать. Применимы любые методы - от физических до убеждений.

Задача № 15.

Упражнение «План на 1 год, на 3, на 5»

Записали в порядке важности каждый на своем листике и сохранили у себя.

Задача № 16.

Упражнение «Сплетни»

Подбирается текст с датами, напоминающий указания шефа секретарше. Вызывается первый человек в комнату, который слушает текст. Его задача – своими словами пересказать текст другому наиболее точно. Вызываются по очереди следующие люди, каждый последний рассказывает текст следующему. Все остальные слушают.

Задача № 17.

Упражнение «Образ Я»

Каждому участнику предлагается произнести слово «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире.

Задача № 18.

Упражнение «Границы, скажи СТОП»

Участники по очереди подходят друг к другу» можно разными способами. Тот, к кому подходят должен сказать «стоп», когда, на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.

Задача № 19.

Упражнение «Снежный ком»

Участники по очереди называют свое имя и на первую букву своего имени называет слово-ассоциацию. Каждый следующий участник повторяет имена и слова-ассоциации предыдущих участников и представляется сам.

Задача № 20.

Упражнение «Супергерой»

Участники загадывают любимых героев (книги, фильмы, исторические личности) и, не называя его имени, перечисляют его качества, которые привлекают участника в этом герое.

Задача № 21.

Упражнение «Презентация»

А) Участники разбиваются на пары. Дается 10 минут на то, чтобы рассказать друг другу о себе как можно подробнее — ведь вам предстоит представлять своего партнера группе.

Предполагаемые вопросы:

1. что я жду от работы в тренинге,
2. что я ценю в самом себе,
3. предмет моей гордости,
4. что я умею делать лучше всего,
5. что вас объединяет с вашим партнером

Затем каждый участник представляет своего партнера группе.

В таком варианте упражнение подходит как для личностных, так и для бизнес-тренингов.

Б) Один из членов пары сидит на стуле, второй стоит за его спиной, положив руки ему на плечи. Стоящий говорит от лица сидящего, называя себя именем партнера. В течение 1 минуты он говорит, играя роль своего сидящего партнера. После этого любой член группы может задать вопросы, адресованные тому, кто сидит, но отвечать на них будет тот, кто делал презентацию, за своего партнера. Например:

- какие качества ты наиболее ценишь в людях?
- что ты считаешь самым отвратительным?
- есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь,
- назови свое заветное желание,
- чего бы тебе хотелось достичь в жизни?

Категорию вопросов может устанавливать тренер в зависимости от темы тренинга.

Упражнение заканчивается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание 3 аспектам:

- способности учитывать время при презентации
- способности верно и сжато передать полученную информацию
- способности «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

Вопросы к сидящему партнеру:

- Что ты чувствовал, когда твой партнер говорил от твоего имени?
- Удалось ли верно изложить сведения о тебе?
- Получилось ли стать твоим двойником?
- Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?

Критерии оценки задач

- Оценка **«отлично»**. Самостоятельно выявлены и описаны все имеющиеся психологические феномены; студент грамотно пользуется терминологией.
- Оценка **«хорошо»**. Выявлено и описано большинство психологических феноменов; студент грамотно пользуется терминологией.
- Оценка **«удовлетворительно»**. Частично выявлены и охарактеризованы психологические феномены; возможны непринципиальные терминологические ошибки.
- Оценка **«неудовлетворительно»**. Не указаны имеющиеся психологические феномены/ошибочно выделены и неверно описаны; незнание терминологии.

**Темы рефератов
(докладов, сообщений)**

по дисциплине «Адаптивный тренинг»

1. Типы мышления людей и их специфическое проявление.
2. Предпосылки развития творческого мышления.
3. Характеристика эмоций.
4. Стресс и способы преодоления стрессовых ситуаций.
5. Мотивация: роль мотивов в развитии человека.
6. Развитие волевых качеств.
7. Проявление индивидуального стиля жизни личности.
8. Влияние семьи и фактора наследственности на развитие индивидуальных способностей личности.
9. Психология семейных отношений.
10. Особенности развития самооценки.
11. Виды конфликтов и способы выхода из конфликтных ситуаций.
12. Конфликты родителей и детей.
13. Оказание психологической помощи детям в случае развода родителей.
14. Игра как средство развития личности.
15. Основные стили воспитания детей.
16. Факторы, способствующие самореализации личности.
17. Общение: сущность, механизмы и стили речи.
18. Искусство общения и его значимость во взаимном общении с людьми.
19. Особенности возникновения стереотипов.
20. Авторитет и способы его поддержания.
21. Комплексы: проявление и способы их устранения.
22. Психологические особенности возникновения интернет-зависимости.
23. История проблемы адаптации в психологии
24. Мотивация и адаптация к учебной деятельности
25. Адаптация к учебной деятельности студентов вуза
26. Мотивация и профессиональная направленность личности
27. Когнитивно-поведенческий подход к адаптации
28. Психодинамический подход к адаптации
29. Экзистенциально-гуманистический подход к адаптации

- 30. Неврологическая регуляция адаптационных процессов
- 31. Индивидуальный уровень адаптивности.
- 32. Адаптация и биоритмы
- 33. Психодиагностика социальной адаптация
- 34. Адаптация и стрессоустойчивость
- 35. Индивидуально-личностные характеристики и адаптация
- 36. Роль личности в адаптационном процессе
- 37. Адаптация и решение прикладных задач психологии образования
- 38. Стресс как системная мотивация человека
- 39. Проблемы диагностики стрессового состояния

Критерии оценки реферата

- Оценка **«отлично»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на результаты современных исследований (за последние 5-10 лет), примеры из практики, мнения известных учёных в данной области. Студент в своей работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.
- Оценка **«хорошо»** выставляется, если работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на результаты современных исследований (за последние 5-10 лет), примеры из практики, мнения известных учёных в данной области.
- Оценка **«удовлетворительно»** выставляется, если студент выполнил задание, однако не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.
- Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется, если студент не выполнил задание, или выполнил его формально, ответил на заданный вопрос, при этом не ссылаясь на мнения учёных, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

Объем реферата должен быть не менее 20 стр. машинописного текста (аналог – компьютерный текст TimeNewRoman, размер шрифта 14 через полтора интервала), включая титульный лист и список литературы. В списке литературы должно быть указано не менее 10 источников (научных статей и монографий). Цитирование учебной литературы в реферате недопустимо.