

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
Лечебный факультет**

Кафедра нормальной и патологической физиологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан лечебного факультета

Коркин А.Л. _____

(подпись)

« ___ » _____ 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины по выбору "Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе"

Б1.В.ДВ.1

По специальности 31.05.01 Лечебное дело

высшего образования - специалитета

Форма обучения: очная

Регистрационный № _____

Экз. № _____

Вид и объем занятий	Курс 2		Всего по семестрам	
	Семестр 3			
	Часов	Зач. ед.	Часов	Зач. ед.
Объем по учебному плану (всего)	72	2	72	2
В том числе:				
Лекции	-	-	-	-
Семинары	-	-	-	-
Лабораторные	-	-	-	-
Практические/из них в интерактивной форме	48/48	1,33	48	1,33
Самостоятельная работа студентов	24	0,67	24	0,67
Зачет				

Форма контроля	Количество/ семестр
Экзамен	-
Зачет	1/3
Курсовая работа	-
Контрольная работа	-
Реферат	-
История болезни	-
Др. формы (в соответствии с учебным планом)	-

Ханты-Мансийск – 2016 г.

Рабочая программа разработана на основании ФГОС ВО по специальности 31.05.01 Лечебное дело (специалитет), утвержденного в 2016 г. (приказ МОиН РФ №95 от 09.02.2016 г.)

Рабочую программу разработал:

Фамилия И.О.	Должность	Ученая степень, ученое звание	Кафедра
1	2	3	4
Шаламова Е.Ю.	Профессор	кандидат биологических наук, доцент	нормальной и патологической физиологии

Рецензент(ы)

Фамилия И.О.	Должность	Ученая степень, ученое звание	Кафедра
1	2	3	4
Коваленко С.В.	Доцент	кандидат психологических наук, доцент	психологии образования и развития ФГБОУ ВПО «Нижевартовский государственный университет»

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры нормальной и патологической физиологии

Протокол № _____ от « _____ » мая 2016 г.

Зав. кафедрой Корчин В.И., д.м.н., профессор _____ (подпись)

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании ЦМК дисциплин математического, естественнонаучного цикла.

Протокол № _____ от « _____ » мая 2016 г.

Председатель ЦМК Корчин В.И., д.м.н., профессор _____ (подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины.....	4
РАЗДЕЛ 2. Содержание дисциплины.....	6
2.1. Учебно-тематический план.....	6
2.2. Тематическое планирование лекционных занятий.....	7
2.3. Тематическое планирование семинарских занятий.....	7
2.4. Тематическое планирование лабораторных занятий.....	7
2.5. Тематическое планирование практических занятий.....	8
2.6. Тематическое планирование самостоятельной работы студентов.....	12
РАЗДЕЛ 3. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	16
3.1. Перечень контрольно-диагностических материалов.....	16
3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	19
3.3. Список основной и дополнительной литературы, информационное обеспечение обучения	20
3.4.1. Контроль результатов освоения учебной дисциплины.....	21
3.4.2. Оценка результатов освоения учебной дисциплины	24
3.4.3. Перечень заданий, направленных на проверку сформированности компетенций	26
Протокол согласования рабочей программы.....	29
Дополнения и изменения в рабочей программе.....	30

РАЗДЕЛ 1. Паспорт рабочей программы дисциплины по выбору

1.1. Область применения рабочей программы

Программа дисциплины по выбору «Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе» является вариативной частью основной образовательной программы по специальности 31.05.01 «Лечебное дело» высшего образования - специалитета.

1.2. Место дисциплины по выбору в структуре ОПОП:

Дисциплина по выбору «Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе» относится к циклу социально-экономических, гуманитарных дисциплин.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины, формируются:

- в цикле гуманитарных и социально-экономических дисциплин, в том числе: «Философия», «Психология»;
- в цикле математических и естественнонаучных дисциплин, в том числе "Физиология ЦНС", "Нормальная физиология".

1.3. Цели и задачи дисциплины по выбору «Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе»

Цель – сформировать у студентов представления о том, как оптимизировать процесс обучения в вузе, как справляться со стрессами и со своими эмоциями в процессе обучения и профессиональной деятельности, как сделать процесс общения с коллегами, преподавателями, пациентами более эффективным, как избежать конфликтов в образовательном процессе и профессиональной деятельности, как рационально организовать учебную и профессиональную деятельность.

Задачи:

- изучение студентами закономерностей функционирования организма человека в условиях стрессовой ситуации;
- формирование представлений о влиянии стресса на тело и психику человека, навыков отслеживания стресса и его последствий у себя и других людей;
- формирование у студентов навыков эффективного функционирования в условиях психоэмоционального напряжения для контроля собственного поведения в стрессовой ситуации;
- формирование у студентов навыков общения на основе интерактивной, перцептивной и коммуникативной составляющих для оптимизации процесса обучения и будущей практической деятельности врача;
- формирование у студентов навыков тайм-менеджмента для рациональной организации своей учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

1.4. Требования к результатам освоения дисциплины.

В ходе усвоения дисциплины будут реализовываться компоненты подготовки к решению следующих профессиональных задач (4.3):

медицинская деятельность:

- "формирование у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих";
- "обучение пациентов основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера, способствующим профилактике возникновения заболеваний и укреплению здоровья" (в части профилактики последствий психоэмоционального стресса, психосоматических заболеваний);

организационно-управленческая деятельность:

- "создание в медицинских организациях благоприятных условий для пребывания пациентов и трудовой деятельности медицинского персонала" (в части мотивации к морально-психологической обстановки)

1.5. Перечень формируемых компетенций

Процесс изучения дисциплины «Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе» направлен на овладение выпускниками следующими компетенциями.

Общекультурные компетенции (ОК):

- **способностью действовать в нестандартных ситуациях**, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-4)*;
- **готовностью к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала** (ОК-5);
- **готовностью к работе в коллективе**, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-8)*.

Общепрофессиональные компетенции (ОПК):

- **готовностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности с использованием информационных, библиографических ресурсов, медико-биологической терминологии, информационно-коммуникационных технологий и учетом основных требований информационной безопасности** (ОПК-1)*;

- **готовностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-2)*** (с учетом личностных особенностей пациента, коллеги).

*жирным шрифтом выделена реализуемая часть.

3. Перечень знаний, умений, владений

ЗНАТЬ:

Зн.1 - закономерности функционирования организма в условиях стрессовой ситуации;

Зн.2 - влияние психоэмоционального стресса на тело и психику человека;

Зн.3 - принципы управления временем (тайм-менеджмент);

Зн.4 - компоненты общения (интерактивная, перцептивная и коммуникативная составляющие);

Зн.5 - стадии прохождения конфликта, типы разрешения конфликта.

УМЕТЬ:

Ум.1- отслеживать признаки стресса у себя и других людей;

Ум.2- определять свои цели и потребности, необходимые для продолжения обучения;

Ум.3- провести контроль расходов своего времени (хронометраж).

ВЛАДЕТЬ:

Вл.1- навыками самопомощи в состоянии психоэмоционального стресса;

Вл.2- навыками контекстного и долгосрочного планирования;

Вл.3- навыками планирования учебного (рабочего) дня;

Вл.4- психологофизиологическим понятийным аппаратом.

Таблица 1.1.

Матрица компетенций.

Компетенции	Уровни усвоения		
	ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
способностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решение (ОК-4)	Зн.1 - закономерности функционирования организма в условиях стрессовой ситуации; Зн.2 - влияние психоэмоционального стресса на тело и психику человека.	Ум.1 - отслеживать признаки стресса у себя и других людей.	Вл.1 - навыками самопомощи в состоянии психоэмоционального стресса.
готовностью к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала (ОК-5)	Зн.3 - принципы управления временем (тайм-менеджмент).	Ум.2 - определять свои цели и потребности, необходимые для продолжения обучения; Ум.3 - провести контроль расходов своего времени (хронометраж).	Вл.2 - навыками контекстного и долгосрочного планирования; Вл.3 - навыками планирования учебного (рабочего) дня.
готовностью к работе в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-8)	Зн.4 - компоненты общения (интерактивная, перцептивная и коммуникативная составляющие); Зн.5 - стадии прохождения конфликта, типы разрешения конфликта.	-	-
готовностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности с использованием информационных, библиографических ресурсов, медико-биологической терминологии, информационно-коммуникационных технологий и учетом основных требований информационной безопасности (ОПК-1)	-	-	Вл.4 – психолого-физиологическим понятийным аппаратом.
готовностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-2) (с учетом личностных особенностей пациента, коллеги)	Зн.4 - компоненты общения (интерактивная, перцептивная и коммуникативная составляющие); Зн.5 - стадии прохождения конфликта, типы разрешения конфликта.	Ум.1 - отслеживать признаки стресса у себя и других людей.	Вл.4 – психолого-физиологическим понятийным аппаратом.

*жирным шрифтом выделена реализуемая часть.

РАЗДЕЛ 2. Содержание дисциплины

Таблица 2.1.

2.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них:					СРС	Компетенции
			Аудиторные часы						
			Л	С	ЛР	П			
1	2	3	4	5	6	7	12		
			_*	_**	_***				
	3 семестр								
	Раздел 1. Введение. Современные представления о стрессе.	23				15	8		
	Практические занятия								
1.1.	Введение. Понятие "стресс". История изучения стресса.					3		ОК-4, ОПК-1	
1.2.	Виды стресса. Профессиональные стрессы. Стрессы в профессиях "человек-человек".					3		ОК-4; ОПК-1	
1.3.	Стадии стресса. Последствия стресса. Психосоматические заболевания. Синдром эмоционального выгорания.					3		ОК-4; ОПК-1	
1.4.	Психологический стресс. Личность и стресс. Поведение, совладающее со стрессом (копинг).					3		ОК-4, ОПК-1	
1.5.	Ресурсы преодоления стресса. Виды преодоления: когнитивное, эмоциональное, поведенческое (деятельностное), социально-психологическое.					3		ОК-4, ОПК-1	
	Самостоятельная работа								
1.1.	Понятие "стресс". Виды стресса. Профессиональные стрессы. Стрессы в профессиях "человек-человек".						2	ОК-4, ОПК-1	
1.2.	Последствия стресса. Психосоматические заболевания. Синдром эмоционального выгорания.						2	ОК-4, ОПК-1	
1.3.	Психологический стресс. Личность и стресс. Поведение, совладающее со стрессом (копинг).						2	ОК-4, ОПК-1	
1.4.	Ресурсы преодоления стресса. Виды преодоления: когнитивное, эмоциональное, поведенческое (деятельностное), социально-психологическое.						2	ОК-4, ОПК-1	
	Раздел 2. Эмоциональная компетентность. Коммуникативная грамотность.								
	Практические занятия	23				15	8		
2.1.	Эмоциональная компетентность: основные понятия. Значение понимания эмоций в профессиях "человек-человек". Эмоциональный интеллект, его компоненты.					3		ОПК-1 ОК-8 ОПК-2	
2.2.	Понятие о структуре общения. Особенности общения в зависимости от ведущей репрезентативной системы.					3		ОПК-1 ОК-8 ОПК-2	
2.3.	Эффективные техники слушания. Стратегии и тактики речевого общения. Эффективные техники речевого общения.					3		ОПК-1 ОК-8 ОПК-2 ОК-5	
2.4.	Понятие «конфликт». Типы поведения в конфликтных ситуациях. Стадии конфликта. Способы выхода из конфликтной ситуации.					3		ОПК-1 ОК-4 ОК-8 ОПК-2	
2.5.	Методы саморегуляции эмоциональных состояний (дыхательные, релаксационные, медитативные и другие).					3		ОК-4, ОПК-1	
	Самостоятельная работа								
2.1.	Эмоциональная компетентность: основные понятия. Значение понимания эмоций в профессиях "человек-человек". Эмоциональный интеллект, его компоненты.						2	ОПК-1 ОК-8 ОПК-2	
2.2.	Понятие о структуре общения. Особенности общения в						2	ОПК-1	

	зависимости от ведущей репрезентативной системы.							ОК-8
2.3.	Эффективные техники слушания. Стратегии и тактики речевого общения. Эффективные техники речевого общения.						1	ОПК-1 ОК-8 ОПК-2 ОК-5
2.4.	Понятие «конфликт». Типы поведения в конфликтных ситуациях. Стадии конфликта. Способы выхода из конфликтной ситуации.						1	ОПК-1 ОК-4 ОК-8 ОПК-2
2.5	Методы саморегуляции эмоциональных состояний (дыхательные, релаксационные, медитативные и другие).						2	ОПК-1
Раздел 3. Управление временем								
Практические занятия		26					18	8
3.1.	Основные элементы тайм-менеджмента. Целеполагание.						3	ОК-5, ОПК-1
3.2.	Цели и ключевые области жизни. Ролевые функции.						3	ОПК-1 ОК-5
3.3.	Время как невозполнимый ресурс. Поглотители времени. Способы минимизации неэффективных расходов времени. Хронометраж как система учета и контроля расходов времени.						3	ОПК-1 ОК-5
3.4.	Контекстное планирование. «Жесткие» и «гибкие» задачи. Планирование дня. Долгосрочное планирование. Понятие о структурированном внимании.						3+3	ОПК-1 ОК-5
3.5.	Индивидуальные способы оптимизации обучения в вузе.						3	ОК-4 ОК-5 ОК-8
Самостоятельная работа								
3.1.	Основные элементы тайм-менеджмента. Целеполагание.						2	ОПК-1
3.2.	Цели и ключевые области жизни. Ролевые функции.						2	ОПК-1 ОК-5
3.3.	Время как невозполнимый ресурс. Поглотители времени. Способы минимизации неэффективных расходов времени. Хронометраж как система учета и контроля расходов времени.						2	ОПК-1 ОК-5 ОПК-2
3.4.	Контекстное планирование. «Жесткие» и «гибкие» задачи. Планирование дня. Долгосрочное планирование. Понятие о структурированном внимании.						2	ОК-4 ОК-5 ОК-8
Итого часов		72					48	24
Зачетных единиц		2					1,33	0,67

- * лекции не предусмотрены;
- ** семинарские занятия не предусмотрены;
- ***лабораторные занятия не предусмотрены.

2.2. Тематическое планирование лекционных занятий не предусмотрено

2.3. Тематическое планирование семинарских занятий не предусмотрено

2.4. Тематическое планирование лабораторных занятий не предусмотрено

Таблица 2.5

2.5. Тематическое планирование практических занятий

№ п/п	Название темы	Ча-сы	Содержание практических занятий	Деятельность студента
1	2	3	4	5
<i>Курс 2 семестр 3</i>				
Раздел 1. Введение. Современные представления о стрессе.				
1.1	Введение. Понятие "стресс". История изучения стресса.	3	Понятие "стресс". История изучения стресса (У. Кеннон, Г. Селье). Концепции стресса: Г. Селье, ресурсная и др. Новые направления в изучении стресса. Обсуждение возможных причин стресса у студентов, у преподавателей, у врачей, у административных работников. Контролируемые и неконтролируемые факторы стрессовой ситуации. Наиболее и наименее уязвимые к социальным стрессам индивиды, социальные группы.	Слушает и конспектирует мини-лекцию по теме ПЗ. Обсуждает теоретические вопросы по теме занятия. Выполняет интерактивные задания, согласно указаниям преподавателя. Оформляет рабочие записи. Демонстрирует полученные навыки. Участвует в обсуждении выполненных упражнений и делает выводы. Упражнение: "Вопросы в конверте", "Дайте определение стресса", "Стресс - это хорошо, ... стресс - это плохо...".
1.2	Виды стресса. Профессиональные стрессы. Стрессы в профессиях "человек-человек".	3	Эустресс и дистресс. Физиологический и психологический стресс, эмоциональный и информационный стресс. Социальный, профессиональный, травматический стрессы. Стрессы в профессиях "человек-человек". Наиболее стрессогенные профессиональные требования. "Витаминная" модель П.Б. Ворра. Предстартовые состояния.	Слушает и конспектирует мини-лекции по теме ПЗ. Обсуждает теоретические вопросы по теме занятия. Выполняет интерактивные задания, согласно указаниям преподавателя. Оформляет рабочие записи. Демонстрирует полученные навыки. Участвует в обсуждении выполненных упражнений и делает выводы. Упражнение: "Хорошо-плохо", "Стресс в моей жизни" "Виды стресса", рисуночный тест "Я и стресс".
1.3	Стадии стресса. Последствия стресса. Психосоматические заболевания. Синдром эмоционального выгорания.	3	Стадии и фазы стресса. Категории возможных последствий стресса (Т. Кокс): субъективные, поведенческие, познавательные, физиологические, организационные. Понятие о психосоматических заболеваниях. "Большая десятка". "Концепция ромба" Пезешкяна. Синдром эмоционального выгорания: причины, механизмы, последствия, профилактика. Модели СЭВ. Факторы, провоцирующие СЭВ. Стадии эмоционального выгорания. Рекомендации для возвращения к эффективному взаимодействию с окружающими (Д.Гринберг).	Слушает и конспектирует мини-лекции по теме ПЗ. Обсуждает теоретические вопросы по теме занятия. Выполняет интерактивные задания, согласно указаниям преподавателя. Оформляет рабочие записи. Демонстрирует полученные навыки. Участвует в обсуждении выполненных упражнений и делает выводы. Упражнение: Диагностика состояния стресса (К. Шрайнер), "Влияние психики на тело", "Концепция ромба Пезешкяна", "Диагностика стадии эмоционального выгорания".

1.4	Психологический стресс. Личность и стресс. Поведение, совладающее со стрессом (копинг)	3	<p>Фрустрация как форма психологического стресса, виды барьеров (физические, биологические, психологические, социокультурные). Дезадаптивные и адаптивные формы поведения в состоянии фрустрации.</p> <p>Влияние типа темперамента, типа ВНД на поведение в стрессе.</p> <p>Стрессы и качество жизни. Механизмы психологической защиты.</p> <p>Обсуждение стрессогенной ситуации и возможных вариантов поведения, позволившего изменить ситуацию, чтобы она не была травмирующей.</p> <p>Анализ поведения в стрессовых ситуациях. Навыки совладания со стрессом.</p>	<p>Слушает и конспектирует мини-лекции по теме ПЗ. Обсуждает теоретические вопросы по теме занятия. Выполняет интерактивные задания, согласно указаниям преподавателя. Оформляет рабочие записи. Демонстрирует полученные навыки. Участвует в обсуждении выполненных упражнений и делает выводы.</p> <p>Упражнение: "Темп"; "Измените угол зрения", "Портрет стрессоустойчивого человека", "Колобок и лисица".</p>
1.5	Ресурсы преодоления стресса. Виды преодоления: когнитивное, эмоциональное, поведенческое (деятельностное), социально-психологическое.	3	<p>Понятие "ассертивность". Основные убеждения, мешающие проявлению ассертивности. Черты ассертивного человека.</p> <p>Поведение, позволяющее позаботиться о своем душевном здоровье и поднять себе настроение.</p> <p>Техники отказа собеседнику в необоснованных просьбах и поручениях.</p> <p>Правила комплиментов.</p>	<p>Слушает и конспектирует мини-лекции по теме ПЗ. Обсуждает теоретические вопросы по теме занятия. Выполняет интерактивные задания, согласно указаниям преподавателя. Оформляет рабочие записи. Демонстрирует полученные навыки. Участвует в обсуждении выполненных упражнений и делает выводы.</p> <p>Упражнение: "Построиться по росту" (поиск дополнительных каналов информации), заполнить таблицу "Ресурсы стрессоустойчивости", "30 пословиц", "Порой я балую себя", "Я говорю "НЕТ".</p>
Раздел 2. Эмоциональная компетентность. Коммуникативная грамотность.				
2.1	Эмоциональная компетентность: основные понятия. Значение понимания эмоций в профессиях "человек-человек". Эмоциональный интеллект, его компоненты.	3	<p>Понятие об эмоциях. Значение и роль эмоций. Понятие об эмоциональном интеллекте, его аспекты (восприятие эмоций, использование эмоций для улучшения мышления, понимание эмоций, управление эмоциями).</p> <p>Невербальное общение (позы, жесты, дистанция, позиция, манера одеваться).</p> <p>Манипуляции и способы противостоять им. Типы манипуляций и типы манипуляторов.</p>	<p>Слушает и конспектирует мини-лекции по теме ПЗ. Обсуждает теоретические вопросы по теме занятия. Выполняет интерактивные задания, согласно указаниям преподавателя. Оформляет рабочие записи. Демонстрирует полученные навыки. Участвует в обсуждении выполненных упражнений и делает выводы.</p> <p>Упражнение: "Что такое эмоции", "Я сегодня вот такой...", "Рисуем кошку", "Невербальное общение", "Достойный ответ".</p>
2.2	Понятие о структуре общения. Особенности общения в зависимости от ведущей репрезентативной системы.	3	<p>Принципы построения речевой коммуникации (принцип кооперации, принцип вежливости). Составляющие общения (перцептивная, коммуникативная, интерактивная). Внешние признаки ведущей репрезентативной системы. Специфика общения с "аудиалами", "визуалами", "кинестетиками".</p> <p>Рекомендации для ведения беседы с клиентом</p>	<p>Слушает и конспектирует мини-лекции по теме ПЗ. Обсуждает теоретические вопросы по теме занятия. Выполняет интерактивные задания, согласно указаниям преподавателя. Оформляет рабочие записи. Демонстрирует полученные навыки. Участвует в обсуждении выполненных упражнений и делает выводы.</p> <p>Упражнение: "Что я вижу на картине", "Ходьба вдвоем" (одна</p>

			(пациентом).	газета, два отверстия для ног), "Локотки", "Рассказать сказку как визуал, аудиал, кинестетик".
2.3	Эффективные техники слушания. Стратегии и тактики речевого общения. Эффективные техники речевого общения.	3	Процесс получения информации в ходе "слушания". Рефлексивное (активное) слушание как эффективная техника при общении. Приемы активного слушания (дословное повторение, перефразирование, резюмирование). Нерефлексивное (пассивное) слушание. Рекомендации для оптимизации процесса слушания (М. Беркли-Ален). Негативные роли слушателей. Стратегии и тактики речевого общения. Понятие о "я-высказывании". Алгоритм построения "я-высказывания".	Слушает и конспектирует мини-лекции по теме ПЗ. Обсуждает теоретические вопросы по теме занятия. Выполняет интерактивные задания, согласно указаниям преподавателя. Оформляет рабочие записи. Демонстрирует полученные навыки. Участвует в обсуждении выполненных упражнений и делает выводы. Упражнение: "Уникальность", "Эффективность общения", "Мой взгляд на мои отношения".
2.4	Понятие конфликт. Типы поведения в конфликтных ситуациях. Стадии конфликта. Способы выхода из конфликтной ситуации.	3	Правила передачи и принятия критики. Сообщение негативной информации. Понятие "конфликт". Типы поведения в конфликтных ситуациях. Стадии прохождения конфликта. Способы выхода из конфликтной ситуации (конкуренция (соревнование), избегание (уклонение), компромисс, приспособление, сотрудничество); их сущность, условия эффективного применения, недостатки. Конфликтные типы личности и стратегии взаимодействия с ними. Поведение, позволяющее избежать конфликта. Рекомендации для поведения в споре.	Слушает и конспектирует мини-лекции по теме ПЗ. Обсуждает теоретические вопросы по теме занятия. Выполняет интерактивные задания, согласно указаниям преподавателя. Оформляет рабочие записи. Демонстрирует полученные навыки. Участвует в обсуждении выполненных упражнений и делает выводы. Упражнение: "Общение с пациентом - это...", "Лифт", "Sorry, конфликта не будет".
2.5	Методы саморегуляции эмоциональных состояний (дыхательные, релаксационные, медитативные и другие).	3	Обсуждение рекомендаций для снятия нервно-мышечного напряжения. Овладение методиками саморегуляции эмоционального состояния в условиях стресса. Методы регуляции предстартовых состояний ("зеркало", рационализация и др.). Поиск ресурсов в ситуации стресса.	Слушает и конспектирует мини-лекции по теме ПЗ. Обсуждает теоретические вопросы по теме занятия. Выполняет интерактивные задания, согласно указаниям преподавателя. Оформляет рабочие записи. Демонстрирует полученные навыки. Участвует в обсуждении выполненных упражнений и делает выводы. Упражнение: "Визуализация", "Составление формулы самовнушения", "Круг совершенства", маски релаксации для мышц лица (маска удивления, гнева, поцелуя, смеха, недовольства).
Раздел 3. Управление временем				
3.1	Основные элементы тайм-менеджмента. Целеполагание.	3	Понятие о тайм-менеджменте. История развития тайм-менеджмента в России. Элементы системы управления временем. Подходы к проживанию жизни: проактивный и реактивный. "Круг влияния" и "круг забот".	Слушает и конспектирует мини-лекции по теме ПЗ. Обсуждает теоретические вопросы по теме занятия. Выполняет интерактивные задания, согласно указаниям преподавателя. Оформляет рабочие записи. Демонстрирует полученные навыки. Участвует в обсуждении выполненных упражнений и делает

				выводы. Упражнение: "Индивидуальная минута", "Делу время - потехе час", "Определение "круга влияния" и "круга забот"
3.2	Цели и ключевые области жизни. Ролевые функции.	3	Понятие "цель", "ценности", "призвание". Ключевые области жизни. Определение жизненных целей. Миссия.	Слушает и конспектирует мини-лекции по теме ПЗ. Обсуждает теоретические вопросы по теме занятия. Выполняет интерактивные задания, согласно указаниям преподавателя. Оформляет рабочие записи. Демонстрирует полученные навыки. Участвует в обсуждении выполненных упражнений и делает выводы. Упражнение: "Гардероб", "Цель", "Инвентаризация ценностей".
3.3	Время как невозполнимый ресурс. Поглотители времени. Способы минимизации неэффективных расходов времени. Хронометраж как система учета и контроля расходов времени.	3	Примеры поглотителей времени, борьба с ними. Понятие "хронометраж", его задачи. Техника полного хронометража. Способы учета времени. Результаты применения хронометража.	Слушает и конспектирует мини-лекции по теме ПЗ. Обсуждает теоретические вопросы по теме занятия. Выполняет интерактивные задания, согласно указаниям преподавателя. Оформляет рабочие записи. Демонстрирует полученные навыки. Участвует в обсуждении выполненных упражнений и делает выводы. Упражнение: "Поглотители времени", "Хронометраж".
3.4	Контекстное планирование. Жесткие и гибкие задачи. Планирование дня. Долгосрочное планирование. Понятие о структурированном внимании.	6	Требования к постановке цели (реалистичность, эмоциональная привлекательность, личностная значимость, позитивная формулировка, экологическая проверка). Понятие "жесткие" и "гибкие" задачи, контекст. Контекстное планирование. Эффективное планирование дня. Жестко-гибкое планирование. План достижения жизненных целей. Области внимания: далекое, ближайшее, фокус.	Слушает и конспектирует мини-лекции по теме ПЗ. Обсуждает теоретические вопросы по теме занятия. Выполняет интерактивные задания, согласно указаниям преподавателя. Оформляет рабочие записи. Демонстрирует полученные навыки. Участвует в обсуждении выполненных упражнений и делает выводы. Упражнение: "Цель", "Организатор для качественного учета времени", "Индивидуальный тайм-менеджмент", "Якорь".
3.5	Индивидуальные способы оптимизации обучения в вузе.	3	Обобщение материала курса. На основе пройденного материала составление индивидуальной программы поведения в стрессовой ситуации.	Составляет индивидуальную программу поведения в стрессовой ситуации. Упражнение: "Выкинь свои проблемы", "Как организовать работу в сложных психоэмоциональных условиях".
	Всего часов:	48 ч		

Таблица 2.6.

2.6. Тематическое планирование самостоятельной работы студентов

№ п/п	Название темы	Ча-сы	Содержание самостоятельной работы	Деятельность студента	Формы Контроля
1	2	3	4	5	
Курс 2 семестр 3					
Раздел 1. Введение. Современные представления о стрессе.					
1.1.	Понятие "стресс". Виды стресса. Профессиональные стрессы. Стрессы в профессиях "человек-человек".	2	Современные определения понятия "стресс". Современные взгляды на стресс. Новые направления в изучении стресса. Стресс в жизни студента.	Выполнение заданий, согласно методическим указаниям. Изучение конспекта лекции, соответствующего раздела учебного пособия (список основной и дополнительной литературы). Изучение научной литературы по теме. Поиск научной информации в Internet. Привести примеры лозунгов, которые используют в состоянии стресса для улучшения психоэмоционального состояния.	Проверка наличия записей лозунгов в рабочих тетрадах. Обсуждение выполненных заданий на практическом занятии.
1.2.	Последствия стресса. Психосоматические заболевания. Синдром эмоционального выгорания.	2	Виды стресса. Эустресс и дистресс. Физиологический и психологический стресс, эмоциональный и информационный стресс. Социальный, профессиональный, травматический стрессы. Стресс в профессии врача.	Выполнение заданий, согласно методическим указаниям. Изучение конспекта лекции, соответствующего раздела учебного пособия (список основной и дополнительной литературы). Изучение научной литературы по теме. Поиск научной информации в Internet. Заполнить таблицу «Виды стресса».	Проверка заполнения таблицы "Виды стресса" (записи в рабочей тетради). Обсуждение выполненных заданий на практическом занятии.
1.3.	Психологический стресс. Личность и стресс.	2	Личностные особенности в протекании стрессовой реакции. Влияние стадии синдрома эмоционального выгорания на психологическое состояние. Роль мотивации в развитии фрустрации. Влияние типа темперамента, типа ВНД на поведение в стрессе.	Выполнение заданий, согласно методическим указаниям. Изучение конспекта лекции, соответствующего раздела учебного пособия (список основной и дополнительной литературы). Изучение научной литературы по теме. Поиск научной информации в Internet. Упражнение «Инвентаризация стрессоров» (Д.Фонтана)	Проверка выполнения упражнения "Инвентаризация стрессоров" (записи в рабочей тетради). Проверка списка пословиц и поговорок (записи в рабочей тетради). Обсуждение результатов на практическом занятии.

				Привести примеры (не менее 5) пословиц и поговорок, которые говорят о поведении в состоянии стресса или после него, о положительных последствиях стресса.	
1.4.	Ресурсы преодоления стресса. Виды преодоления: когнитивное, эмоциональное, поведенческое (деятельностное), социально-психологическое.	2	Понятие об успешной личности. Поведение, позволяющее позаботиться о своем душевном здоровье и поднять себе настроение. Возможные причины стресса у студентов, у преподавателей, у врачей, у административных работников. Навыки совладания со стрессом.	Выполнение заданий, согласно методическим указаниям. Изучение конспекта лекции, соответствующего раздела учебного пособия (список основной и дополнительной литературы). Изучение научной литературы по теме. Поиск научной информации в Internet. Пройти тест "Копинг-поведение в стрессовых ситуациях" (в адаптации Т.Л. Крюковой), определить свой стиль поведения в состоянии стресса. Составить ранжированный список стрессовых ситуаций (не менее 8), характерных для: студента, врача, пациента.	Проверка результатов теста (записи в рабочей тетради). Проверка оформления ранжированного списка стрессовых ситуаций и обсуждение на практическом занятии.
Раздел 2. Эмоциональная компетентность. Коммуникативная грамотность.					
2.1.	Эмоциональная компетентность: основные понятия. Значение понимания эмоций в профессиях "человек-человек". Эмоциональный интеллект, его компоненты.	2	Понятие о положительных и отрицательных, стенических и астенических эмоциях. Невербальное общение (позы, жесты, дистанция, позиция, манера одеваться).	Выполнение заданий, согласно методическим указаниям. Изучение конспекта лекции, соответствующего раздела учебного пособия (список основной и дополнительной литературы). Изучение научной литературы по теме. Поиск научной информации в Internet. Привести пример значимости понимания эмоций при общении "студент-студент", "студент-преподаватель", "врач-пациент". Привести примеры позы, жестикиляции, мимики, способствующие и препятствующие продуктивному общению.	Обсуждение на практическом занятии примеров значимости понимания эмоций при общении "студент-студент", "студент-преподаватель", "врач-пациент". Обсуждение на практическом занятии примеров позы, жестикиляции, мимики, способствующие и препятствующие продуктивному общению. Ответы на теоретические вопросы, анализ на практических занятиях.

				продуктивному общению.	
2.2.	Понятие о структуре общения. Особенности общения в зависимости от ведущей репрезентативной системы.	2	Понятие о репрезентативной системе. Внешние признаки ведущей репрезентативной системы. Специфика общения с "аудиалами", "визуалами", "кинестетиками".	Выполнение заданий, согласно методическим указаниям. Изучение конспекта лекции, соответствующего раздела учебного пособия (список основной и дополнительной литературы). Изучение научной литературы по теме. Поиск научной информации в Internet. Привести пример пересказа любой сказки, короткого рассказа аудиалом, визуалом, кинестетиком.	Проверка записей в рабочей тетради, обсуждение пересказа сказки, рассказа на практическом занятии.
2.3.	Эффективные техники слушания. Стратегии и тактики речевого общения. Эффективные техники речевого общения.	1	Процесс получения информации в ходе "слушания". Рефлексивное (активное) слушание как эффективная техника при общении. Приемы активного слушания (дословное повторение, перефразирование, резюмирование). Нерефлексивное (пассивное) слушание.	Выполнение заданий, согласно методическим указаниям. Изучение конспекта лекции, соответствующего раздела учебного пособия (список основной и дополнительной литературы). Изучение научной литературы по теме. Поиск научной информации в Internet. Составить перечень правил для студента, позволяющих эффективно слушать и усваивать информацию на практическом занятии, на лекции.	Проверка записей в рабочей тетради, обсуждение на практическом занятии правил для студента, позволяющих эффективно слушать и усваивать информацию на практическом занятии, на лекции.
2.4.	Понятие конфликт. Типы поведения в конфликтных ситуациях. Стадии конфликта. Способы выхода из конфликтной ситуации.	1	Стадии прохождения конфликта. Способы выхода из конфликтной ситуации (конкуренция (соревнование), избегание (уклонение), компромисс, приспособление, сотрудничество); их сущность, условия эффективного применения, недостатки.	Выполнение заданий, согласно методическим указаниям. Изучение конспекта лекции, соответствующего раздела учебного пособия (список основной и дополнительной литературы). Изучение научной литературы по теме. Поиск научной информации в Internet. Привести по одному примеру конфликтной ситуации из жизни студента, врача, пациента и предложить способ выхода из них.	Обсуждение на практическом занятии примеров конфликтных ситуаций из жизни студента, преподавателя, врача, пациента и предложить способ выхода из них.
2.5	Методы саморегуляции эмоциональных состояний	2	Понятие о релаксации. Медитативные техники.	Выполнение заданий, согласно методическим указаниям. Изучение	Проверка результатов теста (записи в рабочей тетради).

	(дыхательные, релаксационные, медитативные и другие).		Поиск ресурсов в ближайшем окружении.	конспекта лекции, соответствующего раздела учебного пособия (список основной и дополнительной литературы). Изучение научной литературы по теме. Поиск научной информации в Internet. Пройти ТЕСТ: Как Вы заботитесь о себе? (Dr. Trevor Powell, 2000) Составить перечень мер первой психологической помощи себе в стрессовой ситуации.	Проверка и анализ мер первой психологической помощи, которые может оказать себе студент в стрессовой ситуации.
Раздел 3. Управление временем					
3.1.	Основные элементы тайм-менеджмента. Целеполагание.	2	Элементы системы управления временем. Подходы к проживанию жизни: проактивный и реактивный. "Круг влияния" и "круг забот".	Выполнение заданий, согласно методическим указаниям. Изучение конспекта лекции, соответствующего раздела учебного пособия (список основной и дополнительной литературы). Изучение научной литературы по теме. Поиск научной информации в Internet. Заполнить таблицу "Анализ персональной системы управления временем".	Проверка заполнения таблицы "Анализ персональной системы управления временем".
3.2.	Цели и ключевые области жизни. Ролевые функции.	2	Понятие "цель", "ценности", "призвание". Ролевые функции человека.	Выполнение заданий, согласно методическим указаниям. Изучение конспекта лекции, соответствующего раздела учебного пособия (список основной и дополнительной литературы). Изучение научной литературы по теме. Поиск научной информации в Internet. Составить перечень своих ролевых функций и дать количественную (часы, минуты) оценку ролей по комплексному показателю.	Проверка записей в рабочей тетради, обсуждение на практическом занятии ролевых функций и их количественной (часы, минуты) оценки по комплексному показателю.
3.3.	Время как невозполнимый ресурс. Поглотители времени. Способы минимизации	2	Способы учета времени. Результаты применения хронометража.	Выполнение заданий, согласно методическим указаниям. Изучение конспекта лекции, соответствующего	Проверка записей в рабочей тетради, обсуждение на практическом занятии схемы "Карта моей цели ", "круга

	неэффективных расходов времени. Хронометраж как система учета и контроля расходов времени.			раздела учебного пособия (список основной и дополнительной литературы). Изучение научной литературы по теме. Поиск научной информации в Internet. Заполнить схему "Карта моей цели". Записать и проанализировать свой "круг влияния".	влияния".
3.4.	Контекстное планирование. Жесткие и гибкие задачи. Планирование дня. Долгосрочное планирование. Понятие о структурированном внимании.	2	Понятие "жесткие" и "гибкие" задачи, контекст. Контекстное планирование.	Выполнение заданий, согласно методическим указаниям. Изучение конспекта лекции, соответствующего раздела учебного пособия (список основной и дополнительной литературы). Изучение научной литературы по теме. Поиск научной информации в Internet. Выполнить тест «Персональная компетентность во времени» Составить список своих "Поглотителей времени", привести возможные причины потерь времени и меры по их устранению.	Проверка записей в рабочей тетради. Обсуждение на практическом занятии результатов теста «Персональная компетентность во времени», списка "Поглотителей времени", возможных причин потерь времени и мер по их устранению.
	Всего часов:	24			

Раздел 3. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

3.1. Перечень контрольно-диагностических материалов

Контрольно-диагностические материалы включают:

- 1- вопросы для зачета;
- 2- вопросы для подготовки к практическому занятию (пример);
- 3- список терминов и понятий к практическому занятию (пример).

3.1.1. Контрольно-диагностические материалы для промежуточной аттестации (зачет)

*Вопросы для промежуточной аттестации (зачет) по дисциплине по выбору
"Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе"*

1. Понятие "стресс". История учения о стрессе. Эустресс и дистресс. Роль стресса в жизнедеятельности человека.
2. Виды стресса (физиологический, психологический, эмоциональный, информационный, социальный, профессиональный, травматический). Причины возникновения стресса.
3. Стадии стрессовой реакции ("тревоги", "резистентности", "истощения"). Модели стресса.
4. Стресс в профессиях "человек - человек". Первичная и вторичная профилактика стресса.
5. Влияние личностных особенностей на протекание стрессовой реакции. Темперамент и стресс. Тип ВНД и стресс. Понятие о неврозах.
6. Совладающее со стрессом поведение (копинг). Виды копинг-ресурсов (средовые и личностные). Роль социального окружения в преодолении стресса.
7. Понятие об эмоциях. Виды эмоциональных состояний. Положительные и отрицательные, стенические и астенические эмоции.
8. Роль эмоций в целенаправленной деятельности человека. Эмоциональный интеллект, его компоненты и значение для успешной образовательной и профессиональной деятельности.
9. Психоэмоциональный стресс и его последствия: психосоматические заболевания, депрессия, фрустрация.
10. Понятие о синдроме эмоционального выгорания (СЭВ). Стадии СЭВ. Последствия СЭВ. Причины и значение СЭВ в профессии врача.
11. Структура общения. Компоненты структуры общения. Особенности общения в зависимости от ведущей репрезентативной системы (аудиалы, визуалы, кинестетики).
12. Эффективные техники слушания. Стратегии и тактики речевого общения. Эффективные техники речевого общения.
13. Понятие "конфликт". Типы поведения в конфликтных ситуациях. Стадии конфликта. Способы выхода из конфликтной ситуации.
14. Основные элементы тайм-менеджмента. Целеполагание. Значение постановки цели для успешной образовательной и профессиональной деятельности.
15. Цели и ключевые области жизни. Ролевые функции.
16. Время как невозполнимый ресурс. Поглотители времени. Способы минимизации неэффективных расходов времени. Хронометраж как система учета и контроля расходов времени.
17. Контекстное планирование. Жесткие и гибкие задачи. Планирование дня. Долгосрочное планирование. Понятие о структурированном внимании.
18. Ресурсы преодоления стресса. Виды преодоления: когнитивное, эмоциональное, поведенческое (деятельностное), социально-психологическое.
19. Методы саморегуляции эмоциональных состояний (дыхательные, релаксационные, медитативные и другие методики).
20. Самопомощь и помощь другому человеку в острой стрессовой ситуации.

ПРИМЕР билета к зачету

ХАНТЫ-МАНСИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
Кафедра нормальной и патологической физиологии
Факультет лечебный
Специальность 31.05.01 – Лечебное дело высшего образования специалитета
Дисциплина "Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе"

Билет к зачету №X

1. Понятие "стресс". История учения о стрессе. Эустресс и дистресс. Роль стресса в жизнедеятельности человека.
2. Дайте определение терминам:
хронометраж, эмоции, репрезентативная система.

Заведующий кафедрой нормальной и
патологической физиологии

3.1.2. Контрольно-диагностические материалы для текущего контроля на практических занятиях.

В качестве примера приведены контрольно-диагностические материалы для практического занятия № 1.1 "Введение. Понятие "стресс". История изучения стресса".

Вопросы для изучения темы занятия

1. Понятие "стресс". История изучения стресса (У. Кеннон, Г. Селье). Концепции стресса: Г. Селье, ресурсная и др.
2. Новые направления в изучении стресса.
3. Обсуждение возможных причин стресса у студентов, у преподавателей, у врачей, у административных работников.
4. Контролируемые и неконтролируемые факторы стрессовой ситуации.
5. Наиболее и наименее уязвимые к социальным стрессам индивиды, социальные группы.

Дайте определение терминам:

стресс, стрессор, концепции стресса, адаптация, синдром.

2. Список терминов и понятий

Для проверки владения терминами и понятиями подготовлен **гlossарий**, используемый в рамках дисциплины при подготовке студентов. **Гlossарий** приведен в **методических рекомендациях** для студентов для практических занятий, которые предоставляются студентам в электронном виде в начале освоения учебной дисциплины "Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе".

3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины
Оборудование учебного кабинета:

Учебная аудитория 318.

1. Столы для студентов – 7;
2. Классная доска – 1;
3. Стулья для студентов – 14;
4. Стол преподавателя – 1;
5. Стул преподавателя – 1;

Технические средства обучения:

1. мультимедиа система (ноутбук, Интерактивная доска SMART Board 680I со встроенным проектором);

№	Оборудование для практических занятий	Количество
1	Секундомер механический СОПр-2а-3-000(металл)	3
2	Секундомер механический СОСпр-2б-2-00	4
4	Комплекты карточек для проведения упражнений	По числу студентов

Таблица 3.2.1.

Перечень мультимедиа презентаций к практическим занятиям

№ п.п.	Название	Код
1	Введение. Понятие "стресс". История изучения стресса.	Пр. 1
2	Виды стресса. Профессиональные стрессы. Стрессы в профессиях "человек-человек".	Пр.2
3	Стадии стресса. Последствия стресса. Психосоматические заболевания. Синдром эмоционального выгорания.	Пр. 3
4	Психологический стресс. Личность и стресс. Поведение, совладающее со стрессом (копинг).	Пр.4
5	Ресурсы преодоления стресса. Виды преодоления: когнитивное, эмоциональное, поведенческое (деятельностное), социально-психологическое.	Пр.5
6	Основные понятия. Значение понимания эмоций в профессиях "человек-человек". Эмоциональный интеллект, его компоненты.	Пр.6
7	Понятие о структуре общения. Особенности общения в зависимости от ведущей репрезентативной системы.	Пр.7
8	Эффективные техники слушания. Стратегии и тактики речевого общения. Эффективные техники речевого общения.	Пр. 8
9	Понятие "конфликт". Типы поведения в конфликтных ситуациях. Стадии конфликта. Способы выхода из конфликтной ситуации.	Пр.9
10	Методы саморегуляции эмоциональных состояний (дыхательные, релаксационные, медитативные и другие).	Пр.10
11	Основные элементы тайм-менеджмента. Целеполагание.	Пр.11
12	Цели и ключевые области жизни. Ролевые функции.	Пр.12
13	Время как невозполнимый ресурс. Поглотители времени. Способы минимизации неэффективных расходов времени. Хронометраж как система учета и контроля расходов времени.	Пр.13
14	Контекстное планирование. «Жесткие» и «гибкие» задачи. Планирование дня. Долгосрочное планирование. Понятие о структурированном внимании.	Пр. 14
15	Индивидуальные способы оптимизации обучения в вузе.	Пр. 15

3.3. Список основной и дополнительной литературы, информационное обеспечение обучения

Основная литература

Психология и педагогика: учебник для бакалавров/под ред. П. И. Пидкасистого. - 3-е изд., пер. и доп. - М.: Юрайт, 2015. - 724 с. - (Серия: Бакалавр. Углубленный курс).

Смирнов В.М., Смирнов А.В. Физиология сенсорных систем, высшая нервная и психическая деятельность: учебник для студ. учреждений ВПО.- М.: Академия, 2013. - 384 с.

Дегтярев В.П., Сорокина Н.Д. Нормальная физиология: учебник - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 480 с.

Дополнительная литература

Орлов Р.С. Нормальная физиология: учебник +CD.- ГЭОТАР-Медиа, 2010. - С. 107-132.

Тайм-менеджмент. Полный курс: Учебное пособие / Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В. Телегина, С.В. Бехтерев; под ред. Г.А. Архангельского. - М.: Альпина Паблишер, 2012. - 311 с. [Электронный ресурс] / ЭБС «Лань» - Электр. текст. дан. – Режим доступа - http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=32492 (дата обращения 10.05.2016).

Калинин С.И. Тайм-менеджмент: Практикум по управлению временем. - СПб.: Речь, 2006. -371 с. [Электронный ресурс] / Глубинная психология - Электр. текст. дан. – Режим доступа - <http://www.psyoffice.ru/174-kalinin-s.-i.-tajjm-menedzhment-praktikum-po.html> (дата обращения 10.05.2016).

Монина Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг "Ресурсы стрессоустойчивости". - СПб.: Речь, 2009.- 249 с. [Электронный ресурс] / Куб – библиотека - Электр. текст. дан. – Режим доступа - http://www.koob.ru/monina/training_m (дата обращения 10.05.2016).

Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). - СПб.: Речь, 2013.- 224 с. [Электронный ресурс] / Куб – библиотека - Электр. текст. дан. – Режим доступа - http://www.koob.ru/monina/communication_skills (дата обращения 10.05.2016).

Рабочая тетрадь для работы студентов по дисциплине по выбору «Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе». – Учебно-методическое пособие. Автор-составитель Шаламова Е.Ю. – Ханты-Мансийск: ИИЦ ХМГМА, 2016. – 88 с. [Электронный ресурс] / БУ «Ханты-Мансийская государственная медицинская академия» - Электр. текст. дан. – Режим доступа - <http://nois.hmgma.ru:8088/course/view.php?id=151> (дата обращения 20.05.2016).

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Медицинский портал. студентам, врачам, медицинские книги <http://medvuz.info/>
2. <http://meduniver.com/Medical/Physiology/377.html> MedUniver
3. Психологический сайт: http://psychology.net.ru/top/?cat_id=1&g=4
4. Психологический сайт <http://www.gestalt.kz/>
5. Психологический сайт: <http://psyfactor.org/partners.htm>

3.4.1. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины по выбору

Таблица 4.1.1.

Компетенции	Уровни усвоения		
	ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
способностью действовать в нестандартных ситуациях , нести социальную и этическую ответственность за принятые решение (ОК-4)	Зн.1 - закономерности функционирования организма в условиях стрессовой ситуации; Зн.2 - влияние психоэмоционального стресса на тело и психику человека.	Ум.1 - отслеживать признаки стресса у себя и других людей.	Вл.1 - навыками самопомощи в состоянии психоэмоционального стресса.
готовностью к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала (ОК-5)	Зн.3 - принципы управления временем (тайм-менеджмент).	Ум.2 - определять свои цели и потребности, необходимые для продолжения обучения; Ум.3 - провести контроль расходов своего времени (хронометраж).	Вл.2 - навыками контекстного и долгосрочного планирования; Вл.3 - навыками планирования учебного (рабочего) дня.
готовностью к работе в коллективе , толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-8)	Зн.4 - компоненты общения (интерактивная, перцептивная и коммуникативная составляющие); Зн.5 - стадии прохождения конфликта, типы разрешения конфликта.	-	-
готовностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности с использованием информационных, библиографических ресурсов, медико-биологической терминологии , информационно-коммуникационных технологий и учетом основных требований информационной безопасности (ОПК-1)	-	-	Вл.4 - психологофизиологическим понятийным аппаратом.
готовностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-2) (с учетом личностных особенностей пациента, коллеги)	Зн.4 - компоненты общения (интерактивная, перцептивная и коммуникативная составляющие); Зн.5 - стадии прохождения конфликта, типы разрешения конфликта.	Ум.1 - отслеживать признаки стресса у себя и других людей.	Вл.4 - психологофизиологическим понятийным аппаратом.

Таблица 4.1.2.

Компетенции	Уровень освоения	
	Декомпозиция компетенций	Формы проведения контроля
способностью действовать в нестандартных ситуациях , нести социальную и этическую ответственность за принятые решение (ОК-4)	Зн.1 - закономерности функционирования организма в условиях стрессовой ситуации; Зн.2 - влияние психоэмоционального стресса на тело и психику человека. Ум.1 - отслеживать признаки стресса у себя и других людей. Вл.1 - навыками самопомощи в состоянии психоэмоционального стресса.	Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Оценка поведения, навыков общения студентов при выполнении интерактивных заданий. Оценка навыков общения с коллегами по учебе, вспомогательным персоналом (лаборанты) и ППС.
готовностью к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала (ОК-5)	Зн.3 - принципы управления временем (тайм-менеджмент). Ум.2 - определять свои цели и потребности, необходимые для продолжения обучения; Ум.3 - провести контроль расходов своего времени (хронометраж). Вл.2 - навыками контекстного и долгосрочного планирования; Вл.3 - навыками планирования учебного (рабочего) дня.	Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Оценка выполнения интерактивных заданий по разделу «Управление временем».
готовностью к работе в коллективе , толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-8)	Зн.4 - компоненты общения (интерактивная, перцептивная и коммуникативная составляющие); Зн.5 - стадии прохождения конфликта, типы разрешения конфликта.	Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Оценка поведения, навыков общения студентов при выполнении интерактивных заданий. Оценка навыков общения с коллегами по учебе, вспомогательным персоналом (лаборанты) и ППС.
готовностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности с использованием информационных, библиографических ресурсов, медико-биологической терминологии , информационно-коммуникационных технологий и учетом основных требований информационной безопасности (ОПК-1)	Вл.4 - психологофизиологическим понятийным аппаратом.	Оценка используемых формулировок студентов при устных ответах, в процессе выполнения упражнений, при обсуждении результатов выполнения упражнений.
готовностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-2) (с учетом личностных особенностей пациента, коллеги)	Зн.4 - компоненты общения (интерактивная, перцептивная и коммуникативная составляющие); Зн.5 - стадии прохождения конфликта, типы разрешения конфликта. Ум.1 - отслеживать признаки стресса у себя и других людей. Вл.4 - психологофизиологическим понятийным аппаратом.	Интерпретация результатов наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Оценка поведения, навыков общения студентов при выполнении интерактивных заданий. Оценка навыков общения с коллегами по учебе, вспомогательным персоналом (лаборанты) и ППС. Оценка используемых формулировок студентов при устных ответах, в процессе выполнения упражнений, при обсуждении результатов выполнения упражнений.

• жирным шрифтом выделена реализуемая часть.

Таблица 4.1.3.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
способностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решение (ОК-4)	Знание закономерностей функционирования организма в условиях стрессовой ситуации. Знание влияния психоэмоционального стресса на тело и психику человека. Умение отслеживать признаки стресса у себя и других людей. Владение навыками самопомощи в состоянии психоэмоционального стресса.	Оценка теоретической подготовки. Выполнение и обсуждение результатов интерактивных упражнений. Наблюдение и оценка выполнения практических действий и заданий для самостоятельной работы студентов.
готовностью к саморазвитию, самореализации, самообразованию, использованию творческого потенциала (ОК-5)	Знание принципов управления временем (тайм-менеджмент). Умение определять свои цели и потребности, необходимые для продолжения обучения; Умение провести контроль расходов своего времени (хронометраж). Владение навыками контекстного и долгосрочного планирования. Владение навыками планирования учебного (рабочего) дня.	Оценка теоретической подготовки. Выполнение и обсуждение результатов интерактивных упражнений. Наблюдение и оценка выполнения практических действий и заданий для самостоятельной работы студентов.
готовностью к работе в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-8)	Знание компонентов общения (интерактивная, перцептивная и коммуникативная составляющие). Знание стадий прохождения конфликта, типов разрешения конфликта.	Оценка теоретической подготовки. Выполнение и обсуждение результатов интерактивных упражнений. Наблюдение и оценка выполнения практических действий и заданий для самостоятельной работы студентов.
готовностью решать стандартные задачи профессиональной деятельности с использованием информационных, библиографических ресурсов, медико-биологической терминологии, информационно-коммуникационных технологий и учетом основных требований информационной безопасности (ОПК-1)	Владение психологофизиологическим понятийным аппаратом.	Оценка грамотности применения терминологии при выполнении интерактивных практических и теоретических заданий.
готовностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-2) (с учетом личностных особенностей пациента, коллеги)	Знание компонентов общения (интерактивная, перцептивная и коммуникативная составляющие). Знание стадий прохождения конфликта, типы разрешения конфликта. Умение отслеживать признаки стресса у себя и других людей. Владение психологофизиологическим понятийным аппаратом.	Оценка теоретической подготовки. Выполнение и обсуждение результатов интерактивных упражнений. Наблюдение и оценка выполнения практических действий и заданий для самостоятельной работы студентов. Оценка грамотности применения терминологии при выполнении интерактивных практических и теоретических заданий.

3.4.2. Оценка результатов освоения учебной дисциплины

Регламент зачета по дисциплине по выбору «Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе»

1. По дисциплине по выбору «Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе» студенты получают программу курса (в электронном варианте в научной библиотеке ХМГМА) в начале изучения данной дисциплины. Разъяснения по системе оценки знаний студенты получают на первом занятии.

Сроки сдачи зачета

1. Сроки проведения зачета по дисциплине по выбору «Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе» указываются в расписании зачетов для студентов 2-го курса лечебного факультета; утверждаются начальником УМО, деканом лечебного факультета, проректором по учебной работе и соответствующим приказом ректора до начала сессии.

2. Время проведения зачета определяется на кафедре.

Порядок допуска студентов к зачету

1. Студенты допускаются к зачету по дисциплине по выбору «Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе» при условии выполнения учебной программы.

2. Студенты допускаются к зачету по дисциплине по выбору «Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе» при условии внесения их деканатом в зачетную ведомость либо при наличии индивидуального допуска, подписанного деканом лечебного факультета.

Форма проведения зачета

1. Зачет по дисциплине по выбору «Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе» проводится в устной форме в один день для всех студентов группы.

2. Студенты заранее информируются о том, какой процент выполнения зачетного задания в целом соответствует оценке "зачтено" или "не зачтено".

3. Для проведения устного зачета разрабатываются преподавателем и утверждаются на кафедре и на ЦМК математического, естественнонаучного цикла ХМГМА:

- перечень вопросов к зачету,

- комплект билетов к зачету, включающих в совокупности все вопросы дисциплины, выносимые на зачет.

Зачетные материалы обеспечивают проверку формирования компетенций.

4. Вопросы распределяются по билетам к зачету. Билет включает в себя один вопрос и три термина, которым студент должен дать определение.

Билеты подписываются заведующим кафедрой нормальной и патологической физиологии.

5. Каждому студенту, независимо от того, который раз сдается зачет, предоставляется возможность случайным образом получить один из билетов для зачета.

6. Студент, взявший билет к зачету, готовится к устному ответу. Время, выделяемое на подготовку, должно быть достаточным для того, чтобы дать краткий (неразвернутый), но полный (без пропусков) ответ на вопросы билета; не менее 20 минут. Время может быть сокращено по желанию студента.

7. Записи студент делает на листах, предоставляемых экзаменатором, со штампом ХМГМА, на которых указываются: ФИО отвечающего, номер билета.

8. В процессе устного ответа студент делает необходимые комментарии к своим записям и отвечает на уточняющие и дополнительные вопросы экзаменатора.

9. Экзаменатору предоставляется право задавать студенту по программе дисциплины дополнительные вопросы.

10. После окончания устного ответа студента, преподаватель объявляет оценку "зачтено" или "не зачтено" и, в случае положительной оценки, заносит ее в зачетную книжку.

Пример оформления билета к зачету (полный комплект заданий к зачету представлен в документах кафедры)

ПРИМЕР билета к зачету

ХАНТЫ-МАНСИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ
Кафедра нормальной и патологической физиологии
Факультет лечебный
Специальность 31.05.01 – Лечебное дело высшего образования специалитета
Дисциплина «Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе»

Билет к зачету №Х

1. Психоэмоциональный стресс и его последствия: психосоматические заболевания, депрессия.
2. Дайте определение терминам:
хронометраж, эмоции, стресс.

Заведующий кафедрой нормальной и
патологической физиологии

Критерии оценки

Материалы по дисциплине по выбору «Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе» направлены на оценку степени овладения студентом общих и профессиональных компетенций по дисциплине «Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе».

Зачет проводится в виде индивидуального собеседования по билету, включающему один вопрос и три термина. Устный ответ по билету в соответствии с содержанием вопроса при необходимости сопровождается зарисовкой схем и рисунков.

Зачет оценивается на:

«зачтено» – изложение полученных знаний: полное, соответствует требованиям рабочей программы; студент выделяет существенные признаки изученного с помощью операций анализа и синтеза, выявляет существенные причинно-следственные связи, формулирует выводы и обобщает основные закономерности; дополнительные вопросы не требуются; (студент полностью отвечает на вопрос билета, дает определение терминам, хорошо ориентируется во всех разделах дисциплины);

– изложение полученных знаний студентом в устной и иллюстративной форме полное, соответствует требованиям рабочей программы, но студент допускает отдельные незначительные ошибки, которые может самостоятельно исправить; при выделении существенных признаков также допускаются незначительные ошибки; дополнительные вопросы носят уточняющий характер (студент полностью отвечает на вопрос билета, дает определение терминам, при ответе допущены незначительные неточности);

– изложение полученных знаний неполное, однако это не препятствует освоению последующего материала основной профессиональной образовательной программы; студент допускает отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя; имеются затруднения при выделении существенных признаков изученного и формулировке выводов; дополнительные вопросы носят наводящий характер;

«не зачтено» – изложение учебного материала неполное, бессистемное, имеются существенные ошибки в изложении, которые студент не в состоянии исправить даже с помощью преподавателя, студент не умеет производить простейшие операции анализа и синтеза, делать обобщения и выводы; дополнительные вопросы носят наводящий характер (студент не отвечает на вопрос билета или не дает определение терминам).

При определении оценки учитывается общий уровень владения студентом медико-анатомическим понятийным аппаратом (терминологией), а также общекультурные компетенции студента (культура речи, поведение, навыки общения).

Удаление с зачета

Студент удаляется с зачета при попытке введения в заблуждение и обмана экзаменаторов, при использовании запрещенных вспомогательных материалов и средств в печатном или рукописном виде, не являющихся зачетными (учебники, конспекты лекций и практических занятий, отдельные записи и пр.) и/или предоставление их другим лицам, а также за поведение, нарушающее регламент зачета. При этом результаты зачета нарушителя не оцениваются.

Запрещенными вспомогательными средствами считаются разного рода технические устройства (мобильные телефоны, компьютеры и другие приборы с функцией записи и воспроизведения).

3.4.3. Перечень заданий, направленных на проверку сформированности компетенций

Оценочные средства для текущего контроля уровня сформированности компетенций

Список понятий и терминов: примеры понятий и терминов к разделу 3. "Управление временем" (весь перечень понятий и терминов приводится в глоссарии).

Встреча (в MS Outlook) - создается в разделе "Календарь", имеет привязку к конкретному жесткому времени исполнения.

Гибкие задачи - задачи, привязанные к контекстам (условиям, обстоятельствам).

Группировка (в MS Outlook) - возможность видеть задачи разбитыми на некоторые смысловые группы, чаще всего по категориям.

Депроблематизация - процесс перевода проблемной ситуации в заданную.

Жесткие задачи - задачи, привязанные к определенному времени.

Задача (в MS Outlook) - создается в разделе "Задачи", имеет привязку к "Сроку исполнения", т.е. к дате, до которой ее необходимо выполнить.

Заданная ситуация - положение вещей, когда ясно, что нужно сделать, и ясно, как это нужно делать.

"Кайрос" - 1) удобный момент; время, подходящее для осуществления конкретного замысла; 2) контекст.

Кароси - смерть от переутомления на рабочем месте.

Категория (в MS Outlook) - смысловая группа, к которой может быть отнесена любая из задач. Позволяет собрать и сгруппировать близкие по смыслу задачи.

Ключевые области - 7±2 основных направлений вашей деятельности. Главные "русла", в которых развивается ваша жизнь.

Контекст - совокупность условий, обстоятельств, наиболее подходящих для совершения определенного дела, решения конкретной задачи.

Контекстное планирование - планирование, учитывающее не только временные рамки, но и определенные условия и обстоятельства, благоприятные для решения конкретной задачи.

Круг влияния - явления, процессы, которые мы можем контролировать.

Круг забот - процессы, явления, оказывающие на нас эмоциональное или интеллектуальное влияние; то, что нас волнует, заботит.

"Лягушки" - мелкие, неприятные задачи, не требующие много времени и сил для их решения.

Матрица Эйзенхауэра - самый простой способ расставить приоритеты, оценив все задачи и дела по критериям "важность" и "срочность".

Мемуарник - простой и технологичный инструмент для выявления личных ценностей.

Метод многокритериальной оценки - расстановка приоритетов с использованием системы критериев для принятия решения в ситуации выбора при наличии большого количества вариантов.

Метод структурированного внимания - оптимальный способ упорядочить огромное количество напоминаний и задач и их перемещение. Разработан и предложен Г.А. Архангельским как основа эффективной системы планирования. Метод учитывает особенности структуры внимания человека.

Миссия - то, что мы "отдаем", приносим в этот мир. Наша уникальность.

Навязанные цели - внушенные цели, навязанные рекламой, окружением, социальными стереотипами и т.д.

Обзор - представление информации (задач, сроков, справочных данных и др.), позволяющее легко видеть всю совокупность и взаимосвязи элементов и дающее возможность эффективно принимать решения.

Отбор (в MS Outlook) - указание MS Outlook, что вы хотите видеть в пользовательском представлении не все имеющиеся у вас задачи, а только некоторые из них.

Пирамида Франклина - система управления временем, разработанная Бенджамином Франклином.

Планирование - в тайм-менеджменте - способность решить задачу без затрат лишних усилий в наиболее подходящее для этого время, не всегда заранее заданное.

Поглотители времени - процессы неэффективного использования времени, в которых человек принимает активное или пассивное участие.

Пользовательское представление - некий взгляд на ваш список задач, возможность представить их именно так, как хотите вы, т.е. сгруппированными по смыслу, раскрашенными в разные цвета, упорядоченными по алфавиту или дате и т.д.

Проактивный подход к жизни - выстраивание ее по своему желанию, активное влияние на события и обстоятельства. Самостоятельное формирование своей жизни и принятие на себя ответственности за нее.

Проблемная ситуация - такая ситуация, в которой не вполне ясно, что нужно сделать и совершенно не ясно, как это нужно сделать.

Промежуточная радость - немедленная награда за каждый сделанный шаг, мотивирующая на дальнейшее движение.

Расставить приоритеты - принять решение, оценив по определенным критериям, какие из поставленных задач и дел имеют первостепенное значение, а какие - второстепенное.

Реактивный подход к жизни - проживание ее посредством реагирования на внешние обстоятельства, жизнь "как сложилось" и "как получилось".

Родные цели - осмысленные цели, когда человек реально понимает, зачем это нужно людям и зачем это нужно ему.

Ролевая функция - совокупность определенных действий и отношений в рамках определенного круга людей.

"Слоны" - крупные, сложные, требующие больших усилий задачи, часто неприятные и не имеющие жесткого срока исполнения.

Творческая лень - защитная реакция организма, с помощью которой он пытается выкроить время для творчества.

Управление временем - управление человеком собственной деятельностью, организация выполнения задач и распределения ресурсов.

Хронометраж - учет расходов личного времени путем простой письменной фиксации, дающий материал для анализа и принятия решений и являющийся инструментом повышения эффективности мышления.

"Хронос" - привычное, линейное, измеримое, механическое время.

Целеполагание - определение, построение цели, формулирование образа желаемого будущего.

Центр жизненных интересов - область восприятия жизни, в которой человек ощущает себя наиболее комфортно, к которой он постоянно стремится и с позиции которой может наиболее эффективно решать собственные проблемы.

"Якорь" - любой материальный объект, любой стимул (визуальный или аудиальный образ, жест, поза, движение, цвет, запах), вызывающие определенные эмоциональные состояния.

(из "Тайм-менеджмент", Архангельский Г.А. и др., 2012.- С.306 -308.)

4.2.3. Пример задания, выполняемого студентами в ходе практического занятия по теме «Цели и ключевые области жизни. Ролевые функции».

Цель работы: создание каждым участником собственной схемы управления временем.

Оборудование: листы бумаги формата А4 по количеству групп, ручки, цветные карандаши, фломастеры.

Ход работы.

Этап 1. Группа делится на пары. Преподаватель просит всех представить себе шкаф для одежды (гардероб). Затем каждая пара студентов в течение 10 минут рисует идеальный шкаф на листе формата А4, в котором располагает необходимые вещи (каждая пара решает сама, какие вещи лучше всего разместить) на полках и вешалках, подписывая их.

Этап 2. После завершения рисования преподаватель просит студентов сложить в шкаф еще несколько необходимых вещей, которые забыли положить. Каждую вновь поступившую вещь необходимо подписать цветным фломастером:

- носовые платки;
- скатулка с документами;
- палатка;
- новогодняя елка;
- коробка конфет;
- вечернее платье (сюрприз для друга/подруги);
- книги по психологии;
- подарок для ребенка на Новый год.

Этап 3. Каждая пара студентов показывает группе свой рисунок, рассказывает о первоначальном плане размещения вещей, сообщает о степени удовлетворенности действительным положением дел (насколько процентов порядок в шкафу удовлетворяет каждого партнера), оценивает, насколько легко будет ориентироваться в шкафу при поиске необходимой вещи. Как правило, каждый участник достаточно объективно оценивает ситуацию и объективно видит слабые места в организации пространства шкафа.

Этап 4. Преподаватель спрашивает участников, как же должен выглядеть идеально убранный шкаф, а затем просит каждую пару студентов составить рекомендации себе по распределению вещей в шкафу.

После того как рекомендации составлены и зачитаны в кругу (складывать вещи по группам, разделить площадь шкафа между двумя хозяевами, сортировать по определенному правилу, не засовывать вещи впопыхах, между уже лежащими предметами, размещать в шкафу предметов не больше, чем он может вместить и др.).

В заключение упражнения преподаватель проводит аналогию между ошибками при распределении вещей в шкафу и при распределении времени.

(Данное упражнение взято из книги Мониной Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг "Ресурсы стрессоустойчивости".)

Рекомендации по оформлению работы.

1. Рекомендации по распределению вещей в шкафу студенты обсуждают, отбирают наиболее универсальные, которые записывает в рабочие тетради все студенты.

2. Каждый студент записывает в свою тетрадь рекомендации, наиболее эффективные для него.

Протокол согласования рабочей программы
по учебной дисциплине «Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе» на 2016/2017 учебный год

Наименование дисциплины-потребителя	Кафедра-потребитель	Предложение о внесении изменений и дополнений	Решение (протокол №, дата)	Подпись ДЛ
Нормальная физиология	Нормальной и патологической физиологии	Рабочая программа по «Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе» согласована с рабочей программой по "Нормальной физиологии".	Протокол заседания кафедры № _____ от «___» мая 2016 г.	Зав. кафедрой _____ проф. Корчин В.И.

Дополнения и изменения в рабочей программе по дисциплине по выбору «Пути оптимизации адаптации к обучению в вузе»
2017/2018 учебный год

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры нормальной и патологической физиологии БУ ВО ХМАО–Югры «Ханты-Мансийская государственная медицинская академия»

«__» _____ 20__ г.

Заведующий кафедрой

_____ Корчин В.И./

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании ЦМК дисциплин математического, естественнонаучного цикла

Протокол № «_____» от _____ 20__ г.

Председатель ЦМК МЕЦ

_____ Корчин В.И.

Внесенные изменения утверждаю

«__» _____ 20__ г.

Декан лечебного факультета

_____ Коркин А.Л.