

Міністерство освіти і науки України

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ
САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

Розробник: Бившева Л.О. к.е.н., доцент

Розглянуто і схвалено на засіданні
кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 1 від 27.08.2020 р.

ТЕМАТИКА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ТА ЛІТЕРАТУРА

Заняття 1. Психологія як наука

План заняття

1. Поняття про психологію. Історія формування психології як науки.
2. Структура сучасної психології.

I. Теоретична частина

Контрольні питання

1. Що таке психологія?
2. Сучасні напрямки психології
3. Основні психологічні школи.
4. Зв'язок психології з іншими науками

II Практична частина

Виконання самостійного завдання.

- Наведіть приклади зв'язку психології з іншими науками
- Розкрийте основні поняття психоаналізу біхевіоризму та гуманістичної психології

Література

1. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М., 2005.
2. Лозниця В.С. Основи психології та педагогіки: Навч. посібник. – К., 2001.
3. Максименко С.Д. Психологія. – К., 2007.
4. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посібник. – К., 1998.
5. Немов Р.С. Общая психология. Краткий курс. – СПб.: Питер, 2010.

Заняття 2 Розвиток психіки і свідомості

План заняття

I. Теоретична частина

1. Мозок та психіка.
2. Етапи еволюції психіки.
3. Внесок І.М.Сеченова та І.П.Павлова у розвиток світової психології.

Контрольні питання

1. Що таке психіка?
2. Що таке психічні процеси?
3. Зарубіжні дослідження психіки людини.

II Практична частина

Дидактичне тестування. (додаток 1)

Література

1. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М., 2005.
2. Лозниця В.С. Основи психології та педагогіки: Навч. посібник. – К., 2001.
3. Максименко С.Д. Психологія. – К., 2007.
4. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посібник. – К., 1998.
5. Немов Р.С. Общая психология. Краткий курс. – СПб.: Питер, 2010.

Заняття 3. Відчуття та сприймання

План заняття

I. Теоретична частина

1. Поняття відчуття. Види. Механізми.
2. Загальні особливості відчуття: адаптація, сенсibiliзація, синестезія.
3. Роль відчуттів у професійній діяльності.
4. Поняття сприймання. Сприймання та відчуття..
5. Головні характеристики сприймання.
6. Роль сприймання у професійній діяльності.

Контрольні питання

1. Що таке відчуття. Види.
2. Поняття сприймання.
3. Роль сприймання у професійній діяльності.

II Практична частина

Дидактичне тестування.(додаток 1) Виконання діагностичних методик

Література

1. Виновславська О.В. Психологія: навч.посіб. — К: Фірма ІНКІОС, 2009. —390 с.
2. Лурия, А. Р. Лекции по общей психологии — СПб.: Питер, 2006. — 320 с.
3. Узнадзе Д. Н. Общая психология / Пер. с грузинского Е. Ш. Чомахидзе; Под ред. И. В. Имедадзе. — М.: Смысл; СПб.: Питер, 2004. — 413

Заняття 4. Увага, мислення та пам'ять

План заняття

I. Теоретична частина

1. Поняття уваги. Головні характеристики.
2. Рівні уваги: безпосередня, посередня, післяпосередня.
3. Розвиток уваги. Роль уваги у професійній діяльності.
4. Поняття пам'яті. Головні процеси пам'яті.
5. Види пам'яті.
6. Роль пам'яті у професійній діяльності.
7. Поняття мислення. Мова та мислення. Соціальний характер мислення.
8. Логічні форми мислення: поняття, міркування, умовивід.

9. Психологія мислення: аналіз, синтез, узагальнення.
10. Види мислення.

Контрольні питання

- 1.Розвиток уваги.
- 2.Поняття пам'яті
- 3.Поняття мислення.
- 4.Логічні форми мислення: поняття, міркування, умовивід.

II Практична частина

Проведення діагностичних методик.

Література

- 1.Асмолов А.В. Психология личности. – М., 2002.
- 2.Выготский Л.С. Воображение и его развитие в детском возрасте. – Собр. соч., т.2. – М., 2000.
- 3.Выготский Л.С. Мышление и речь. – Там же.
- 4.Клепиков О.І., Кучерявий І.Т. Основи творчості особи.-К.: Вища школа,1996.
- 5.Дубравська Д.М. Основи психології. – Львів, 2001.

Заняття 5 Почуття та емоції

План заняття

I. Теоретична частина

1. Поняття емоційної сфери людини. Функції почуттів. Види переживання почуттів.
2. Емоції та почуття. Форми переживання почуттів: емоція, настрій, афект, стрес, пристрасть.
3. Поняття волі. Функції волі.
4. Емоційно-вольова сфера та професійна діяльність.

Контрольні питання

1. Дайте характеристику емоційної сфери людини .
2. Назвіть функції почуттів
3. Охарактеризуйте форми переживання почуттів: емоція, настрій, афект, стрес, пристрасть.
4. Перелічте основні методи діагностування емоційно-вольової сфери.
5. Назвіть функції волі.

II Практична частина

Проведення діагностичних методик. Дидактичне тестування.

Література

- 1.Асмолов А.В. Психология личности. – М., 2002.
- 2.Выготский Л.С. Воображение и его развитие в детском возрасте. – Собр. соч., т.2. – М., 2000.
- 3.Выготский Л.С. Мышление и речь. – Там же.
- 4.Клепиков О.І., Кучерявий І.Т. Основи творчості особи.-К.: Вища школа,1996.

5. Дубравська Д.М. Основи психології. – Львів, 2001.

Заняття 6. Особистість

План заняття

I. Теоретична частина

1. Поняття індивіда та особистості.
2. Особистість та індивідуальність.
3. «Я-концепція».

II Практична частина

Проведення діагностичних методик. Дидактичне тестування.

Література

4. Немов Р. С. Психологія: учебник для студентів высш. пед. учебн. заведений : в 3 кн. – М. : ВЛАДОС, 2001.
5. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии /Рубинштейн С. Л. – СПб.: Питер, 2001.
6. Хозиев В. Б. Сборник задач по психологии /Хозиев В. Б. – М.: МПСИ; Воронеж : НПО „МОДЭК”, 2000.
7. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: курс лекцій / Цигульська Т. Ф. – К.: Наукова думка, 2000.

Заняття 7. Темперамент і характер

План заняття

Теоретична частина

1. Поняття темпераменту. Темперамент та тип вищої нервової діяльності.
2. Типи темпераменту. Поняття характеру.
 1. Типи акцентуації характеру.
 2. Роль характеру у професійній діяльності.

Контрольні питання

1. Темперамент та індивідуальний стиль діяльності.
2. Роль темпераменту у професійній діяльності.
3. Роль характеру у професійній діяльності.

II Практична частина

Проведення діагностичних методик. Дидактичне тестування.

Література

8. Немов Р. С. Психология: учебник для студентов высш. пед. учебн. заведений : в 3 кн. – М. : ВЛАДОС, 2001.
9. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии /Рубинштейн С. Л. – СПб.: Питер, 2001.
10. Хозиев В. Б. Сборник задач по психологии /Хозиев В. Б. – М.: МПСИ; Воронеж : НПО „МОДЭК”, 2000.
11. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія: курс лекцій / Цигульська Т. Ф. – К.: Наукова думка, 2000.

Заняття 8. Спілкування

План заняття

I. Теоретична частина

1. Поняття про спілкування. Три боки процесу спілкування: комунікативний, інтерактивний, перцептивний, їх взаємозв'язок.
2. Комунікативний бік. Засоби комунікації. Поняття мови та мовлення. Вербальні та невербальні засоби комунікації.
3. Інтерактивний бік спілкування. Такт. Конфлікт.
4. Перцептивний бік спілкування. Механізми міжособистого сприйняття: ідентифікація, рефлексія, стереотипізація.

Контрольні питання

1. Назвіть три боки процесу спілкування
6. Дайте характеристику поняття спілкування
7. Назвіть особливості спілкування

II Практична частина

Дидактичне тестування. Проведення діагностичних методик.

Література

1. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. – М., 2005.
2. Лозниця В.С. Основы психологии та педагогіки: Навч. посібник. – К., 2001.
3. Максименко С.Д. Психологія. – К., 2007.
4. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посібник. – К., 1998.
5. Немов Р.С. Общая психология. Краткий курс. – СПб.: Питер, 2010.

Дидактичне тестування

Творча уява характеризується побудовою:

1. нових образів на основі їх словесного опису;
2. тих образів, які раніше не уявлялись людиною;
3. образів нових, оригінальних об'єктів на основі попереднього досвіду.

Комунікативна сторона спілкування – це:

1. обмін інформацією;
2. взаємодія;
3. сприймання один одного.

Сучасна психологія – це наука про:

1. душу;
2. стани свідомості;
3. закономірності розвитку та функціонування психіки.

Прискорений фізичний і психічний розвиток особистості в дитячому та підлітковому віці:

1. обдарованість;
2. акселерація;
3. мутація;
4. соціалізація.

Про яку властивість уваги йде мова у вислові: «Марійка з таким захопленням читала книжку, що й не почула, як мама повернулася додому та покликала обідати»

1. концентрація уваги;
2. розподіл уваги;
3. переключення уваги.

Яка особливість дівчинки описана у вислові: «Збираючись до академії, Оленка дуже хвилюється, декілька разів перевіряє готовність домашніх завдань і вміст сумки, з будинку виходить завчасно»

1. тривожність;
2. агресивність;
3. імпульсивність.

Ответ: 1

Який тип темпераменту притаманний: «Сашко енергійний, життєрадісний, товариський, працездатний хлопець. Швидко відгукується на події, які відбуваються, прагне до нових вражень, порівняно легко переживає невдачі та неприємності. Живий, рухливий, з виразною мімікою та рухами».

1. флегматик;

2. сангвінік;
3. холерик.

Із запропонованих варіантів оберіть сферу інтересів особистості у професії «людина-техніка»

1. фізика;
2. історія;
3. музика.

Петро (16 років) при виборі професії визначав силу нервової системи. За результатами проведеного тесту виявилось, що у нього невисока чутливість, висока працездатність головного мозку, витривалість, низька тривожність, висока стійкість до стресу». Який тест був використаний студентом?

1. тест «Тип мислення»;
2. шкільний тест розумового розвитку;
3. теплінг-тест.

Вища нервова діяльність – це ...

1. сукупність взаємопов'язаних нервових процесів, що відбуваються в головному мозку і забезпечують перебіг поведінкових реакцій тварин і людини;
2. складна система безумовних рефлексів, пов'язаних зі збереженням виду;
3. процес узагальненого відбиття суттєвих властивостей предметів і явищ, їхніх зв'язків і відношень, сукупність різних типів розумової діяльності, що постійно змінюють і доповнюють одна одну.

Предметом психології є:

1. розвиток емоцій і почуттів;
2. розвиток і прояви психічних явищ;
3. закономірності розвитку і проявів психічних явищ та їх механізмів.

Метод спостереження входить до групи:

1. емпіричних методів;
2. організаційних методів;
3. обробки даних;
4. інтерпретаційних методів.

«Пізнання»: – це:

1. відображення в мозку людини окремих властивостей предметів і явищ об'єктивного світу внаслідок їх безпосереднього впливу на органи чуття;
2. система ідей, принципів, законів, норм оцінок, що регулюють стосунки між людьми;
3. процес цілеспрямованого відображення об'єктивної реальності у свідомості людей.

Робінзон Крузо після налагодження свого побуту на безлюдному острові потерпав, насамперед, від того, що були незадоволені його:

1. біологічні потреби;
2. соціальні потреби;
3. ідеальні потреби;
4. пізнавальні потреби.

«Вміння» – це:

1. свідомо активність, що виявляється в системі дій, спрямованих на досягнення поставленої мети;
2. готовність людини успішно виконувати певну діяльність, що ґрунтується на знаннях і навичках;
3. часткова автоматизація виконання і регулювання доцільних рухів.

«Творчість» – це:

1. продуктивна людська діяльність, здатна породжувати якісно нові матеріальні та духовні цінності суспільного значення;
2. рівень розвитку здібностей, який виявляється в діяльності людини, спрямованій на відтворення вже відомих зразків матеріальної та духовної культури;
3. прагнення досягти мети того рівня складності, на яку людина вважає себе здатною.

Стан надмірного та довготривалого психічного напруження, яке виникає в людини, якщо її нервова система отримує значне емоційне перевантаження – це

1. нудьга;
2. стрес;
3. депресія;
4. горе.

Термін грецького походження, який означає «риси», «ознака», «відбиток»:

1. переконання;
2. досвід;
3. характер.

Прикладом професії типу «людина – людина» є:

1. електрослюсар, водій, токар, електрик, шахтар, монтажник, фрезерувальник;
2. архітектор, артист, скульптор, художник, реставратор, письменник, фотограф;
3. вчитель, лікар, міліціонер, адвокат, офіціант, стюардеса, екскурсовод.

Концепція про рефлекторну природу психіки людини представлена у працях:

1. Ч. Дарвіна;
2. І.П. Павлова;
3. Д.І. Менделєєва.

Діагностичні методики

Методика «Тип мышления»

(методика в модификации Г. Резапкиной)

Инструкция. У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если согласны с высказыванием, в бланке поставьте плюс, если нет – минус.

П-Д	А-С	С-Л	Н-О	К
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего теле-радиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которых нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей, лего.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Я не хотел (а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.

27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать древние тексты.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Красота для меня важнее, чем польза.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Истинно только то, что можно потрогать руками.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.

Обработка результатов. Подсчитайте число плюсов в каждой из пяти колонок и запишите полученное число в пустой нижней клетке бланка.

Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень развития данного типа мышления (0-2 – низкий, 3-5 – средний, 6-8 – высокий).

1. Предметно-действенное мышление (П-Д) свойственно людям дела. Они усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышление важно для спортсменов, танцоров, артистов.

2. Абстрактно-символическим мышлением (А-С) обладают многие ученые – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Они могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

3. Словесно-логическое мышление (С-Л) отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. *verbalis* - словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученые, преподаватели, переводчики, писатели, филологи, журналисты могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

4. Наглядно-образным мышлением (Н-О) обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет – художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

5. Креативность (К) – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее людей, талантливых в любой сфере деятельности.

Опросник Айзенка по определению темперамента

Инструкция: Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание умственных способностей.

Вопросы

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?

19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?

20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?

21. Много ли вы мечтаете?

22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?

23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?

24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?

25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?

26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?

27. Слывете ли вы человеком живым и веселым?

28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?

29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?

30. Бывает ли, что вы передаете слухи?

31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?

32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?

33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?

34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?

35. Бывают ли у вас приступы дрожи?

36. Всегда ли вы говорите правду?

37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?

38. Раздражительны ли вы?

39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?

40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?

41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?

42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?

43. Часто ли вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?

45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?

46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видаться с друзьями?

47. Вы нервный человек?

48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые явно вам не нравятся?

49. Вы уверенный в себе человек?

50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?

51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?

52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?

53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Обработка результатов

Экстраверсия — находится сумма ответов «да» в вопросах: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов «нет» в вопросах: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

Если сумма баллов равна 0—10, то вы интроверт, замкнуты внутри себя.

Если 15—24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

Если 11—14, то вы амбиверт, общаетесь, когда вам это нужно.

Невротизм — находится количество ответов «да» в вопросах: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Если количество ответов «да» равно 0—10, то — эмоциональная устойчивость.

Если 11—16, то — эмоциональная впечатлительность.

Если 17—22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы.

Если 23—24, то невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз.

Ложь — находится сумма баллов ответов «да» в вопросах: 6, 24, 36 и ответов «нет» в вопросах: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если набранное количество баллов 0—3 — норма человеческой лжи, ответам можно доверять.

Если 4—5, то сомнительно.

Если 6—9, то ответы недостоверны.

Если ответам можно доверять, по полученным данным строится график.



Сангвиник-экстраверт: стабильная личность, социален, направлен к внешнему миру, общителен, порой болтлив, беззаботный, веселый, любит лидерство, много друзей, жизнерадостен.

Холерик-экстраверт: нестабильная личность, обидчив, возбужден, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, но работоспособность и настроение нестабильны, цикличны. В ситуации стресса — склонность к истерико-психопатическим реакциям.

Флегматик-интроверт: стабильная личность, медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, мирный, сдержанный, надежный, спокойный в отношениях, способен выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения.

Меланхолик-интраверт: нестабильная личность, тревожен, пессимистичен, очень сдержан внешне, но чувствителен и эмоционален внутри, интеллектуальный, склонен к размышлениям. В ситуации стресса — склонность к внутренней тревоге, депрессии, срыву или ухудшению результатов деятельности (стресс кролика).

Развитие и проверка ассоциативной памяти методом «Пиктограммы»
Студентам необходимо запоминать слова при помощи их зарисовки.

Блок 1

1. Бабушка
2. Радость
3. Развитие
4. Строгий учитель
5. Весёлый праздник
6. Магия
7. Любовь
8. Погода
9. Труд
10. Наказание

Блок 2

1. Креативность
2. Мотивация
3. Авторитарный руководитель
4. Деньги
5. Большой кабинет
6. Билл Гейтс
7. Власть
8. Полномочия
9. Банкротство
10. Собрание

После зарисовки студенты восстанавливают в памяти все слова.

18-20 угаданных слов – высокий уровень развития

10- 17 – средний

Ниже 10- низкий

Шкала профессионального стресса

Вы работаете? И совершенно спокойны? Не может быть! Этот тест поможет вам выявить профессиональный стресс. Но учтите, что результаты оценки по разработанной психологами шкале нужно интерпретировать очень осторожно. Ведь существует масса других жизненных факторов, влияющих на то, как мы воспринимаем психические нагрузки и справляемся с ними.

1. Два человека, которых вы хорошо знаете, обсуждают вас. Как вы думаете, о чем они говорят?

А. О том, что вы в полном порядке и ничего вас не напрягает - 0 баллов.

Б. О том, что вы - "просто супер", но при разговоре с вами надо следить за тем, что говоришь - 1 балл.

В. О том, что у вас постоянно какие-то проблемы - 2 балла.

Г. О том, что вы очень капризный и непредсказуемый человек - 3 балла.

Д. О том, что чем реже они вас видят - тем лучше - 4 балла.

2. Являются ли следующие факторы обычными в вашей жизни?

(Начислите по одному баллу за каждый положительный ответ)

А. Чувство, что вы редко делаете что-либо правильно.

Б. Чувство, как будто вас преследуют, загоняют в угол.

В. Расстройство желудка.

Г. Плохой аппетит.

Д. Трудности с засыпанием по ночам.

Е. Головокружение и дрожь.

Ж. Беспричинная потливость.

3. Приступы паники при нахождении в толпе или замкнутых пространствах.

И. Усталость и недостаток энергии.

К. Чувство безнадежности ("Для чего все это?").

Л. Слабость или приступы тошноты без какой-либо физической причины.

М. Чрезвычайная раздражительность по пустякам.

Н. Частые пробуждения по ночам.

- О. Трудности с принятием решений.
- П. Неспособность дома отключиться от рабочей проблемы или событий дня.
- Р. Слезливость.
- С. Самобичевание ("Я ни с чем не могу справиться").
- Т. Недостаток энтузиазма даже для любимых занятий.
- У. Нежелание встречаться с новыми людьми и пробовать новые виды деятельности.
- Ф. Неспособность сказать "нет", когда просят что-то сделать.
3. Вы более или менее оптимистичны, чем обычно (или так же)?
- А. Больше - 0 баллов.
- Б. Так же - 1 балл.
- В. Меньше - 2 балла.
4. Вам нравится наблюдать спортивные состязания?
- А. Да - 0 баллов.
- Б. Нет - 1 балл.
5. Вы можете встать в выходной день позже, не чувствуя при этом вины?
- А. Да - 0 баллов.
- Б. Нет - 1 балл.
6. Способны ли вы отстаивать свое мнение в разговоре с начальником?
- А. Да - 0 баллов.
- Б. Нет - 1 балл.
7. Отстаиваете ли вы свое мнение перед коллегами?

А. Да - 0 баллов.

Б. Нет - 1 балл.

8. Отстаиваете ли вы свое мнение перед членами семьи?

А.

Клиники

ОАО «Медицина»

Bayern-Osteuropa OHG - Patientenservice

Гелиос сауна

Да - 0 баллов.

Б. Нет - 1 балл.

9. Кто обычно берет на себя ответственность за важные решения в вашей жизни?

А. Вы сами - 0 баллов.

Б. Кто-то другой - 1 балл.

10. Когда вас критикует начальство на работе, вы обычно:

А. Слегка расстраиваетесь - 0 баллов.

Б. Умеренно расстраиваетесь - 1 балл.

В. Очень расстраиваетесь - 2 балла.

11. Заканчиваете ли вы рабочий день с чувством удовлетворения тем, чего вы достигли?

А. Часто - 0 баллов.

Б. Иногда - 1 балл.

В. Редко - 2 балла.

12. Чувствуете ли вы большую часть времени, что у вас есть неразрешенные конфликты с коллегами?

А. Да - 1 балл.

Б. Нет - 0 баллов.

13. Превышает ли количество работы, которую вам нужно сделать, количество отпущенного на нее времени?

А. Очень редко - 0 баллов.

Б. Иногда превышает - 1 балл.

В. Обычно превышает - 2 балла.

14. Имеете ли вы ясную картину того, что требуется от вас в профессиональном плане?

А. Почти всегда - 0 баллов.

Б. Иногда - 1 балл.

В. Едва ли - 2 балла.

15. Хватает ли вам времени на себя?

А.

Статьи

Уиллиса теория опухолевого поля

Виллетта — Иванова — Гаусса способ

Макропрепараты желчного пузыря при желчнокаменной болезни

Да - 0 баллов.

Б. Нет - 1 балл.

16. Если вы хотите обсудить свои проблемы с кем-то, находите ли вы симпатизирующего вам человека?

А. Да - 0 баллов.

Б. Нет - 1 балл.

17. Находитесь ли вы на пути к осуществлению главных целей своей жизни?

А. Да - 0 баллов.

Б. Нет - 1 балл.

18. Скучно ли вам на работе?

А. Очень редко - 0 баллов.

Б. Иногда - 1 балл.

В. Часто - 2 балла.

19. Ждете ли вы с нетерпением момента, когда вы окажетесь на работе?

А. Почти всякий раз - 0 баллов.

Б. В некоторые дни - 1 балл.

В. Практически никогда - 2 балла.

20. Получаете ли вы денежное вознаграждение, адекватное вашим способностям и вкладу в работу?

А. Да - 0 баллов.

Б. Нет - 1 балл.

21. Получаете ли вы адекватное признание в виде должности и карьерного роста за свои способности и вклад в работу?

А. Да - 0 баллов.

Б. Нет - 1 балл.

22. Препятствуют ли ваши коллеги и начальство вашей работе? Или они помогают вам?

А. Помогают - 0 баллов.

Б. Препятствуют - 1 балл.

23. За последние десять лет вы достигли всего, чего хотели в профессиональном плане?

А. Результат превзошел ожидания - 0 баллов.

Новости

Холдинг «Группа компаний Imageland» объявляет о расширении своего присутствия на рынке услуг по связям с общественностью и представляет новое бизнес-подразделен

Информационные технологии для будущих провизоров

Австралийские офтальмологи внесли усовершенствования в разработанный на Тайване хирургический метод лечения каротидно-кавернозного соустья

Б. Ожидания подтвердились - 1 балл.

В. Надежды не оправдались - 2 балла.

24. Если бы вы могли оценить, насколько вы любите себя, по возрастающей шкале от 1 до 5, какую оценку вы бы поставили?

"5" - 0 баллов.

"4" - 1 балл.

"3" - 2 балла.

"2" - 3 балла.

"5" - 4 балла.

Суммируйте набранные вами баллы.

Результат

15 баллов и меньше. Стресс не является проблемой в вашей жизни. Это не означает, что вам недостаточно стресса, чтобы ощущать себя занятым и нужным человеком. Просто в данный момент ваш организм хорошо справляется с психологическими нагрузками. Поздравляем!

16-30 баллов. Это умеренный уровень стресса для занятого профессионала. Тем не менее было бы разумным поискать пути его уменьшения.

31-45 баллов. Стресс является проблемой для вас, необходимо срочно принять меры. Чем дольше вы работаете в таком режиме, тем труднее вам будет с ним

справиться. Это серьезный повод посмотреть внимательнее на вашу профессиональную жизнь.

46-60 баллов. На этом уровне стресс является главной проблемой. Вы приближаетесь к стадии истощения организма. Возможно появление серьезных проблем со здоровьем. Давление стресса необходимо срочно уменьшить.

Шкала социальной адаптации	Жизненные события	Значение события в баллах
1.	Смерть супруга	100
2.	Развод	73
3.	Разъезд супругов (без оформления развода)	65
4.	Тюремное заключение	63
5.	Смерть близкого члена семьи	63
6.	Травма или болезнь	53
7.	Женитьба	50
8.	Увольнение с работы	47
9.	Примирение супругов	45
10.	Уход на пенсию	45
11.	Изменение в состоянии здоровья члена семьи	44
12.	Беременность	40
13.	Сексуальные проблемы	39
14.	Появление нового члена семьи	39
15.	Реорганизация на работе	39
16.	Изменение финансового положения	38
17.	Смерть близкого друга	37
18.	Изменение профессиональной ориентации	36
19.	Усиление конфликтности отношений с супругом	35
20.	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	31
21.	Окончание срока выплаты ссуды или займа	30
22.	Изменение должности	29
23.	Сын или дочь покидают дом	29
24.	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
25.	Выдающееся личное достижение	28
26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
27.	Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
28.	Изменение условий жизни	25
29.	Отказ от каких-то индивидуальных привычек	24
30.	Проблемы с начальством	23
31.	Изменение условий или часов работы	20
32.	Перемена места жительства	20
33.	Смена места обучения	20
34.	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
35.	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36.	Изменение социальной активности	18

37. Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора и т.д.) 17
38. Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном 16
39. Изменение числа живущих вместе членов семьи 15
40. Изменение привычек, связанных с питанием 15
41. Отпуск 13
42. Рождество 12
43. Незначительное нарушение правопорядка 11

Теперь постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с вами в течение последнего года, и подсчитать общее число «заработанных» вами очков. В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означает 50% вероятности возникновения какого-либо заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90%.

Сколько баллов вы набрали? Есть ли какие-то жизненные события, которых вы могли бы избежать? Хотели бы вы избежать их? «Зачем выяснять причины стрессового напряжения?», — можете спросить вы. Дело в том, что когда вам удастся определить свой личный стресс и до конца выявить конкретные причины, его вызывающие, это будет означать: вы готовы к тому, чтобы научиться управлять стрессом.

Оценка уровня общительности (Тест В.Ф. Ряховского)

Тест содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует используя три варианта ответов - "да", "иногда" и "нет".

Инструкция: "Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: "да", "нет", "иногда".

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение-выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?

7. Верите ли Вы, что существует проблема "отцов и детей" и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком. Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?
12. Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?
14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в разговор?
15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Оценка ответов:

"да" - 2 очка,

"иногда" - 1 очко,

"нет" - 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

КЛАССИФИКАТОР ТЕСТА

30-31 очко. Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25-29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством - в Вашей власти переломить эти

особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19-24 очков. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14-18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9-13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4-8 очков. Вы, должно быть, "рубаха-парень". Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям - и на работе, и дома, и вообще повсюду - трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье - такой стиль жизни не проходит бесследно.