

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ  
ДОНБАССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНАЯ  
АКАДЕМИЯ**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ  
ПО КУРСУ ВОЛЬНОГО ВЫБОРА  
«ТЕХНОЛОГИИ ПСИХИЧЕСКОЙ  
САМОРЕГУЛЯЦИИ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ»  
(для студентов дневного отделения)**

**КРАМАТОРСК - 2008**

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ  
ДОНБАССКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНАЯ  
АКАДЕМИЯ

Практические работы  
по курсу вольного выбора  
«Технологии психической саморегуляции и взаимодействия»  
(для студентов дневного отделения)

Утверждено

на заседании методического совета ДГМА

Протокол

КРАМАТОРСК - 2006

УДК 159.9+378.1

ББК 88.5

С 12

Ю.Н. Ящишина

Практические работы по курсу вольного выбора «Технологии психической саморегуляции и взаимодействия» (для студентов дневного отделения). – Краматорск: ДГМА, 2008. – ? с.

© ДДМА, 2008

## ВВЕДЕНИЕ

Особенности воздействие на здоровье человека условий современной жизни с её интенсивными нагрузками, напряженным ритмом является предметом изучения многих дисциплин – прежде всего целого комплекса наук о трудовой деятельности человека.

Учебный курс «Технологии психической саморегуляции и взаимодействия» направлен на изучение механизмов психической деятельности человека, понимания вопросов психологической устойчивости, психологического стресса и снижения психической напряженности.

Данный курс расширяет представления студентов об особенностях функционирования психики человека, позволяет овладеть техниками психической саморегуляции и формирует психологическую культуру.

Программа курса содержит теоретическую и практическую составляющие, что позволяет более полно осветить проблемы, которые рассматриваются в рамках данного курса.

В соответствии с программой практическая часть курса представлена тремя практическими работами, что позволяет закрепить знания о функционировании психических механизмов саморегуляции путем выполнения:

- методик самодиагностики функционирования систем саморегуляции, позволяющих анализировать особенности своего поведения;
- методик изучений психических состояний, анализирующих особенности эмоционально-волевой сферы и поведения;
- техник психической саморегуляции, позволяющих овладеть приёмами управления эмоциями, владения собой в стрессовых ситуациях как в повседневной, так и в производственной деятельности.

## Практическая работа №1

### «Исследование и диагностика индивидуальных особенностей саморегуляции»

(к разделу 1 Особенности строения и функционирования психики человека. Основные модели процесса саморегуляции.)

**Задание 1.** Выполнение методики Моросановой «Диагностика стилевых особенностей саморегуляции».

**Цель:** изучение основных регуляторных процессов (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов) и регуляторно - личностных особенностей (гибкость, самостоятельность); развитие навыков самоанализа.

#### Структура выполнения задания:

##### - составление бланка ответов

Предлагается ответить на ряд высказываний об особенностях Вашего поведения. Выберите один из двух вариантов ответов: «да» или «нет». Правильных и неправильных ответов нет – это индивидуальные особенности Вашего поведения (см. Приложение 1).

На бланке отразите варианты Ваших ответов на предложенные высказывания.

##### - обработка результатов

Подсчет показателей опросника по 7 шкалам проводится соответственно «ключу», в котором «да» - положительные ответы, «нет» - отрицательные ответы. «Ключ» смотрите в опроснике (Приложение 1). Средними показателями по шкалам 1-6 считаются показатели 5-7 баллов, по шкале 7 – 30-37 баллов.

- **интерпретация результатов** в соответствии с характеристикой каждой из шкал и полученными результатами.

##### - сделать выводы:

- о преимуществах и недостатках индивидуальных особенностей саморегуляции;

- мини - программа развития процессов саморегуляции.

**Задание 2.** Выполнение методики Осницкого на основе теппинг – теста

**Цель:** определение индивидуальных характеристик саморегуляции при выполнении сенсомоторных заданий; развитие навыков самоанализа.

**Оборудование:** карандаш, секундомер, лист бумаги, на котором изображено 5 квадратных полей со сторонами 6 клеточек и 1 тренировочное со сторонами 3 клеточки.

### **Структура выполнения задания:**

#### **- составление бланка ответов**

Смотрите методику проведения теппинг - теста (Приложение 1).

#### **- обработка результатов**

Первичная обработка состоит в подсчёте количества точек методом «связанных десятков». Вторичная обработка результатов – заполнение таблицы индивидуальных результатов:

№ квадратно го поля	количество о точек	%
1		
2		
3		
4		
5		

Особенности обработки результатов теппинг - теста смотрите в приложении 1.

**- интерпретация результатов** Сравнение результатов теппинг – теста даёт нам следующую информацию:

- задания по 1 и 5 квадратам указывают на энергетические ресурсы субъекта. Если результаты задания по 1 квадрату превышают результат по 5 квадрату на 20 % и более, это говорит об истощении энергетических ресурсов;

- задания по 2, 3 ,4 кв. показывают уровень стремления субъекта к достижению результатов либо его отсутствие. Если результат по 2 кв. больше результата по 1 кв. на 50%, отмечается умение руководить своими усилиями при выполнении простых заданий. Результат в 3 кв. превышает результат во 2 кв. на 20% – умение выполнять более трудные задания. И, наконец, результат в 4 кв. превышает на 20% результат в 3 кв. – это свидетельствует об умении осваивать новые способы деятельности, о сформированности процессов саморегуляции в деятельности

#### **- сделать выводы:**

- об уровне собственных энергетических ресурсов;

- в каких условиях достигаются высокие результаты: в сложных или простых.

**Практическая работа №2**  
**«Изучение психических состояний человека»**  
(к разделу 2 Психические состояния.)

**Задание 1.** Выполнение методики «Рельеф психического состояния»

**Цель:** изучение основных сторон актуального психического состояния: психические процессы, физиологические реакции, переживание и поведение; развитие навыков самоанализа.

**Структура выполнения задания:**

**- составление бланка ответов**

Вам предлагается дать оценку показателям переживаемого Вами состояния в данный момент (см. приложение 2). Для этого выберите цифру в опроснике, которая, на Ваш взгляд, отражает уровень проявления данной характеристики состояния: 5 – максимальная выраженность данного состояния, 4 – уровень выше среднего, 3 – средний, 2 – ниже среднего, 1 – низкий уровень, 0 – обычная, неизменная характеристика данного показателя. Слева в строке опросника один полюс, а справа – противоположный данного показателя. Помните, в ряду может быть только одна оценка, а также что нет ни хороших, ни плохих ответов.

На бланке отразите варианты Ваших ответов на предложенные высказывания.

**- обработка и интерпретация результатов**

После заполнения бланка опросника производится подсчет набранных баллов. При этом первичные результаты переводятся в единую 11- бальную шкалу: так оценки -5, -4, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4, 5 будут выглядеть таким образом: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 соответственно. **Баллы 1-7** показывают **негативный уровень** в проявлении того или иного состояния (красный цвет на диаграмме), **7,1-7,9 баллов – пограничный уровень** (жёлтый цвет на диаграмме), **8-9,9 баллов – оптимальный уровень** (зелёный цвет на диаграмме), **10 – 11 баллов – высокий уровень** выраженности того или иного состояния (голубой цвет на диаграмме).

Перевод баллов в единую 11- бальную шкалу отразите в таблице:

№ вопроса	баллы по первичной шкале	баллы по единой 11 – бальной шкале
1		
2		
3		
4		
.		
.		
.		

.		
40		

Затем на основании полученных результатов строится рельеф проявления разных сторон состояния в виде круговой диаграммы (см. Приложение 2 ), можно и в виде гистограмм. Изучите рельефы состояний, приведенные в качестве иллюстрации (см. Приложение 2, рис. 1).

Далее – подсчитайте средний показатель основных сторон актуального психического состояния: психические процессы, физиологические реакции, переживание и поведение - средняя по 10 показателям каждого блока: средний показатель основных сторон психического состояния (психические процессы, физиологические реакции, переживание и поведение):

$$ПС_{ср} = ПП_{ср}(\dots) ФР_{ср}(\dots) ПЖ_{ср}(\dots) ПВ_{ср}(\dots)$$

- **сделать выводы** о степени выраженности тех или иных показателей психического состояния.

**Задание 2.** Выполнение методики оценки функционального состояния «САН»

**Цель:** изучение актуального психического состояния по трём категориям: самочувствие, активность, настроение; развитие навыков самоанализа.

**Структура выполнения задания:**

- **составление бланка ответов**

Вам предлагается описать свое состояние, которое Вы испытываете в настоящий момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

На бланке отразите варианты Ваших ответов на предложенные высказывания.

- **обработка и интерпретация результатов**

При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары признаков оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из шкал (Приложение 2).

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 - 5,2 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

Результаты заносятся в таблицу:

Категория психического состояния	Сумма баллов по шкалам	Баллы по единой 7 – бальной шкале
Самочувствие		
Активность		
Настроение		

- **сделать выводы** о показателях психического состояния: самочувствии, активности, настроении.

### **Практическая работа № 3 «Техники психической саморегуляции и их практическое применение»**

(к разделу 3 Техники психической саморегуляции)

**Цель:** *ознакомиться с особенностями использования техник психической саморегуляции, которые необходимо знать руководителю для организации работы по сохранению психического здоровья сотрудников.\**

**Задание 1.** Ознакомьтесь с основными положениями работы руководителя в рамках разработки дифференцированного подхода в укреплении психического здоровья сотрудников (Приложение 3).

**Задание 2.** С целью укрепления психического здоровья персонала (профилактика эмоционального выгорания, стресса, снятие усталости, улучшения настроения и т. д.) и повышения эффективности работы на производстве, в рамках одного из направлений «Обучение и развитие» каким техникам психической саморегуляции, на Ваш взгляд, следует обучить персонал предприятия?

Какие техники необходимо использовать в повседневной жизни для профилактики негативных психических состояний?

Для выполнения данного задания можно детально раскрыть одно из направлений в работе руководителя организации по сохранению психического здоровья сотрудников:

- рациональный режим труда персонала; правильное распределение сил во время выполнения как физической, так и умственной работы;
- организация рабочего места каждого сотрудника с учетом эргономических требований;
- организация отдыха персонала строится по «контрастному» принципу;
- культивирование здорового образа жизни как ценности организации в целом и каждого сотрудника в отдельности;
- система мотивации и стимулирования, укрепляющая эффективный для организации и полезный для здоровья сотрудника стиль работы;
- обучение и развитие, позволяющее повышать компетентность сотрудников в области сохранения здоровья.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

### **Опитувальник**

### **В. І. Моросанової для дослідження і діагностики стильових особливостей саморегуляції -ССП-98\***

Загальна характеристика запитальника.

Запитальник ССП-98 складається з 46 тверджень, що входять до складу шести шкал, виділених відповідно до основних регуляторних процесів: планування, моделювання, програмування, оцінки результатів; і регуляторно-особистісними властивостями (гнучкості і самостійності). До складу кожної шкали входять по дев'ять тверджень. Структура запитальника така, що ряд тверджень входять до складу відразу двох шкал у зв'язку з тим, що їх можна віднести до характеристики як регуляторного процесу, так і властивості регуляції.

#### **Інструкція.**

„Пропонуємо Вам ряд висловлень про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлення, виберіть одну з чотирьох можливих відповідей: "Вірно", "Мабуть, вірно", "Мабуть, невірно", "Невірно" і поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей. Не пропускайте жодного висловлення. Пам'ятайте, що не може бути гарних чи поганих відповідей, тому що це не іспит Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки”.

#### **Запитання тесту.**

1. Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
2. Люблю будь-які пригоди, можу ризикувати.
3. Намагаюся завжди приходити вчасно, але проте часто спізнююся.
4. Дотримуюся девізу "Вислухай пораду, але зроби по-своєму".
5. Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
6. Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я цього не завжди помічаю.
7. Напередодні контрольних чи іспитів у мене зазвичай з'являлося почуття, що не вистачило 1-2 днів для підготовки.
8. Щоб почувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає тебе завтра.  
\*
9. Мені важко себе змусити що-небудь переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
10. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі.
11. Перехід на нову систему роботи не створює мені особливих незручностей.
12. Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких людей.

---

\* Польшин О.К. Основи психології саморегуляції: Навчальний посібник для студентів гуманітарного профілю вищих навчальних закладів. – Краматорськ: „Тираж-51”, 2005. – 287 - 299 с

13. Я не належу до людей, життєвим принципом яких є: "Сім разів відмірь, один раз відріж".
14. Не люблю, коли мною опікуються і за мене щось вирішують.
15. Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16. У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17. Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
18. Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то створюю райдужні плани, то майбутнє здається мені похмурим.
20. Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21. Волю зберігати незалежність навіть від близьких людей.
22. Мої плани на майбутнє зазвичай є реалістичними, і я не люблю їх змінювати.
23. У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
24. При великому обсязі роботи у мене неминуче страждає якість результатів.
25. Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26. Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це зазнаю невдач.
27. Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений, що я правий.
28. Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
29. Перш ніж з'ясовувати відносини, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30. У випадку невдачі завжди намагаюся зрозуміти, що ж було зроблено неправильно.
31. Не люблю розповідати кому-небудь про свої плани, рідко прислухаюся до чужих порад.
32. Вважаю розумним принцип: спочатку треба вступити до бою, а потім шукати засоби для перемоги.
33. Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.
34. Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе і свою роботу.
35. Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
36. У чеканні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій за того чи іншого розвитку ситуації.
37. Перш ніж розпочати діло, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супровідні обставини.
38. Рідко відступаюся від початої справи.
39. Часто недбало ставлюся до своїх зобов'язань у випадку втоми і поганого самопочуття.
40. Якщо я вважаю, що правий, то мене мало турбує думка оточуючих про мої дії.
41. Про мене говорять, що я "розпорошуюся", не вмію відокремити головне від другорядного.

42. Не вмю і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
43. Якщо в роботі мені не вдалося домогтися такої якості, яка мене влаштовує, то я прагну її переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.
44. Після вирішення конфліктної ситуації часто думкою до неї повертаюся, перевіряю ще раз отримані дії і результати.
45. Невимушено почуваюся в незнайомій компанії, нові люди мене зазвичай цікавлять.
46. Зазвичай я різко реаую на незгоду, намагаюся думати і робити все по-своєму.

#### **Обробка результатів.**

Підрахунок показників запитальника провадиться відповідно до „ключа”, в якому "Так" означає позитивні відповіді, а "Ні" - негативні.

#### **„Ключ”:**

Шкала планування (Пл): Так: 1, 8, 17, 22, 28, 31, 36; Ні: 15, 42.

Шкала моделювання (М): Так: 11, 37; Ні: 3, 7, 19, 23, 26, 33, 41.

Шкала програмування (Пр): Так: 12, 20, 25, 29, 38, 43; Ні: 5, 9, 32

Шкала оцінки результатів (ОР): Так: 30, 44; Ні: 6, 10, 13, 16, 24, 34, 39.

Шкала гнучкості (Г): Так: 2, 11, 25, 35, 36, 45; Ні: 16, 18, 23.

Шкала самостійності (С): Так: 4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46; Ні: 34.

Шкала загального рівня саморегуляції (ЗРС): Так: 1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46.

Ні: 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42.

#### **Характеристика шкал і інтерпретація результатів тестування.**

Шкала "Планування" (Пл) характеризує індивідуальні особливості цілепокладання й утримання цілей, рівень сформованості в людини усвідомленого планування діяльності. При високих показниках за цією шкалою в суб'єкта сформована потреба в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні, діючі і стійкі, цілі діяльності висуваються самостійно. У досліджуваних з низькими показниками за даною шкалою потреба планування розвинута слабо, плани часто змінюються, висунута мета рідко буває досягнута, планування не дієве, малореалістичне. Такі досліджувані воліють не задумуватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно і зазвичай несамостійно.

Шкала "Моделювання" (М) дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про систему зовнішніх і внутрішніх значущих умов, ступінь їхньої усвідомленості, деталізованості й адекватності. Досліджувані з високими показниками за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що виявляється в адекватності програм дій планам діяльності, відповідності одержуваних результатів прийнятим цілям. В умовах несподівано мінливих обставин, при зміні способу життя, переході на іншу систему роботи такі досліджувані здатні гнучко змінювати модель значущих умов і, відповідно, програму дій. У досліджуваних з низькими показниками за цією шкалою слабка сформованість процесів моделювання призводить до

неадекватної оцінки значущих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що виявляється у фантазуванні, що може супроводжуватися різкими перепадами відношення до розвитку ситуації, до наслідків своїх дій. У таких досліджуваних часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних до поточної ситуації, вони не завжди зауважують зміну ситуації, що також часто призводить до невдач.

Шкала "Програмування" (Пр) діагнозує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що в людини сформувалася потреба продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, потреба в деталізованості і розгорненості розроблюваних програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і є стійкими в ситуації перешкод. При невідповідності отриманих результатів цілям виробляється корекція програми дій до одержання прийнятної для суб'єкта успішності. Низькі показники за шкалою програмування свідчать про невміння і небажання суб'єкта продумувати послідовність своїх дій. Такі досліджувані воліють діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформувати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін у програму дій, діючи шляхом проб і помилок.

Шкала "Оцінювання результатів" (ОР) характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки випробуваними самих себе і результатів своєї діяльності і поведінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість і стійкість суб'єктивних критеріїв оцінки успішності досягнення результатів. Суб'єкт адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і ті причини, які до цього призвели, гнучко адаптуючись до зміни умов. При низьких показниках за цією шкалою досліджуваній не зауважує своїх помилок, некритичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності є недостатньо стійкими, що призводить до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, при погіршенні стану чи виникненні зовнішніх труднощів.

Шкала "Гнучкість" (Г) діагнозує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати систему саморегуляції у зв'язку зі зміною зовнішніх і внутрішніх умов. Досліджувані з високими показниками за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі досліджувані легко перебудовують плани і програми виконавчих дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміни значущих умов і змінити програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів із прийнятою метою вчасно оцінюють сам факт неузгодженості, вносять корекцію в регуляцію. Гнучкість регуляторики дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлене завдання в ситуації ризику. Досліджувані з низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе непевно, важко звикають до змін у житті, зміні обстановки і

способу життя. У таких умовах незважаючи навіть на сформованість процесів регуляції, вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і вчасно планувати діяльність і поведінку, розробляти програму дій, виділяти значущі умови, оцінювати неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності і вносити корекції. У результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

Шкала "Самостійність" (С) характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, про її здатність самостійно планувати діяльність і поведінку, організовувати роботу з досягнення висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати й оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Досліджувані з низькими показниками за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються несамостійно, такі досліджувані досить часто і некритично сприймають чужі поради. При відсутності сторонньої допомоги у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої.

Запитальник у цілому працює як єдина шкала "Загальний рівень саморегуляції" (ЗРС), що характеризує загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Для досліджуваних з високими показниками загального рівня саморегуляції характерні усвідомленість і взаємозв'язок у загальній структурі індивідуальної регуляції регуляторних ланок. Такі досліджувані самостійні, гнучко й адекватно реагують на зміну умов, висування і досягнення мети у них відбувається цілком усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, що дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вищим є загальний рівень усвідомленої саморегуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше відчуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше її успіхи в звичних видах діяльності. У досліджуваних з низькими показниками за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні і програмуванні своєї поведінки несформована, вони більш залежні від ситуації і думки оточуючих людей. Можливість компенсації несприятливих для досягнення висунутої мети особистісних особливостей у таких досліджуваних знижена в порівнянні з випробуваними з високим рівнем регуляції. Відповідно успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог нового виду активності.

## **Методика О. К. Осницького для визначення індивідуальних характеристик саморегуляції при виконанні сенсомоторних завдань на основі теппінг-теста\***

Обладнання: олівець, секундомір і аркуш паперу, на якому розміщено п'ять квадратних полів зі сторонами, що дорівнюють 6 клітинам, і одним тренувальним, зі сторонами в 3 клітини.

Примітка. Перед виконанням завдання (1) необхідне тренувальне виконання завдання, хоча б 10 - 20 секунд за інструкцією (1а) для тренування, для того, щоб кожний міг відчути зусилля, необхідне при виконанні завдання. Кількість крапок можна не перераховувати, лише ознайомити учнів із прийомом перераховування крапок "зв'язаними десятками" (кожні десять крапок з'єднуються однією лінією).

Інструкція 1а. "Тримаючи олівець таким чином, як я показав, (олівець, розташований вертикально, утримують з одного боку великим пальцем, а з іншого боку - вказівним і середнім; лікоть не лежить на столі, а "підвішений" на рівні грудей), ви повинні поставити в маленьке поле якнайбільше крапок. Початок і закінчення роботи тільки за моєю командою. Завдання виконується для того, щоб кожний з вас відчув, як це робиться".

Інструкція 1 (завдання 1). "Тримаючи олівець таким чином, як я показував, Ви повинні поставити за 40 секунд у перше поле якнайбільше крапок. Початок і закінчення роботи тільки за моєю командою".

Інструкція 2 (завдання 2). "Ваше завдання: за такий же час поставити якнайбільше крапок у другому полі, організувавши крапки в трикутники по три крапки. Бажано, щоб трикутники не перетиналися один з одним".

Інструкція 3 (завдання 3). "За такий же час намагайтеся у третє поле поставити якнайбільше крапок, організувавши їх при цьому в малюнок "зірочка" (п'ять крапок по колу і одна в центрі). Акуратними будьте лише настільки, щоб можна було відрізнити кожен "зірочку" від сусідніх. (Інше як у попередніх завданнях).

Інструкція 4 (завдання 4). "Ваше завдання - поставити в четверте поле якнайбільше крапок, організувавши їх знову в малюнок "зірочка", при цьому, кожна зірочка повинна бути складена з двох трикутників, розміщених один над іншим".

Інструкція 5 (завдання 5). Інструкція точно така ж, як інструкція 1 (повтор завдання 1).

†

### **Обробка результатів:**

Первинний аналіз результатів починається з підрахунку кількості крапок у кожному з полів індивідуальних протоколів. На основі цього вибудовується таблиця індивідуальних результатів, у якій для кожного випробуваного кількість крапок у першому полі приймається за 100 %, а кількість крапок у наступних полях підраховується у відсотках щодо

---

† Польшин О.К. Основи психології саморегуляції: Навчальний посібник для студентів гуманітарного профілю вищих навчальних закладів. – Краматорськ: „Тираж-51”, 2005. – 287 - 299 с

кількості крапок у першому полі (наприклад, якщо в першому полі 180 крапок, то 90 крапок у другому полі становитимуть 50 %, а 117 крапок у третьому полі - 65 %). Таким чином, ми подамо результати в нормованому (процентному) вигляді. Відносні зміни (розходження) у результатах, більші або які дорівнюють 20 %, кваліфікуються як значущі і становлять інтерес для аналізу й інтерпретації зареєстрованих змін.

### **Інтерпретація результатів:**

Порівняння результатів теплінг-тесту, отриманих у роботі з інструкціями 1 і 5, дає нам інформацію про наявність чи відсутність змін в енергетичних ресурсах учнів: якщо результат завдання 1 перевищує результат завдання 5 на 20 % і більше, робиться висновок про виснаження ресурсів; якщо результат завдання 5 на стільки ж перевищує результат завдання 1, робиться висновок про мобілізованість ресурсів; якщо ж результати нерозрізнені за заданим критерієм, то ресурси кваліфікуються як стабільні.

Аналіз результатів завдань 2, 3 і 4 являє собою:

1) звичайний аналіз того, чи є в роботі випробуваного прагнення упорядкувати розташування фігур, складених із крапок (інструкція, як ми пам'ятаємо, була "глухою", і показ на дошці обмежувався або одноразовою ілюстрацією, або повторним показом в іншій частині класної дошки); у багатьох учнів і дорослих людей немає прагнення до упорядкування при роботі з більш простим завданням ("трикутниками"), але воно з'являється при роботі з більш важким завданням ("зірочками");

2) аналіз змін у кількості крапок, що ставлять досліджувані, дозволяє судити про наявність чи відсутність прагнення домогтися гарних результатів і пов'язаної з цим саморегуляції в їхніх діях: результат виконання завдання 2, що становить більш 50 % результату виконання завдання 1, розцінюється як наявність уміння керувати своїми зусиллями при виконанні досить простих завдань; результат виконання завдання 3 (якщо він не знижується більше ніж на 20 % у порівнянні з результатом виконання завдання 2) розцінюється як здатність до виконання більш важкого завдання; результат виконання завдання 4, поліпшений у порівнянні з результатами завдання 3, розцінюється як наявність уміння швидко освоїти новий спосіб дії і використовувати його у своїй роботі, тобто лише підкріплює висновок про наявність саморегуляції в активності учня.

Описаний аналіз даних дає можливість одержати індивідуальні характеристики, що виявляються при виконанні простих і більш складних сенсомоторних завдань.

### **Приклад інтерпретації:**

Учень має достатню енергетику для швидкого і більш продуктивного виконання завдань (підстави: результати виконання завдання 1).

Учень стабільний у роботі (не виснажується), здатний до тривалого зусилля при виконанні простої роботи (підстави: результати виконання завдання 5).

Виконуючи завдання 2, досліджуваний помітно, в порівнянні з іншими учнями, знижує результати, але в меншій мірі, ніж у завданні 3, можливо тому, що самоорганізація дій - проставлення крапок "трикутниками" - для нього є більш зрозумілою і звичною; у цілому при результаті, який дорівнює 62 % (від результату завдання 1), і наявності прагнення до упорядкованості дій це свідчить про достатню сформованість умінь саморегуляції в стереотипних, звичних для учня умовах.

При переході до завдання 3, що вимагає від учнів самоорганізації дій за новим, незвичним для них правилом, помітно знижується результативність зусиль даного учня, що є свідченням відсутності умінь саморегуляції і самоорганізації поведінки в нових, незвичних для нього умовах.

При виконанні завдання 4 зберігається, як і в завданні 3, це свідчить про добре перенесення звичних умінь саморегуляції в нові, не дуже мінливі умови і про те, що, якщо складні умови можуть бути зведені до більш простих, учень здатний також досягати високого рівня результативності.

Повторне застосування методики через якийсь час (1 - 2 міс. і більше) підвищує надійність результатів.

У практичному обстеженні дана методика дозволяє виявити ряд природообумовлених обмежень, що перешкоджають удосконалюванню швидкісних характеристик при виконанні завдань, що вимагають швидкого виконання. Показники відносні - у межах досліджуваної групи. Крім того, оцінюються можливості саморегуляції кожного учня при виконанні звичних і нових завдань, уміння звести нові дії до звичного при розшифровці логіки їхньої організації, можливість коректувати дії.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Методика оценки функционального состояния «САН»\*

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Весёлый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряжённый	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлечённый
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнурённый
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбуждённый
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

#### Шкалы:

26. **Самочувствие** (сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25,  
**Активность** (сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.  
**Настроение** (сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29,  
30.

‡

‡ Практикум по психологии состояний: Учебное пособие/ Под. ред. проф. А. О. Прохорова. – Ж Речь, 2004.

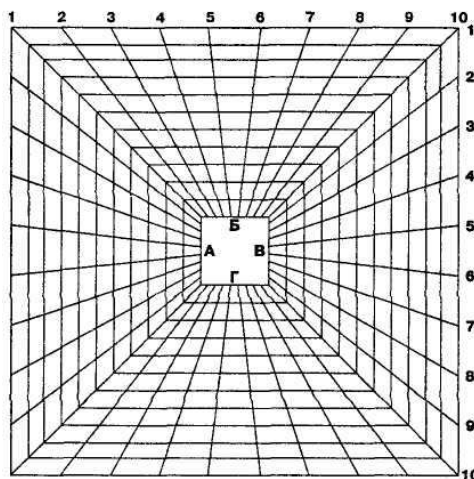


Рис. 2.6. Матрица рельефа состояния. Результаты разносятся по матрице рельефа. Грани рельефа показатели состояния, горизонтали — уровни интенсивности показателей (по 11-балльной шкале), А — показатели психических процессов; Б — физиологические показатели; В — переживания; Г — поведение

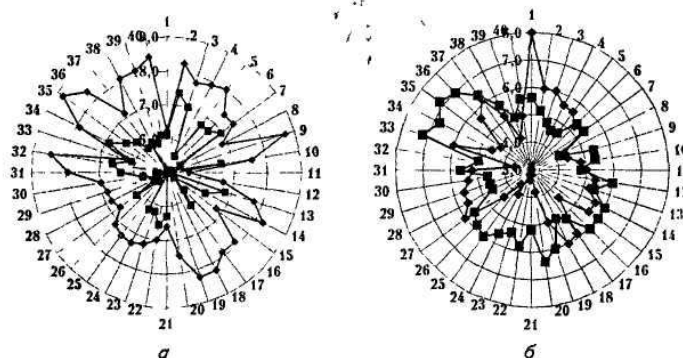


Рис. 2.7. Рельефы психических состояний при разных уровнях отношения к работе: а — начало урока, б — конфликт, —◆— — высокий уровень, —■— — низкий уровень. Вертикальная шкала — интенсивность проявления параметров

## Опросник рельефа психического состояния\*

Опросник представляет собой перечень признаков структуры психического состояния и содержит 40 основных характеристик психического состояния, разделенных на четыре блока (структуры): психические процессы — 10 показателей, физиологические реакции — 10 показателей, переживания — 10 показателей, поведение — 10 показателей. Каждый показатель имеет 11 уровней выраженности.

### ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

- Ощущение. Чувствительность к внешним воздействиям*

Ухудшение восприимчивости к внешним воздействиям, невосприимчивость	Обострение чувствительности к внешним воздействиям
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
- Четкость, осознанность восприятия*

Ухудшение, размытость, нечеткость, плохая осознанность	Хорошая осознанность восприятия, ясность
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
- Особенности представлений*

Трудность возникновения образов	Четкость, ясность представлений, легкость возникновения образов
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
- Память*

Ухудшение памяти, трудность запоминания и воспроизведения	Улучшение памяти, легкость запоминания, легко вспоминается то, что необходимо вспомнить в данный момент
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
- Мышление*

Трудность в понимании, ухудшениесообразительности, отсутствие логики мысли	Повышениесообразительности, высокая находчивость, логичность
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
- Воображение*

Трудность что-либо придумать, косность, «зажатость»	Легкость образования новых ассоциаций, фантазирование, придумывание, раскованность
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
- Речь*

Ухудшение речи (появление длительных пауз, запинок, увеличение количества лишних слов, слишком тихая речь, заикание и пр.)	Повышение речевой активности, увеличение громкости голоса, ускорение речи без улучшения качества грамотности, логичности
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
- Эмоциональные процессы*

Чувство страха, паники, отчаяния, безысходности	Чувство радости, восторга, веселость. Появление азарта
---	--

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

9. *Волевые процессы*

Трудно заставить себя, слабость, чувство неуверенности, лень

Повышение уверенности в себе, легкость в управлении собой. Вера в успех

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

10. *Внимание*

Ухудшение внимания, низкая способность сосредоточиться на выполнении работы, отвлекаемость

Улучшение способности к сосредоточению. Посторонние раздражители не отвлекают. Высокая увлеченность работой

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

### ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

11. *Температурные ощущения*

Ощущение похолодания конечностей, чувство озноба

Ощущение тепла, повышение температуры тела

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

12. *Состояние мышечного тонуса*

Значительное мышечное напряжение, дрожание рук, подергивание (тик мышц лица, губ, век)

Умеренное повышение мышечного тонуса. Чувство умеренного мышечного напряжения

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

13. *Координация движений*

Снижение четкости движений, нарушение координации, ухудшение почерка, затруднение в выполнении мелких движений, требующих высокой точности

Улучшение координации движений, увеличение скорости, точности, координированные движения во время работы, письма

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

14. *Двигательная активность*

Снижение двигательной активности, отсутствие желания двигаться, апатия, обездвиженность

Повышение двигательной активности, увеличение скорости, энергичности движений вплоть до не возможности усидеть на одном месте, суетливость, постоянное стремление двигаться, ходить, изменять положение тела

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

15. *Сердечно-сосудистая система*

Наличие неприятных ощущений со стороны сердца, сердцебиения, боли, чувство сжатия в области сердца

Ощущение усиления сердечной деятельности, не привлекающее особого внимания, не мешающее работе

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

## 16. Проявления со стороны органов дыхания

Значительные изменения дыхания  
одышка, чувство недостаточности  
вдоха, «комочек в горле»

Увеличение глубины дыхания,  
учащение дыхания, не причиня-  
ющее беспокойства и не мешаю-  
щее работе

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

## 17. Состояние потоотделения

Появление обильного и холодного  
пота, обильное потение рук, ладо-  
ней, подмышек, спины и пр.

Незначительное потоотделение,  
кожа относительно суха

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

## 18. Ощущения со стороны желудочно-кишечного тракта

Выраженные ощущения в животе,  
боли, снижение аппетита, подташ-  
нивание, жажда

Чувство легкого голода, перио-  
дическое умеренное урчание  
в животе

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

## 19. Состояние слизистой оболочки полости рта

Ощущение сухости во рту

Умеренное увеличение слюноот-  
деления

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

## 20. Окраска кожных покровов

Побледнение кожи лица, рук, шеи .  
Появление на коже мраморного,  
пятнистого оттенка

Покраснение кожи рук, лица, шеи  
или незначительное измене-  
ние окраски кожи

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

## Шкала переживаний

*Радость — печаль*

21. Тоскливость

Веселость

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

22. Грустность

Оптимистичность

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

23. Печаль

Задорность (страстность, запаль-  
чивость)

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

*Активность — пассивность переживаний*

24. Пассивность

Активность

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

25. Сонливость

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Бодрость

26 Вялость

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Бойкость (живость, проворность, оживленность)

*Интенциональность (направленность) переживаний*

27 Опускает (погружает)

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Поднимает (возвышает)

*(Напряжение — расслабление) переживаний*

28 Напряженность

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Раскрепощенность

29 Тяжесть (трудность)

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Легкость

30 Скованность

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Раскованность (свобода)

## **Поведение**

31 Пассивность

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Активность

32 Непоследовательность  
(хаотичность)

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Последовательность  
(целеустремленность)

33 Импульсивность

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Размеренность (равномерность)

34 Необдуманность

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Продуманность

35 Неуправляемость (бесконтрольность)

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Управляемость (контроль)

36 Неадекватность (несоответствие)

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Адекватность

37 Расслабленность

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

Напряженность

38 Неустойчивость (шаткость)	Устойчивость (стабильность, равновесие)
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
39 Неуверенность (сомнение)	Уверенность
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	
40 Закрытость (замкнутость)	Открытость
-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5	

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### **Главные принципы, на которых основана управленческая деятельность руководителя организации по сохранению психического здоровья сотрудников:**

1. Рациональный режим труда персонала; правильное распределение сил во время выполнения как физической, так и умственной работы. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья работающих, чем смена простоя периодами напряженной, авральной работы. Кроме того, интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления.

*Рациональная организация рабочего дня позволяет уменьшить непродуктивный расход времени, снизить энергетические затраты сотрудника. Так, отказ от чтения ненужной корреспонденции экономит 30 мин в неделю, отказ от чтения газет и журналов, не связанных с работой, — 120 мин, отказ от пустых разговоров по телефону — 180 мин, отказ от приема случайных посетителей — 240 мин. В некоторых компаниях принято проводить совещания стоя, что позволяет обсуждать все вопросы более оперативно.*

2. Организация рабочего места каждого сотрудника с учетом эргономических требований (рациональное расположение оборудования, инструментов, рабочих материалов, достаточное и равномерное освещение и др.).

*В ряде организаций приняты рекомендации системы фэн-шуй — учения о расположении зданий и обустройстве жилых помещений с учетом космических потоков энергии, опирающегося на методы пространственных ориентации, астрологию, нумерологию, психологию цвета. От того, как расположено здание, в какую сторону выходят окна и каким образом расставлены предметы в помещении, зависит не только настроение человека, но и карьерный, финансовый успех. Без консультации мастера в сфере фэн-шуй не обходится почти ни одно крупное строительство в США. Так, Д. Трамп,*

*начиная реконструкцию небоскреба «Трам-Тауэр», обратился за советом к самому известному в Нью-Йорке специалисту по фэн-шуй. В Гонконге фэн-шуй признан официально. Местные банки, промышленные и торговые фирмы имеют в своем штате специалиста в этой области.*

§

*Рекомендации:* при строительстве здания большой дом прикрывает тыл строения компании, угол соседнего сооружения не направлен на входную дверь здания фирмы. Избегать соседства со строительными кранами, водонапорными башнями, высоковольтными линиями, автомагистралями. Лучше наличие перед входом в здание фонтана, реки с медленным течением, искусственного водопада; вестибюль четко очерчен, ярко освещен; если он находится в северной стороне относительно двери, то в нем разместить аквариум с рыбками — 8 золотых и 1 черного цвета.

Для руководителя-мужчины самый благоприятный угол для рабочего места — северо-западный относительно парадной двери в здании; для руководителя-женщины — юго-западная часть офиса. Правило для всех сотрудников: сидеть лицом к входной двери кабинета и никогда — спиной к углу. Чем больше рабочий стол, тем больше карьерный рост. Кресло — с высокой спинкой (до головы и выше) и подлокотниками; растущее дерево, стоящее рядом с рабочим столом, символизирует растущую карьеру.

3. Организация отдыха персонала строится по «контрастному» принципу. Людям физического труда необходим отдых, не связанным с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственной сферы необходима в часы досуга определенная физическая нагрузка.

*Человек, много времени проводящий в помещении, должен, отдыхая, хотя бы часть времени проводить на свежем воздухе, поэтому в компаниях для сотрудников организуются прогулки за город, турпоходы.*

4. Культивирование здорового образа жизни как ценности организации в целом и каждого сотрудника в отдельности. Рекомендации по регулярному прохождению медицинских обследований. Профилактика профессиональных заболеваний. Снижение источников рабочего стресса. Организация спортивных соревнований внутри компании, создание «своего» корпоративного вида спорта (чаще всего в крупных компаниях такими являются плавание, боулинг, футбол, теннис). Организация корпоративных праздников, нацеленных на поддержание здорового образа жизни, запрет на курение, введение премий для некурящих. В преддверии эпидемий гриппа в некоторых организациях делают прививки всему персоналу, оплачиваются медицинские страховки.

5. Система мотивации и стимулирования, укрепляющая эффективный для организации и полезный для здоровья сотрудника стиль работы. Это предоставление возможности сотруднику самому планировать свою

деятельность (организация гибкого графика работы); организация качественного питания сотрудников за счет компании (обед, перерыв на кофе); поощрение сотрудников, не имевших случаев отсутствия на работе по болезни. Поощрение посещения сотрудниками спортивных секций, бани/сауны.

*Как известно, раны победителей заживают быстрее, поэтому если чаще используются материальные (например, денежная премия) и нематериальные формы поощрения сотрудников (приказ о поощрении на доске объявлений компании, стенд «Лучший сотрудник компании за текущий месяц»), тех, кто демонстрирует сверхусилия, добивается существенных результатов в работе. В 2000г. компании «Вымпелком», IBS, «Вимм-Билль-Динн» предоставили всем своим сотрудникам возможность покупать абонементы сети фитнес-клубов с 50% - ной скидкой. Согласно статистике, в «Вымпелкоме за 2001 г. заболело в 3 раза меньше сотрудников.*

Решающее значение в сохранении психического здоровья сотрудников организации, в предупреждении психических расстройств имеют четкая организация работы в организации, ровные взаимоотношения в коллективе. Успех этой работы обеспечит тесное взаимодействие руководителей, специалистов отдела по работе с персоналом.

6. Обучение и развитие. Внедрение специальных тренинговых программ, позволяющих повышать компетентность в области сохранения здоровья (адекватное представление о факторах, оказывающих негативное и позитивное влияние на здоровье). Антистрессовые программы, программы повышения эмоциональной устойчивости путем овладения способами психической СР.

*В системе внутриорганизационного обучения хороший результат дает ознакомление персонала с приемами сохранения психологического комфорта: это занятия с психологами по темам «Психическая саморегуляция», «Управление стрессом», «Приемы тренировки памяти, внимания», «Избавление от вредных привычек», «Обучение эффективным стилям коммуникации и разрешения конфликтных ситуаций», тренинги, стимулирующие мотивацию саморазвития, личностного и профессионального роста и т.д.*

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Практическая работа № 1	5
Практическая работа № 2	7
Практическая работа № 3	10
Приложение 1	11
Приложение 2	23
Приложение 3	29

## ЛИТЕРАТУРА

1. Агафонов А.Ю. Основы смысловой теории сознания.- СПб.: Речь, 2003.- 296 с.
2. Панкратов В.Н. Психотехнология управления людьми: Практическое руководство. – М.: Изд – во Института Психотерапии, 2002. - 336 с.
3. Гаджиева Н.М. Основы самосовершенствования: Тренинг самосовершенствования. – Екатеринбург. Деловая книга, 1988. – 144 с.
4. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
5. Кандыба В.М. Психическая саморегуляция.- СПб: Лань, 2002.- 310 с.
6. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. Учебное пособие. – СПб: Питер, 2004. – 464 с.
7. Леви В.Л. Искусство быть собой.: Индивид. психотехника.- М.: Знание, 1991.-253с.
8. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993. – 123 с.
9. Панкратов В.Н. Искусство управлять собой: Практическое руководство. – М.: Изд – во Института Психотерапии, 2001. - 336 с.
10. Практикум по психологии здоровья Учебное пособие/ Под. ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005.- 180 с.
11. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие/ Под. ред. проф. А. О. Прохорова. – Ж Речь, 2004. – 480 с.
12. Польшин О.К. Основи психології саморегуляції: Навчальний посібник для студентів гуманітарного профілю вищих навчальних закладів. – Краматорськ: „Тираж-51”, 2005. – 337 с

Практичні роботи  
з курсу вільного вибору  
«Технології психічної саморегуляції і взаємодії»  
(для студентів денного відділення)

Ю.М. Ящишина

Підп. до друку	Формат 60 x 84/16.	
Ризограф. друк. вид. арк.	Ум. друк. арк.	Обл. -
Тираж.....прим.	Зам. №	

---

ДДМА. 84313, м. Краматорськ, вул. Шкадінова, 72

---