Практическая работа №4

по Теме 13. Функциональные состояния и физиологическая основа их реализации.

Задания для самостоятельного выполнения практического занятия.

1. Опишите роль функциональных состояний (ФС) в структуре поведения и физиологические основы их реализации.

2. Опишите современные представления о физиологических механизмах сна.

3. Рассмотрите вопрос «Стресс и чувство тревоги, их влияние в жизни человека».

4. Рассмотрите вопрос «Функции мозга и повседневные стрессы».

Проведите диагностику своих функциональных состояний и стрессоустойчивости.

Исследование личностных особенностей по опроснику Айзенка.

В этом опроснике исследованию подлежат факты: а) экстра- и интроверсии; б) уровень эмоциональной стабильности

и нестабильности.

Экстраверт открыт, т. е. общителен, любит вечеринки, имеет много друзей, он жаждет возбуждения, риска. Импульсивен, беззаботен, весел, оптимистичен, предпочитает движения и действия. Его эмоции и чувства строго не контролируются и на него не всегда можно положиться.

В противоположность ему интроверт направлен в себя, спокоен, застенчив, сдержан и отделен от всех, кроме близких людей. Планирует свои действия заранее, не доверяет внезапным возбуждениям, серьезно относится к принятию решений, любит порядок. Контролирует свои чувства, редко поступает агрессивно или выходит из себя. На интроверта можно положиться, он высоко ценит этические нормы.

Шкала «стабильности – нестабильности» в кругу Айзенка свидетельствует об эмоционально-психической устойчивости или неустойчивости, стабильности или нестабильности и рассматривается в связи с врожденной лабильностью вегетативной нервной системы. При этом на одном полюсе оказывается человек «внешней нормы», за которой скрывается подверженность всевозможным психологическим пертурбациям, на другом – личности, психологически устойчивые и хорошо адаптирующиеся к окружающей социальной микросреде.

Вопросник для студентов

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям,

к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?

2. Часто ли Вы нуждаетесь в друзьях, которые Вас понимают и могут одобрить или утешить?

3. Вы – человек беспечный?

4. Не находите ли Вы, что Вам очень трудно отвечать «нет»?

5. Задумываетесь ли Вы перед тем как что-либо предпринять?

6. Если Вы обещаете что-то сделать, всегда ли сдерживаете свои обещания (независимо от того, удобно Вам это или нет)?

7. Часто ли у Вас бывают спады или подъемы настроения?

8. Обычно Вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?

9. Часто ли Вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то оснований?

10. Сделали бы Вы почти все, что угодно, на спор?

11. Возникает ли у Вас чувство робости и смущения, когда Вы хотите завести разговор с симпатичной (-ным) незнакомкой (-цем)?

12. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?

13. Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?

14. Часто ли Вы беспокоитесь из-за того, что сделали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?

15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?

16. Легко ли Вас обидеть?

17. Любите ли Вы часто бывать в компании?

18. Возникают ли у Вас иногда мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?

19. Верно ли, что Вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?

20. Предпочитаете ли Вы поменьше друзей, но зато особенно близких Вам?

21. Часто ли Вы мечтаете?

22. Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?

23. Часто ли Вас беспокоит чувство вины?

24. Все ли Ваши привычки хороши и желательны?

25. Способны ли Вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?

26. Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?

27. Считают ли Вас окружающие человеком живым и веселым?

28. Часто ли, осуществив какое-нибудь важное дело, Вы ис64

пытываете чувство, что могли сделать лучше?

29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?

30. Вы иногда сплетничаете?

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

32. Если Вы хотите узнать о чем-нибудь, то Вы предпочитаете прочитать об этом в книге, нежели спросить?

33. Бывают ли у Вас сердцебиения?

34. Нравится ли Вам работа, которая требует от Вас постоянного внимания?

35. Случаются ли у Вас приступы дрожи?

36. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?

37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?

38. Раздражительны ли Вы?

39. Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действия?

40. Волнуетесь ли Вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могут произойти?

41. Вы ходите медленно, неторопливо?

42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?

43. Часто ли Вам снятся кошмары?

44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?

45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?

46. Вы бы чувствовали себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?

47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?

48. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?

49. Можете ли Вы сказать, что Вы весьма уверенный человек?

50. Легко ли Вы обижаетесь, когда люди указывают на Ваши

ошибки в работе или на Ваши промахи?

51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?

52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?

53. Легко ли Вам внести оживление в довольно скучную компанию?

54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?

55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?

56. Любите ли Вы подшучивать над другими?

57. Страдаете ли Вы от бессонницы?

Ключ

1. «Ложь»:

• «да» (+): 6, 24, 36;

• «нет» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

2. Экстраверсия – интроверсия:

• «да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;

• «нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

3. Уровень эмоциональной стабильности – нестабильности;

«да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 47, 50, 52, 55, 57.

Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл.

Интерпретация результатов

При анализе результатов следует придерживаться следующих ориентиров.

Экстраверсия:

• 0–10 – интроверт;

• 11–14 – амбиверт;

• 15 и больше – экстраверт;

• больше 19 – яркий экстраверт.

Нейротизм:

• меньше 7 – низкий уровень нейротизма;

• 9–13 – средний;

•больше 14 – высокий;

• больше 19 – очень высокий.

Ложь:

• меньше 4-х – норма;

• больше 4-х – неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение.

Тест на стрессоустойчивость

Психодиагностика психолога в школе- Диагностика эмоциональной и личностной сферы

Цель: определение уровня стрессоустойчивости, который позволит выявить уровень раздражительности и способности к самоконтролю. В наше время оценка стрессоустойчивости нередко проводится при приеме на работу, поскольку многие специальности требуют высокой степени нервного напряжения.

Процедура проведения:

на любой вопрос предлагается три варианта ответов: «да, безусловно»- 3 балла; «да, но не очень» - 1; «нет, ни в коем случае» - 0.

Вопросы:

1.Раздражает ли вас смятая страница в газете, на которой напечатана интересная для вас статья?

2.Вызывает ли неприязнь женщина «в летах», которая одета как молодая девушка?

3.Неприятна ли вам чрезмерная близость собеседника при беседе?

4.Вызывает ли раздражение женщина, которая курит в общественном месте или на улице?

5.Раздражает ли вас человек, кашляющий в Вашу сторону?

6.Испытываете ли вы неприязнь при виде человека, грызущего ногти?

7.Испытываете ли вы раздражение, если кто-то смеется невпопад?

8.Вас охватывает волна недовольства, когда некто учит вас жизни?

9.Вы испытываете раздражение, если ваша вторая половина постоянно опаздывает?

10.Вас раздражают люди в кинотеатре, которые постоянно вертятся и комментируют фильм?

11.Вы крайне раздражаетесь, когда вам пересказывают сюжет книги, которую вы планируете прочесть?

12.Вы внутренне негодуете, когда Вам дарят ненужные вещи?

13.Вас раздражает громкий разговор или беседа по телефону в общественном транспорте?

14.Вы испытываете неприязнь, ощущая у кого-то сильный запах духов?

15.Вас раздражает человек, активно жестикулирующий во время разговора?

16.Негодуете ли вы, когда люди вставляют в речь иноязычные слова?

Обработка и интерпретация результатов

Суммируйте баллы.

Главное – будьте честны сами с собой, ведь это - тест самооценки стрессоустойчивости, и искренность испытуемого в данном случае очень важна.

-более 36 баллов. Ваш уровень стрессоустойчивости – низкий, из колеи вас может вышибить любая, порой даже сама невинная деталь. Многое вокруг может запросто испортить вам настроение, и вернуть его порой бывает трудно. Вамрекомендуетсяпройтилюбойтренингдляповышения стрессоустойчивости, чтобы улучшить качество жизни.

-от 13 до 36 баллов. Ваш уровень стрессоустойчивости – средний. Вы являетесь человеком, который в целом неплохо справляется со стрессовыми ситуациями, но если случится что-то серьезное, это может привести к нервному срыву.

-менее 13 баллов. Ваш уровень стрессоустойчивости – высокий. Для того чтобы вывести вас, нужно действительно серьезное событие. Вы легко переносите невзгоды и лояльны к окружающим. Главное, не слишком увлекайтесь таким отстраненным отношением: ваши близкие могут принять это на свой счет.

Список литературы

Основная литература:

1.ЭБС Вартанян И. А. Высшая нервная деятельность и функции сенсорных систем: учебное пособие [Электронный ресурс] / Санкт-Петербург.:НОУ «Институт специальной педагогики и психологии»,2013. -108с. - 978-5-8179-0161-0

2.ЭБС Красноперова Н. А.. Возрастная анатомия и физиология: практикум [Электронный ресурс] / Москва:МПГУ,2016. -216с. - 978-5-4263-0459-8

3. ЭБС Щанкин А. А., Малышев В. Г.. Дополнительный практикум по возрастной анатомии и физиологии человека: пособие [Электронный ресурс] / Москва|Берлин:Директ-Медиа,2015. -129с. - 978-5-4475-4852-0

Дополнительная литература:

1.Батуев А. С, Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем Учебник для вузов. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 317 с.: ил, — (Серия «Учебник для вузов»),

2.Вартанян И. А. Высшая нервная деятельность и функции сенсорных систем: учебное пособие [Электронный ресурс] / Санкт-Петербург.:НОУ «Институт специальной педагогики и психологии»,2013. -108с. - 978-5-8179-0161-0

3.Красноперова Н. А.. Возрастная анатомия и физиология: практикум [Электронный ресурс] / Москва:МПГУ,2016. -216с. - 978-5-4263-0459-8

4.Пиковская Н.Б. Физиология высшей нервной деятельности: Новосибирская Государственная медицинская академия, 2007. □ 85 с.

5.Прищепа И.М., Боброва Е.П. Курс лекций по физиологии высшей нервной деятельности – Витебск, 2002 – 81 с.

6.Физиология сенсорных систем и высшей нервной деятельности: практикум / сост.: И. Ю. Мышкин, Е. П. Станкова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. — Ярославль : ЯрГУ, 2013. — 76 с.