

Навчальний курс «Психологія здоров'я і здорового способу життя»

Лабораторна робота № 4

Тема 4: Психологічні механізми забезпечення психічного здоров'я.

План заняття:

1. Саморегуляція стану та поведінки в забезпеченні здоров'я .
2. Самоконтроль стану і поведінки в забезпеченні здоров'я.
3. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я.
4. Психогігієна і збереження здоров'я людини.

Мета заняття: полягає у визначенні рівня поінформованості студентів про: про психологічні механізми забезпечення здоров'я, роль самоконтролю і компенсації в протіканні психічних процесів людини. Також представлено уявлення про психологічні захисні здібності особистості.

В ході першої частини заняття студенти вдосконалюють знання, уміння та навички по темі заняття

В ході другої частини заняття студенти оволодіють методикою визначення:

Тест 1. Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб

Тест 2. Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович)

Закінчивши роботу, підрахуйте кількість балів (тобто виборів), що потрапили на кожне твердження.

Виберіть п'ять тверджень, що одержали найбільшу кількість балів і розмістіть їх за ієрархією.

Це ваші головні потреби.

Для визначення рівня задоволеності 5-ти головних потреб підрахуйте суму балів за п'ятьма секціями з таких питань:

1. Матеріальні потреби: 4, 8, 13.

2. Потреби в безпеці: 3, 6, 10.

3. Соціальні (міжособистісні) потреби: 2, 5, 15.

4. Потреби у визнанні: 1, 9, 12.

5. Потреби в самовираженні: 7, 11, 14.

Результати:

Підрахуйте суму балів за кожною з 5-ти секцій і відкладіть на вертикальній осі графіка результату. За точками балів побудуйте загальний графік результату, що вкаже три зони задоволеності за п'ятьма потребами.

Тест 2.

Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович)¹

Опросник предложен и апробирован Е. А. Ольшанниковой и Л. А. Рабинович (1974) (см.: Рабинович Л. А. Дифференциально-психологический анализ эмоциональности как черты темперамента: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – М., 1974).

Опитувальник дає змогу визначити стійку схильність людини до переживання трьох базових емоцій: страху, гніву й радості.

Інструкція. Вам пропонується кілька запитань про особливості поведінки і Ваших почуттів. Прочитайте кожне запитання та вирішіть, чи правильне це твердження щодо Вас, чи ні.

Відповіді на запитання повинні відповідати такому принципіві:

- безумовно, так – 4;
- мабуть, так – 3;
- мабуть, ні – 1;
- безумовно, ні – 0.

Працюйте швидко, не затрачайте дуже багато часу на будь-яке запитання, цікава Ваша перша реакція, а не результат Ваших три-валіх роздумів. Весь опитувальник повинен зайняти кілька хвилин. Тут немає поганих чи гарних відповідей, будь-яка Ваша відповідь є правильною.

1. Чи можете Ви сказати про себе, що ви за своїм характером оптиміст?
2. Чи боїтеся Ви темряви в незнайомому оточенні?
3. Чи буває вам страшно йти темною безлюдною вулицею?
4. Чи схильні Ви перейматися невеселими, похмурими думками?
5. Чи вважаєте Ви, що Ваші життєві обставини приносять Вам багато невдоволення?
6. Чи страшно Вам дивитися вниз із великої висоти?
7. Чи можна сказати, що у Вас переважає радісне світовідчуття?
8. Чи охоплює Вас гнів так сильно, що Ви довго не можете заспокоїтись?
9. Якби над Вами зле пожартували, чи розгнівало б це Вас?
10. Чи властиво Вам переживати почуття страху під час сильної грози?
11. Чи легко Вас розсердити?
12. Чи викликають у Вас страх страшні сцени в кінофільмах?
13. Якщо Ви зазнаєте поразки в спорті, чи дратуєтеся Ви і злитесь?
14. Чи є Ви прихильником думки, що в житті більше радощів, ніж негараздів?
15. Чи невдоволені Ви, якщо не виконуються Ваші вимоги?
16. Чи любите Ви веселощі навколо Вас?
17. Чи буває у Вас почуття страху перед відвідуванням стома-толога або перед необхідністю зробити укол?
18. За можливості, чи стали б Ви займатися будь-яким небезпечним видом спорту?
19. Чи викликають у Вас роздратування будь-які труднощі в діяльності?
20. Чи можна сказати, що Ваш настрій найчастіше буває веселим і бадьорим?
21. Чи дратує Вас, якщо Ви дуже поспішаєте, а Вам несподівано завадили?
22. Чи дратує Вас, якщо Вам здається, що Вас не розуміє близька людина?
23. Чи поступливі Ви?

24. Чи відчуваєте Ви страх, коли Вам необхідно звернутися до начальника або високопосадової особи?

25. Чи буваєте Ви активним учасником веселощів у компанії?

26. Чи можна сказати про Вас, що Ви життєрадісна людина?

27. Коли на Вас кричать, Вам хочеться відповісти тим же?

28. Чи наважитесь Ви піти вночі в будь-яке страшне місце, якщо справа йде на спір?

29. Чи легко Вас розсердити?

30. Вам властивий стан задоволеності життям?

31. У Вас часто з'являється бажання з ким-небудь посваритися?

32. Чи вважаєте Ви себе веселою людиною?

33. Чи боїтесь Ви виходити на сцену, трибуну?

34. Чи охоплюють Вас неприємні почуття, коли Ви в ліфті, тунелі?

35. Зазвичай уранці у Вас бадьорий, радісний настрій?

36. Чи можна Вас назвати сміливою людиною?

Ключ Відповіді на запитання

Бали

для прямих запитань

для обернених запитань

Безумовно, так – 4 4

0

Мабуть, так – 3 3

1

Мабуть, ні – 1 1

3

Безумовно, ні – 0 0

4

Гнів: 5, 8, 9, 13, 15, 19, 21, 22, 27, 29, 31 – прями відповіді; 23 □ обернена відповідь.

Страх: 2, 3, 6, 10, 12, 17, 24, 33, 34 – прями відповіді; 18, 28, 36 □ обернені відповіді.

Радість: 1, 7, 11, 14, 16, 20, 25, 26, 30, 32, 35 – прями відповіді; 4 – обернена відповідь.

Для кожної емоції підраховується сума балів.

Високі значення: для гніву – 25 балів і вище; для страху – 29 балів і вище; для радості – 28 і вище.

Середні значення: для гніву – від 12 до 24; для страху – від 13 до 28; для радості – від 12 до 27.

Низькі значення: для гніву – 11 балів і нижче; для страху – 12 і нижче; для радості – 11 і нижче.