

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ РОБОТИ.



Завдання 1.1. Визначення сили нервових процесів

Матеріали та обладнання: опитувальники, секундомір, бланки визначення типів емпераменту.

Сила нервових процесів обумовлює працездатність нервових клітин мозку, їх витривалість до навантажень. Проявляється вона в певних якостях людини. Вам необхідно оцінити тільки 10 з них, які наведені нижче.

Для визначення сили нервових процесів надайте оцінку за п'ятибальною шкалою наступні якості:

1. працездатність;
2. рішучість;
3. витривалість;
4. активність;
5. цілеспрямованість;
6. хоробрість;
7. вираженість апетиту;
8. безсоння;
9. наполегливість;
10. витримка.

Підрахуйте кількість балів, і виведіть середній показник. Якщо середній бал перевищує 3,5 – людина має сильний тип ВНД, якщо менше 3,5 – слабкий.



Завдання 1.2. Визначення урівноваженості нервових процесів

Урівноваженість нервових процесів залежить від рівня відповідності сили збудження силі гальмування, від їх балансу.

Для перевірки сили збудливості оцініть за п'ятибальною системою міру прояву наступних якостей:

1. сміливість;
2. ініціативність;
3. схильність до ризику;
4. схильність «викладатися» у роботі;
5. непокірність;
6. гарячкуватість;
7. готовність йти назустріч труднощам;
8. упевненість у собі;
9. внутрішня зібраність;
10. настрій.

З отриманих даних виведіть середній бал. Потім за тією ж методикою проведіть оцінку сили гальмування, оцінюючи такі якості:

1. обережність;
2. настрій;

3. самовладання;
4. передбачливість;
5. уміння вислуховувати звинувачення;
6. зібраність в очікуванні небезпеки;
7. схильність до недовірливості;
8. уміння зберігати таємницю;
9. уміння стримуватися;
10. уміння дотримувати встановлені правила.

Виведіть середній бал і порівняйте отримані дані. Якщо сила збудження перевищує силу гальмування на 0,3 і більше – тип збудливий, якщо навпаки – гальмівний. Якщо отримане значення знаходиться в межах $\pm 0,3$ – тип урівноважений.



Завдання 1.3. Визначення рухливості нервових процесів

Визначте рухливість збудження, оцінивши за п'ятибальною шкалою такі якості:

1. швидкість переходу від праці до спокою;
2. схильність урізноманітнювати виконання однієї і тієї ж справи;
3. незлопам'ятність;
4. запальність;
5. нетерпіння, бажання перебивати під час бесіди;
6. швидкість переходу від однієї роботи до іншої;
7. швидкість реакції;
8. винахідливість;
9. кмітливість;
10. нестриманість у висловлюваннях і вчинках.

Визначте середній бал. Потім перевірте інертність збудження за тими ж критеріями, що і сила, але тільки зі знаком мінус (інертність збудження означає його стійкість, повільний перехід до спокою).

Тут оцінюються такі психічні якості:

1. уміння довести до кінця почате;
2. перехід від діяльності до спокою;
3. терплячість і здатність не реагувати на «дрібниці життя»;
4. постійність в звичках;
5. схильність думати та говорити про одне і те ж занадто довго і детально;
6. засипання після сильного хвилювання;
7. нестриманість у висловлюваннях і вчинках;
8. непоступливість, коли вимагають змінити звичне;
9. звикання до нових умов;
10. схильність до повільного темпу і одноманітних справ.

Виведіть середній бал. Порівняйте два отриманих значення. Порівняння двох середніх балів покаже, яким є збудження – рухливим або інертним.

Потім досліджуйте рухливість гальмівних процесів. Оцінці підлягають такі особливості.

1. швидкість рухових і мовленнєвих реакцій;
2. швидкість збудження (у ситуаціях, коли треба зберегти здатність до спокою);
3. готовність до дій;
4. схильність до рухливого способу життя (до переїздів, екскурсій тощо);
5. уміння швидко адаптуватися до нової обстановки;
6. уміння виправдовуватися, вивертатися;
7. вміння товаришувати;
8. запальність;
9. швидкість входження в трудовий ритм після відпочинку;
10. думка оточення про те, наскільки діяльна, розторопна людина.

Як і в інших випадках, розрахуйте середній бал та зробіть визначення інертності гальмування. Вона проявляється за тими ж показниками, тільки тепер, чим повільніше і важче «знімаються гальма», тим вище оцінка. Знову розрахуйте середній бал. Порівняйте дві абсолютні цифри (середні показники рухливості й інертності гальмівного процесу) визначте характеристику гальмування – чи є воно рухливим (легко подоланим) або інертним.

На відміну від тварин для людини характерні 3 додаткові типи ВНД, що ґрунтуються на співвідношенні сигнальних систем дійсності: художній тип,

розумовий тип, середній тип. Визначте свою приналежність до того або іншого типу наступним чином.

Оцініть за п'ятибальною системою якості, що визначають прояви художнього складу. Виведіть середній бал.

1. Емоційне сприйняття природи.
2. Образність мислення.
3. Мрійність.
4. Виразність міміки і пантоміміки.
5. Схильність до артистичної діяльності.
6. Схильність до імпульсивних, заздалегідь необдуманих вчинків.
7. Схильність до конкретних наук.
8. Простота і безпосередність.
9. Любов до тварин.
10. Любов до сценічного мистецтва, красивого та оригінального одягу.

Розумовий тип визначається за наступними якостями.

1. Обмірковування власних вчинків.
2. Схильність до сумнівів, прагнення самому розібратися в усьому, не довіряючи чужим думкам.
3. Схильність до абстрактних наук.
4. Схильність до аналізу та узагальнень.
5. Передбачливість.
6. Вольовий акт (усвідомленість бажань, здатність приймати рішення, виконувати його).
7. Гарна пам'ять на факти.
8. Міра самокритичності.
9. Схильність до обговорення складних питань; роздумів, умовивідів.
10. Вибір друзів, вибірковість стосунків з іншими людьми.

Знову виведіть середній бал. Далі порівняйте отримані середні значення. Якщо показники художнього типу переважають над розумовими на 0,3 і більше балів – тип художній, якщо навпаки – розумовий. Якщо ж ці цифри рівні в межах тих же трьох десятків – тип середній.

Оформлення завдання. Заповніть таблицю 1.1. На підставі отриманих даних визначте свою приналежність до певного типу ВНД.



Завдання 1.4. Визначення темпераменту за опитувачем Айзенка (за Малімоном В.І., 2011)

Студентам пропонується декілька питань на кожне з яких слід відповідати тільки «так» або «ні» («+» і «-»). Не слід витрачати час на обговорення питань, тут немає гарних або поганих відповідей, оскільки це не випробування розумових здібностей. Позначте ту відповідь, яка з'явилася у ваших думках першою.

Питання

1. Чи часто Ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того, щоб відволіктися, відчуті сильні почуття?
2. Чи часто Вам потрібна зустріч з друзями, які змогли б Вас зрозуміти, підбадьорити, поспівчувати?

3. Чи вважаєте Ви себе безтурботною людиною?
4. Чи дуже важко Вам відмовитися від своїх намірів?
5. Чи обмірковуєте Ви свої справи не поспішаючи і чи вважаєте за краще почекати перш, ніж діяти?
6. Чи завжди Ви дотримуєтесь своїх обіцянок, навіть якщо це вам не вигідно?
7. Чи часто у Вас бувають спади і підйоми настрою?
8. Чи швидко Ви зазвичай дієте і говорите?
9. Чи виникало у Вас коли-небудь почуття, що Ви нещасні, хоча ніякої серйозної причини для цього не було?
10. Чи вірно, що на «суперечку» Ви здатні зважитися на усе?
11. Чи збентежені Ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка Вам симпатична?
12. Чи буває, що розсердившись Ви виходите з себе?
13. Чи часто буває, що Ви дієте необдумано, під впливом моменту?
14. Чи часто Вас турбує думка про те, що Вам потрібно було що-небудь робити або говорити?
15. Чи віддаєте перевагу Ви читанню книг зустрічі з людьми?
16. Чи вірно, що Вас легко зачепити?
17. Чи любите Ви часто бувати в компанії?
18. Чи бувають у Вас такі думки, якими Вам би не хотілося ділитися з іншими?
19. Чи вірно, що іноді Ви настільки повні енергії, що усе горить в руках, а іноді відчуваєте втому?
20. Чи намагаєтесь Ви обмежити коло своїх знайомств невеликим числом найближчих друзів?
21. Чи багато Ви мрієте?
22. Коли на Вас кричать, чи відповідаєте Ви тим же?
23. Чи вважаєте Ви усі свої звички гарними?
24. Чи часто у вас з'являється почуття, що ви в чомусь винні?
25. Чи здатні Ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважатися у веселій компанії?
26. Чи можна сказати, що нерви у Вас часто бувають дуже натягнуті?
27. Чи вважають Вас людиною живою і веселою?
28. Після того, як справа зроблена, чи часто Ви подумки повертаєтесь до неї і думаєте, що змогли б зробити краще?
29. Чи відчуваєте Ви себе неспокійно, знаходячись у великій компанії?
30. Чи буває, що Ви передаєте плітки?
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що в голову лізуть різні думки?
32. Якщо Ви хочете щось дізнатися, Ви вважаєте за краще знайти це в книзі (інтернеті) ніж запитати у людей?
33. Чи буває у Вас сильне серцебиття без видимих причин?
34. Чи подобається Вам робота, що вимагає зосередження?
35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?
36. Чи завжди Ви говорите правду?
37. Чи буває Вам неприємно знаходитися в компанії, де жартують один над одним?
38. Чи дратівливі Ви?

39. Чи подобається Вам робота, що вимагає швидкої дії?
40. Чи вірно, що Вам часто не дають спокою думки про різні прикромості і жахи, які могли б статися, хоча усе закінчилося добре?
41. Чи вірно, що Ви неквапливі в рухах і дещо повільні?
42. Чи спізнюєтеся Ви на роботу або на зустріч?
43. Чи часто Вам сняться жахи?
44. Чи вірно, що Ви любите поговорити, і не упускаєте можливості поговорити з новою людиною?
45. Чи турбує Вас біль?
46. Засмутилися б Ви, якби довго не могли бачитися з друзями?
47. Ви нервова людина?
48. Чи є серед ваших знайомих люди, які Вам не подобаються?
49. Ви упевнена в собі людина?
50. Чи легко Вас зачіпає критика ваших недоліків або вашої роботи?
51. Чи важко Вам отримати справжнє задоволення від заходів, в яких бере участь багато народу?
52. Чи турбує Вас почуття, що Ви чимось гірше за інших?
53. Зуміли б Ви внести позитивні зміни в невеселу компанію?
54. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких зовсім не розбираєтеся?
55. Чи турбуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви жартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви безсонням?

Відповіді заносяться до бланку відповідей (табл 1.2)

Обробка результатів. *Екстраверсія (E)* – знаходиться сума відповідей «так» у питаннях: **1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56** і відповідей «ні» у питаннях: **5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51**.

Якщо сума балів дорівнює 0-10, то Ви *інтроверт* (замкнуті всередині себе).

Якщо 15-24, то Ви *екстраверт* (товариські, звернені до зовнішнього світу).

Якщо 11-14, то Ви *амбіверт* (спілкуєтеся, коли вам це треба).

Невротизм (N) – знаходиться по кількості відповідей «так» в питаннях: **2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57**.

Якщо кількість відповідей «так» дорівнює:

0-10 – *емоційна стійкість*.

11-16 – *емоційна вразливість*.

17-22 – з'являються окремі ознаки розхитаності нервової системи.

23-24 – невротизм, що знаходиться на межі з патологією, можливий зрив, невроз.

Щирість (S) – знаходиться сума балів відповідей «так» у питаннях: **6, 24, 36** і відповідей «ні» у питаннях: **12, 18, 30, 42, 48, 54**.

Якщо набрана кількість балів 0-3 – норма людської брехні, відповідям можна довіряти.

4-5 – сумнівно.

6-9 – відповіді недостовірні.

Якщо відповідям можна довіряти, за отриманими даними будується графік (рис 1.6).

Сангвіник-екстраверт: стабільна особа, соціальний, спрямований до

зовнішнього світу, товариський, іноді балакучий, безтурботний, веселий, любить лідерство, багато друзів, життєрадісний.

Холерик-екстраверт: нестабільна особа, образливий, збуджений, нестриманий, агресивний, імпульсивний, оптимістичний, активний, але працездатність і настрої нестабільні, циклічні. У ситуації стресу – схильні до істерико-психопатичних реакцій.

Таблиця 1.2 – Бланк відповідей до опитувача Айзенка

| БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ | | | | | | | | | | | |
|------------------|----|----|-----------|----|----|------------|----|----|-----------------|----|----|
| Прізвище _____ | | | Вік _____ | | | Дата _____ | | | Стать Ч Ж _____ | | |
| Відповіді | | | Відповіді | | | Відповіді | | | Відповіді | | |
| так | № | ні | так | № | ні | так | № | ні | так | № | ні |
| | 1 | | | 15 | | | 30 | | | 45 | |
| | 2 | | | 16 | | | 31 | | | 46 | |
| | 3 | | | 17 | | | 32 | | | 47 | |
| | 4 | | | 18 | | | 33 | | | 48 | |
| | 5 | | | 19 | | | 34 | | | 49 | |
| | 6 | | | 20 | | | 35 | | | 50 | |
| | 7 | | | 21 | | | 36 | | | 51 | |
| | 8 | | | 22 | | | 37 | | | 52 | |
| | 9 | | | 23 | | | 38 | | | 53 | |
| | 10 | | | 24 | | | 39 | | | 54 | |
| | 11 | | | 25 | | | 40 | | | 55 | |
| | 12 | | | 26 | | | 41 | | | 56 | |
| | 13 | | | 27 | | | 42 | | | 57 | |
| | 14 | | | 28 | | | 43 | | | | |
| | | | | 29 | | | 44 | | | | |

Щ – ____; Е – ____; Н – ____

Флегматик-інтроверт: стабільна особа, повільний, спокійний, пасивний, незворушний, обережний, задумливий, мирний, стриманий, надійний, спокійний у стосунках, здатний витримати тривалі незгоди без зривів здоров'я та настрою.

Меланхолік-інтроверт: нестабільна особа, тривожний, песимістичний, дуже стриманий зовні, але чутливий та емоційний усередині, інтелектуальний, схильний до роздумів. У ситуації стресу – схильність до внутрішньої тривоги, депресії, зриву або погіршення результатів діяльності (стрес кролика).

Оформлення роботи. Зробіть висновки про особливості Вашого темпераменту.

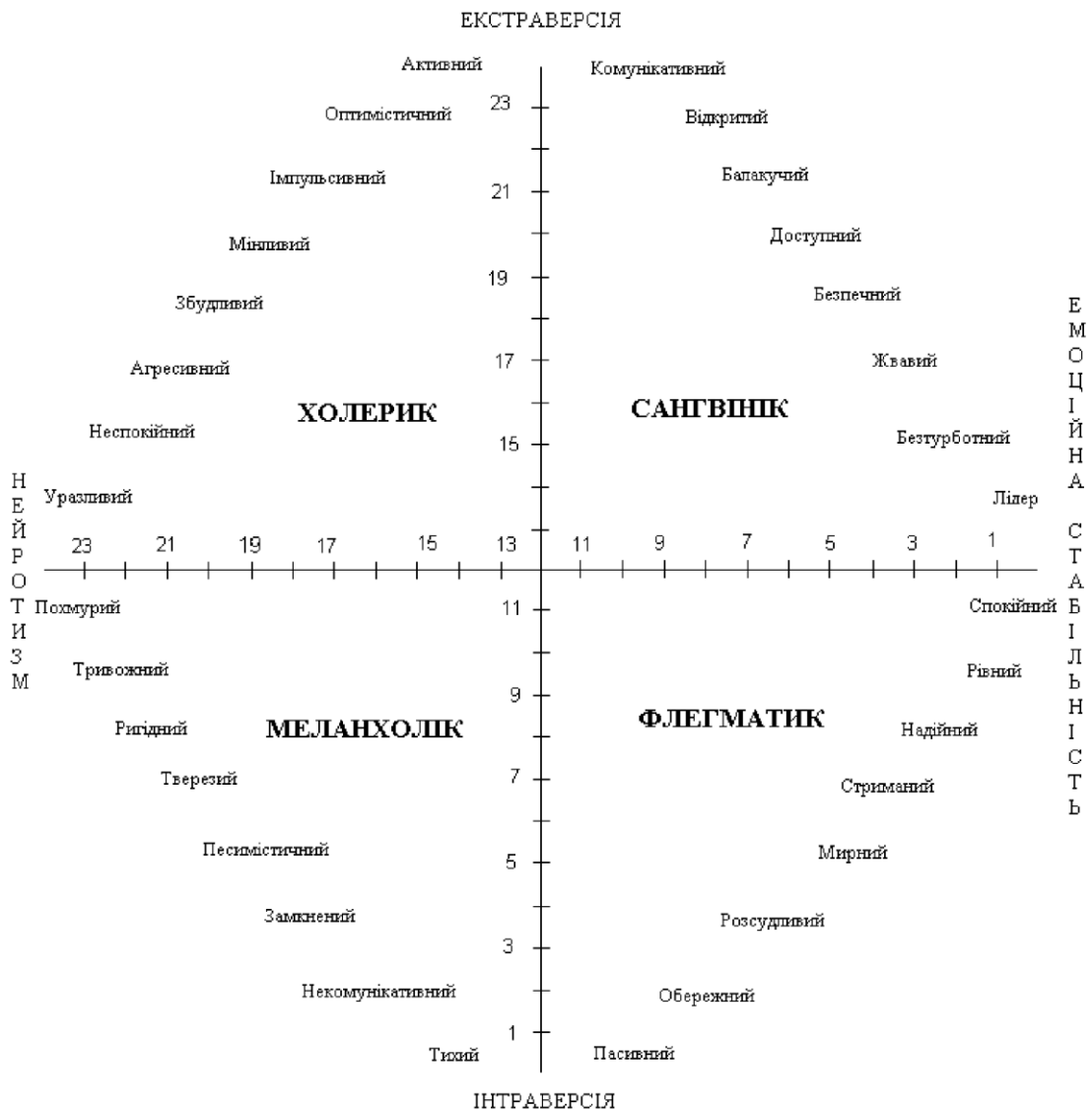


Рисунок 1.6 – Графік до опитувача Айзенка



Завдання 1.5. Визначення темпераменту за методикою А.Бєлова (за Малімоном В.І., 2011)

Студентам пропонується по 20 якостей, що характеризують той або інший темперамент, при цьому знаком «+» відмічаються ті питання, з якими респондент погоджується.

Чи вважаєте, що Ви (Ах):

- 1) непосидючі, метушливі;
- 2) невитримані, запальні;
- 3) нетерплячі;

- 4) різкі та прямолінійні в стосунках із людьми;
- 5) рішучі й ініціативні;
- 6) уперті;
- 7) винахідливі в суперечці;
- 8) працюєте ривками;
- 9) схильні до ризику;
- 10) незлопам'ятні;
- 11) маєте швидку, пристрасну, із плутаними інтонаціями мову;
- 12) невірні до гарячості, схильні до гарячості;
- 13) агресивний забіяка;
- 14) нетерпимі до недоліків;
- 15) маєте виразну міміку;
- 16) здатні швидко діяти та вирішувати;
- 17) невпинно прагнете до нового;
- 18) маєте різкі поривчасті рухи;
- 19) наполегливі в досягненні поставленої мети;
- 20) схильні до різких змін настрою.

Чи вважаєте, що Ви (Ac):

- 1) веселі та життєрадісні;
- 2) енергійні та діловиті;
- 3) часто не доводите почату справу до кінця;
- 4) схильні переоцінювати себе;
- 5) здатні швидко схоплювати нове;
- 6) нестійкі в інтересах і схильностях;
- 7) легко переживаєте невдачі та прикрості;
- 8) легко пристосовуєтеся до різних обставин;
- 9) із захопленням беретеся за будь-яку нову справу;
- 10) швидко остигаєте, якщо справа перестає вас цікавити;
- 11) швидко включаєтеся в нову роботу і швидко переключаєтеся з однієї роботи на іншу;
- 12) витривалі та працездатні;
- 13) обтяжуєтеся одноманітністю буденної копіткої роботи;
- 14) товариські та чуйні, не відчуваєте самотності з новими для вас людьми;
- 15) маєте гучну, швидку, виразну мову, що супроводжується жестами, виразною мімікою;
- 16) зберігаєте самовладання в несподіваній складній обстановці;
- 17) маєте завжди бадьорий настрій;
- 18) швидко засинаєте і пробуджуєтеся;
- 19) часто незібрані, проявляєте поспішність у рішеннях;
- 20) схильні іноді ковзати по поверхні, відволікатися.

Чи вважаєте, що Ви (Af):

- 1) спокійні та холоднокровні;
- 2) послідовні та ґрунтовні в справах;
- 3) обережні та розсудливі;
- 4) вмієте чекати;
- 5) мовчазні та не любите даремно говорити;

- 6) маєте спокійну, рівномірну мову, із зупинками, без різко виражених емоцій, жестикуляції та міміки;
- 7) стримані та терплячі;
- 8) доводите почату справу до кінця;
- 9) не розтрачуєте даремно сил;
- 10) дотримуетесь виробленого розпорядку дня, життя, системи в роботі;
- 11) легко стримуєте пориви;
- 12) малосприйнятливі до підбадьорення і заохочення;
- 13) незлобливі, проявляєте поблажливе відношення до колючості у свою адресу;
- 14) постійні у своїх стосунках та інтересах;
- 15) повільно включаєтеся в роботу та повільно переключаєтеся з однієї справи на іншу;
- 16) рівні в стосунках з усіма;
- 17) любите акуратність і порядок в усьому;
- 18) важко пристосовуєтеся до нової обстановки;
- 19) маєте витримку;
- 20) дещо повільні.

Чи вважаєте, що Ви (Ам):

- 1) сором'язливі та соромливі;
- 2) губитеся в новій обстановці;
- 3) важко встановлюєте контакт із незнайомими людьми;
- 4) не вірите у свої сили;
- 5) легко переносите самотність;
- 6) відчуваєте пригніченість і розгубленість при невдачах;
- 7) схильні йти в себе;
- 8) швидко стомлюєтеся;
- 9) маєте тиху мову;
- 10) мимоволі пристосовуєтеся до характеру співрозмовника;
- 11) вразливі до сльозливості;
- 12) надзвичайно сприйнятливі до схвалення і осуду;
- 13) пред'являєте високі вимоги до себе і до оточення;
- 14) схильні до підозрливості та до недовірливості;
- 15) хворобливо чутливі та легко ранимі;
- 16) надмірно образливі;
- 17) потайні і нетовариські, не ділитеся ні з ким своїми думками;
- 18) малоактивні та боязкі;
- 19) поступливі, покірні;
- 20) прагнете викликати співчуття і допомогу у оточуючих.

Результати опитування занести до бланку відповідей (табл. 1.3) та провести аналіз отриманих результатів за допомогою наведених інструкцій та рекомендацій.

Обробка результатів

Якщо кількість позитивних відповідей у «паспорті» темпераменту, того або іншого типу складає 16-20 – це означає, що у Вас яскраво виражені риси цього типу темпераменту.

Якщо позитивних відповідей 11-15 – якості цього темпераменту властиві

Вам значною мірою.

Якщо 6-10, – якості цього типу властиві в невеликій мірі.

Таблиця 1.3 – Зразок бланку відповідей за опитувальником Белова.

| № | Паспорт темпераменту | | | |
|---------------------------------|----------------------|-----------|------------|-----------|
| | холерик | сангвінік | меланхолік | флегматик |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| . | | | | |
| . | | | | |
| . | | | | |
| 20 | | | | |
| Кількість позитивних відповідей | | | | |

Визначте формулу свого темпераменту за формулою 1.1

$$\Phi T = (X \frac{Ax}{A} \times 100\%) + (C \frac{Ac}{A} \times 100\%) + (\Phi \frac{A\phi}{A} \times 100\%) + (M \frac{Am}{A} \times 100\%); \quad (1.1)$$

де ΦT – формула темпераменту;

X – холеричний темперамент;

C – сангвінічний темперамент;

Φ – флегматичний темперамент;

M – меланхолійний темперамент;

A – загальна кількість плюсів за усіма типами;

Ax – кількість плюсів у першій групі питань (холерик);

Ac – кількість плюсів у другій групі питань (сангвінік);

A ϕ – кількість плюсів у третій групі питань (флегматик);

Am – кількість плюсів у четвертій групі питань (меланхолік).

У остаточному вигляді формула темпераменту може мати такий вигляд:

$$\Phi T = 35\% X + 30\% C + 14\% \Phi + 21\% M;$$

Ця формула означає, що Ваш темперамент на 35% – холеричний, на 30% – сангвінічний, на 14% – флегматичний, на 21% – меланхолійний.

Якщо відносний результат числа позитивних відповідей, за яким-небудь типом складає 40% і вище, то цей тип темпераменту є у вас домінуючим, якщо 30-39 % – якість цього типу виражена досить яскраво; якщо 20-29% – якість цього типу виражена середньо, якщо 10-29% – якості цього темпераменту виражена незначно.

Оформлення протоколу. Зробіть висновки про особливості Вашого темпераменту.

Зробіть висновок за усіма завданнями, порівняйте результати отримані за допомогою різних методик.