

Контрольная работа 1

510-009

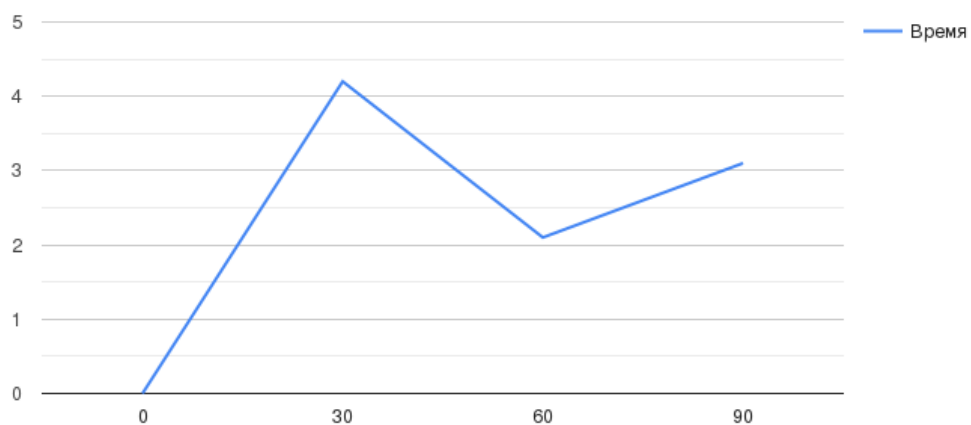
Задание по теме «Исследование переключения внимания»

Цель работы: *изучить внимание и способы его переключения, оценить собственную быстроту переключения внимания.*

Результаты проведения исследований занести в таблицу 1:

Результаты исследований, мин					
t1	t2	t3	tc	t4	t5
4,2	2,1	3,1	9,4	11,5	52,1

Построить график по переключению внимания:



Сравнить свои результаты с показателями, приведенными в таблице

2:

По всем числовым характеристикам времени выходит показатель “хороший”

Сделать вывод о характере изменения быстроты переключения внимания:

У меня “хорошая” быстрота переключения.

Задание по теме «Стресс и его профилактика на рабочем месте»

Цель работы: *изучить стресс и его профилактику на рабочем месте, оценить собственную стрессоустойчивость.*

Результаты тестов:

ТЕСТ№1

Шкала психологического стресса RSM–25(Лемур—Тесье—Филлион) таб.1
3,4,5,7,1,2,3,4,5,7,7,5,1,1,5,1,1,1,4,5,7,7,8,1,3

ТЕСТ №2

Везде ответ часто.

ТЕСТ№3

Симптоматический опросник «Самочувствие в экстремальных условиях»
Да на вопросы: 3,5,17,27,35. В остальных - нет.

ТЕСТ№4

Бостонский тест на стрессоустойчивость

Везде ответ - всегда

Отдельно по каждому тесту результаты обработки и оценка своих результатов

ТЕСТ№1

Сумма баллов 98.

ППН меньше 100 баллов, низкий уровень стресса, свидетельствует о состоянии психологической адаптированной к рабочим нагрузкам.

ТЕСТ №2

3*20=60 баллов.

45–60 баллов. Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли

это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

ТЕСТ№3

5 положительных ответов, значит 5 баллов.

До 15 баллов. Высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности.

ТЕСТ№4

Бостонский тест на стрессоустойчивость

1*20=20 баллов.

Если ваша сумма составляет от 11 до 30 баллов – у вас нормальный уровень стресса, который соответствует в меру напряженной жизни активного человека.

Вывод и ответ на вопрос: как вы думаете, стресс – это хорошо или плохо?

У меня высокая стрессоустойчивость.

Несильный стресс стимулирует выработку в мозге химических веществ, называемых нейротрофинами, и укрепляют связи между нейронами в головном мозге. Фактически, это может быть основным механизмом, с помощью которого стресс помогает повысить продуктивность и концентрацию.

Однако постоянный критический стресс ведет к нарушению комфортного существования, а также возникновению множества хронических недугов.

