

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ**

Кафедра фізичного виховання і спорту

**ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ВЗАЄМОДІЇ**

(назва навчальної дисципліни)

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕСПЕЧЕННЯ**  
**САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

для студентів 1 курсу спеціальності

017Фізична культура і спорт

Розробник: Бившева Л.О.  
Доцент кафедри «Менеджмент»

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту,  
Протокол № 21 від 30.08 2023 р.

## Завдання для самостійної роботи

### Завдання і запитання для самоконтролю

1. Як Ви розумієте, що таке професійний стрес?
2. Які чинники можуть викликати професійний стрес?
3. Дайте психофізіологічну оцінку поведінки людини в стресовому стані.
4. Чому вважають, що педагогічна діяльність пов'язана з ризиком професійного стресу? Чи згодні Ви з такою точкою зору?
5. Які Ви знаєте шляхи запобігання професійного стресу та професійного «вигорання»?

### Практикум

Приводимо приклади **вправ**, які можуть знадобитися для відновлення віри у власні сили, розвитку навичок самовпливу.

Вправа 1. Роздуми про «Ефект герані» (за притчею О.Еверетта).

«Але що ж це за сила? Усе живе, включаючи і нас самих, виростає із насіння, в якому є все для життя і росту. Коли ми народжуємося, у нас є все, щоб вижити і рости. Але, коли ми виростаємо, ми перестаємо вірити в це і починаємо звертатися в різні інстанції за допомогою. Що ж стосується, наприклад, насіння квітки, то з нього виростає прекрасна рослина без будь-якої побічної допомоги. Очевидно, ви помітили, як інколи бур'ян пробивається крізь асфальт. Ви ж, якщо ви тільки не заядлий кар'єрист, навряд чи зможете зламати асфальт руками. Одного разу в саду, біля паркану, я посадив герань. Я не думав, що вона здатна вирости більше ніж на 20-30 сантиметрів. Але біля паркану їй не вистачало сонця, і вона почала тягнутися вгору. Їй так хотілося бути геранню, що вона витягнулася майже на два метри, дотягнулася до світла і зацвіла без будь-якої побічної допомоги. Сила, яка допомогла рослині зламати асфальт чи перемогти іншу перепону, - це бажання бути самим собою, розкрити і віддати все краще, що дане тобі природою, незважаючи ні на які обставини. Хіба ви гірші від бур'яну чи герані? Усе, що вам потрібно, аби бути самим собою, уже закладено у вас самих. Повірте, вся сила, вся енергія, які вам потрібні, уже є у вас».

Вправа 2. Саморегуляція (на основі методики І.Ю.Шварца).

Треба сісти у м'яке крісло і зайняти найзручнішу для відпочинку позу. Включити релаксуючу (приємну для слуху) музику. Заплющити очі і про себе (або пошепки) висловлювати наступні фрази:

1. Усі думки зникають. Розсіюються як ранковий туман. Я занурююся у спокій.

2. Я занурююся у спокій...

(Подумки повторили і відчули занурення у спокій.)

- Звільняємося від скованості й напруження.
- Я лежу на березі липневого моря ...
- Чути шерхіт хвиль на пляжному піску...
- Кигичуть чайки ...
- Зникають роки і століття...
- Я наодинці із шерхотом хвиль, сонцем і чайками...
- Я все глибше і глибше занурююся у спокій.

3. Усі мої м'язи приємно розслаблені для відпочинку...

(Відчуйте це приємне розслаблення...)

- Голос мій то з'являтиметься, то зникатиме. Занурюйтеся у хвилі власної уяви і викликайте в собі благодатне відчуття спокою...
- Кожний мій мускул розслаблений і в'ялий...

Самі виробляйте в собі цей стан...

- Усе моє тіло відпочиває...
- Мені легко і приємно ...
- Відходять усі болі й тривоги ...
- Мені легко...

4. Я спокійно відпочиваю...

- Я ні про що не думаю...
- Я лежу біля шурхітливої хвилі й дивлюся в блакитне небо ....
- Високо вгорі спокійно і тихо пливуть хмарки ...
- Шурхотить на піску піниста хвиля ...
- Кигичуть чайки ...
- Я дедалі глибше занурююся у спокій ...
- Спокій, наче м'яка ковдра, окутує мене ...
- Я начебто висну в повітрі...
- Дихається легко, вільно ...
- Я тану як легенька хмаринка в небі...
- Відчуваю повний фізичний і психічний спокій...

Вільно і легко увійшли в стан фізичного і психічного спокою.

- Повний фізичний і психічний спокій....

Переходимо до відчуття наступного стану: відчуття важкості в тілі.

5. Відчуваю важкість у тілі.

М'язи напружувати не потрібно. Залишайтеся розслабленими ...

- Тіло поступово наповнюється важкістю ...

- Обважніли руки, ноги ...
  - Важкими стають кисті рук ...
  - Усе тіло начебто налите свинцем...
  - Тіло приємно обважніло ...
  - Обважніло ...
  - Цілковитий фізичний і психічний спокій ...
  - Тіло приємно обважніло...
6. Відчуваю приємне тепло у всьому тілі...
- Приємно гріє липнєве сонце ...
- (Подумки повторили і уявили собі це...)
- Уявили ...
  - Спину шовковисто облягає нагрітий сонцем пісок...
  - Шурхотить поряд тепла хвиля моря ...
  - Кровоносні судини в тілі розширені...
  - Приємне тепло струменить у всьому тілі...
  - Здорова гаряча кров приємно гріє тіло із середини ...
  - Приємне тепло огорнуло все тіло...
  - Я навчився розширювати судини в тілі...
  - Я сам виробив стан фізичного і психічного спокою, важкості й тепла у всьому тілі.
  - Я гарно відпочив...
  - Відчуваю легкість у всьому тілі...
  - Відчуваю бадьорість і свіжість ...
  - Сповнений силою і бадьорістю ...
  - Готовий до належної, правильної організації свого життя...
- Очі розплющили. Глибоко вдихнули повітря. Потягнулися і посміхнулися.

### **Індивідуальні творчі завдання**

1. Проведіть тестування на стресостійкість, (студентів Вашої групи), з використанням пропонованої методики.
2. Сформулюйте індивідуальні пропозиції кожному опитаному студенту щодо запобігання професійного стресу.
3. Виявіть типові стресові ситуації у педагогічному колективі (студентській групі), проаналізуйте їх. Сформулюйте пропозиції щодо усунення стресових чинників.

## **Індивідуальні творчі завдання**

### **Тематика есе, наукових доповідей, рефератів**

1. Роль і значення культури освітян у розбудові української держави.
2. Сутність поняття "культура" у філософському та педагогічному аспектах.
3. Професійно-педагогічне спілкування як наука та мистецтво.
4. Вплив бар'єрів спілкування на ефективність педагогічної взаємодії.
5. Майстерність спілкування викладача ЗВО.
6. Взаємозв'язок педагогічної, артистичної і риторичної діяльності.
7. Комунікативні здібності і вміння педагога.
8. Принципи педагогічного спілкування.
9. Сутність комунікативної культури викладача ЗВО.
10. Вербальна та невербальна комунікативна поведінка.
11. Мовлення як основний засіб педагогічного спілкування.
12. Засоби мовленнєвої виразності в діяльності викладача ( на прикладах з педагогічної практики).
13. Значення візуальної психодіагностики для формування педагогічної майстерності.
14. Конфлікти в педагогічній діяльності: причини виникнення і шляхи подолання.
15. Стреси і стресори в педагогічній діяльності.
16. Чинники впливу на формування лекторської майстерності викладача ЗВО.
17. Права і обов'язки науково-педагогічних працівників.
18. Професійні деформації та професійне "вигорання" в педагогічній діяльності.
19. Механізми формування позитивного іміджу викладача ЗВО.
20. Загальна і педагогічна культура в структурі педагогічного іміджу.
21. Ораторське мистецтво викладача.
22. Педагогічний такт як прояв педагогічної культури викладача.
23. Особистісні якості викладача-професіонала.
24. Педагогічна техніка викладача ЗВО та шляхи оволодіння нею.
25. Головні складники культури педагогічного спілкування.
26. Стилi педагогічного спілкування.
27. Виховна робота зі студентами вищої школи.
28. Роль невербальних засобів спілкування в діяльності викладача.

29. Авторитет викладача: цілі і засоби досягнення.
30. Специфіка діяльності педагога у ВНЗ.
31. Мовна культура у науковому і навчальному спілкуванні викладача ЗВО.

## Практикум

### Методика дослідження впливу чинників стресового ризику на організм людини

1. Познайомтесь зі структурою "Тесту на стрес" та інструкцією до нього.
2. Заповніть одну з вертикальних колонок тесту (наприклад - "вівторок").
3. Тест може бути використаний у Вашій професійній діяльності для визначення власної стресостійкості та стресостійкості студентів групи, де Ви виконуєте обов'язки куратора.

## ТЕСТ НА СТРЕС

### Інструкція

Таблиця (табл.1) заповнюється протягом тижня після 19-20 години. Навпроти тих пунктів, де Ви даєте позитивну відповідь, ставиться цифра "1", у випадку негативної відповіді ставиться - "0". Ввечері в неділю підводимо підсумок за тиждень.

Таблиця 1

Чинник стресового ризику	Бали						
		Вівт.	Середа	Четверг	П'ятниця	Субота	Неділя
1	2	3	4	5	6	7	8
Сон недостатньо глибокий або безсоння							
Зіпсований настрій по дорозі на роботу (в університет, коледж тощо)							
Зіпсований настрій на роботі (в навч. закладі)							
Неприємна робота, шум на робочому місці							
Більше трьох чашок міцної кави							

Використано більш ніж десять сигарет							
Випито більш ніж 100 г горілки, (250 г вина, 0,5 л пива)							
Низька фізична активність							
Переїдання							
Багато солодоців (більш ніж 150 г цукерок тощо)							
Особисті проблеми							
Понадурочна робота							
Зіпсований вдома настрій							
Сумніви в якості своєї роботи (навчання)							
Головний біль							
Біль у серці							
Біль у шлунку							
Загальна сума за день							
Сума балів за тиждень							

### Інтерпретація результатів

**1-20 балів** - Ваш стан нормальний. Стресостійкість висока. Чинники стресового ризику практично не впливають на Вашесамопочуття.

**21-40 балів** - Поки що ситуація не викликає тривоги, але вже слід звернути увагу на пункти, котрі дали значну кількість балів. Можливо, що найближчим часом вони можуть стати серйозною загрозою.

**41-60 балів** - Загроза стресу існує. Вам слід рішуче змінити свій стиль життя, використовувати засоби попередження стресу, про які вже йшлося вище.

**Більше ніж 60 балів** - Ваше здоров'я під загрозою. Необхідна консультація психолога чи лікаря-психотерапевта.