

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Башкирский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Медицинский колледж**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР _____ (Ф.И.О.)

(подпись)

«__» _____ 20__ г.

**Электронное учебно-методическое пособие
для самостоятельной работы обучающихся
«В помощь первокурснику»**

Дисциплина Психология
Специальность 34.02.01 Сестринское дело
Курс I
Семестр I, II

Составила: Рафикова Раиса Зайнитдиновна

Уфа, 2015

Пояснительная записка

Учебно – методическая разработка подготовлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 34.02.01 «Сестринское дело» и рабочей программы по дисциплине ОП.02 Психология.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся является частью рабочей программы, в которой дополнительно отведены учебные часы по всем разделам дисциплины. Выполнение обучающимися самостоятельных заданий, является одним из обязательных условий процесса обучения и подготовки к дифференцированному зачету.

Тематическое планирование внеаудиторной самостоятельной работы

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов
1.	Тема 1.1. Методы исследования в психологии	1
2.	Тема 1.2. Исследование особенностей распределения внимания	3
3.	Тема 1.3. Психология личности	4
4.	Тема 1.4. Психология общения. Особенности общения медицинского работника с пациентом. Этика взаимоотношений	2
5.	Тема 1.5. Эмоциональные процессы и состояния	3
6.	Тема 2.1. Психология жизненного пути	1
7.	Тема 2.2. Психологические особенности овладения профессией	2
8.	Тема 3.1. Мышление и интеллект	1
9.	Тема 3.2. Принятие решения	1
10.	Тема 3.3. «Тренировка ума»	2

Всего за учебный год СВР: 20 часов

Тема: Методы исследования в психологии

Цель:

Знать: методы психологии

Уметь: применять методы психологии в своей деятельности

Оснащение: Интернет – ресурс, компьютер, учебник О.И.Полянцева «Психология для средних медицинских учреждений» 2012 Ростов-на Дону «Феникс»

Задание 1. Составьте схему «Методы психологии»

Задание 2. Составьте анкету с учетом основных требований к ее содержанию. Тема анкеты может быть связана с любым интересующим вас исследовательским вопросом. Например: «Отношение молодежи к здоровому образу жизни», «Популярность какой-либо телевизионной программы», «Мотивация выбора специальности» и т.д.

Задание 3. Рассмотрите эксперимент как метод проверки гипотез. В чем главное отличие естественного эксперимента от наблюдения. Выделите достоинства того и другого для исследований в медицинских организациях.

Задание 4. Что такое тест? Какие тесты вы знаете? Каким требованиям они должны отвечать?

Тема: Психические познавательные процессы

Цель:

Знать: психические познавательные процессы «Ощущение», «Восприятие», «Внимание» и «Память» (виды, свойства)

Уметь: исследовать свои познавательные процессы

Оснащение: Интернет – ресурс, компьютер, учебник учебник О.И.Полянцева «Психология для средних медицинских учреждений» 2012 Ростов-на Дону «Феникс»

Задание 1. Составьте конспект по данному разделу учебника

Задание 2. Исследуйте особенности распределения своего внимания.

Постарайтесь одновременно гладить себя по животу и чесать голову, не допуская при этом ошибок в этом простом упражнении. Если ошибки возникают, дайте им объяснение.

Задание 3. Начните в тетради на строчке рисовать небольшие треугольники вершиной то вверх, то вниз. Постарайтесь не делать ошибок (повторов). Если ошибки есть, дайте им объяснение.

Задание 4. Подсчитайте, между сколькими объектами и действиями вынуждены распределять внимание процедурная медсестра, операционная медсестра, фельдшер скорой помощи.

Задание 5. Подумайте, для каких сестринских специальностей наиболее важно иметь объем внимания выше среднего.

Психический процесс – это течение психического явления, вызываемое как внешним воздействием, так и раздражителями, идущими от внутренней среды организма.





Центральное место в психике человека занимают познавательные процессы:

- ❖ Ощущение ;
- ❖ Восприятие ;
- ❖ Внимание ;
- ❖ Память ;
- ❖ Мышление ;

Ощущение

Простейший
психический
познавательный
процесс отражения в
сознании человека
отдельных свойств и
воздействующих на его
органы чувств.



Виды ощущений



Восприятие

Психический познавательный процесс, результатом которого являются субъективные образы непосредственно воздействующих на органы чувств предметов и явлений в совокупности их свойств и признаков.



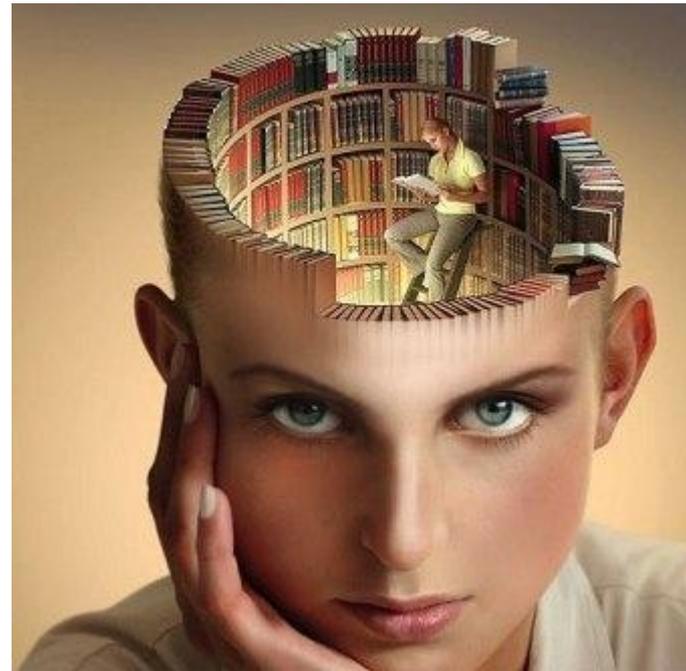
Воображение

Психический познавательный процесс создания новых представлений на основе имеющегося опыта, то есть процесс преобразующего проецирования действительности.



Память

Отражение того , что ранее воспринималось , переживалось , совершалось и осмысливалось человеком. Она характеризуется такими процессами , как запечатление , сохранение , воспроизведение и переработка человеком разнообразной информации.



ПАМЯТЬ

ПРОЦЕССЫ

ЗАПОМИНАНИЕ

СОХРАНЕНИЕ

ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ

УЗНАВАНИЕ

ВИДЫ

НАГЛЯДНО-
ОБРАЗНАЯ

СЛОВЕСНО-
ЛОГИЧЕСКАЯ

ДВИГАТЕЛЬНАЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ

МЕХАНИЧЕСКАЯ

ЛОГИЧЕСКАЯ

ВИДЫ ПАМЯТИ

```
graph TD; A[ВИДЫ ПАМЯТИ] --> B[ПО СОДЕРЖАНИЮ]; A --> C[ПО ВРЕМЕНИ ХРАНИЕНИЯ]; A --> D[ПО СПОСОБУ ЗАПОМИНАНИЯ]; A --> E[ПО ВЕДУЩЕМУ АНАЛИЗАТОРУ]; B --- B1[ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ]; B --- B2[ДВИГАТЕЛЬНАЯ]; B --- B3[СЛОВЕСНАЯ]; B --- B4[ОБРАЗНАЯ]; C --- C1[КРАТКОВРЕМЕННАЯ]; C --- C2[ДОЛГОВРЕМЕННАЯ]; D --- D1[ЛОГИЧЕСКАЯ]; D --- D2[МЕХАНИЧЕСКАЯ]; E --- E1[ЗРИТЕЛЬНАЯ]; E --- E2[СЛУХОВАЯ]; E --- E3[ОБОНЯТЕЛЬНАЯ]; E --- E4[ОСЯЗАТЕЛЬНАЯ]; E --- E5[ВКУСОВАЯ];
```

ПО СОДЕРЖАНИЮ

- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
- ДВИГАТЕЛЬНАЯ
- СЛОВЕСНАЯ
- ОБРАЗНАЯ

ПО ВРЕМЕНИ ХРАНИЕНИЯ

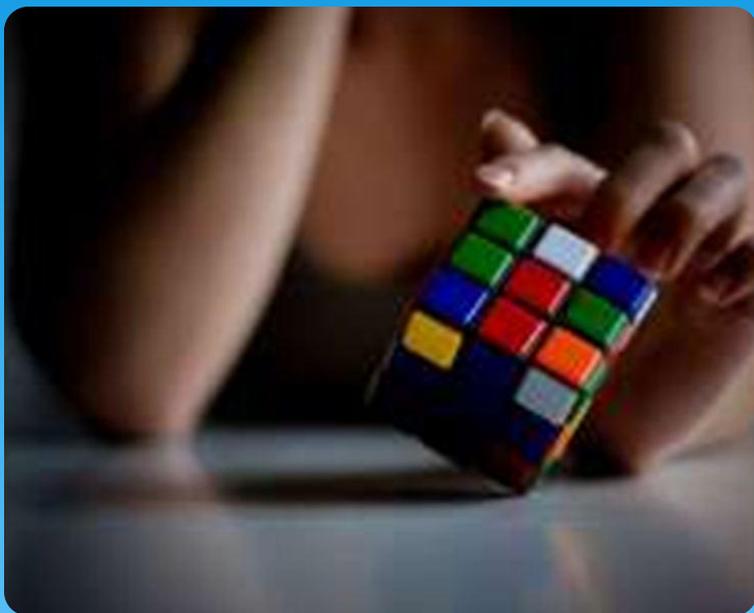
- КРАТКОВРЕМЕННАЯ
- ДОЛГОВРЕМЕННАЯ

ПО СПОСОБУ ЗАПОМИНАНИЯ

- ЛОГИЧЕСКАЯ
- МЕХАНИЧЕСКАЯ

ПО ВЕДУЩЕМУ АНАЛИЗАТОРУ

- ЗРИТЕЛЬНАЯ
- СЛУХОВАЯ
- ОБОНЯТЕЛЬНАЯ
- ОСЯЗАТЕЛЬНАЯ
- ВКУСОВАЯ



Мышление

Процесс обобщенного и опосредствованного отражения предметов и явлений в их связях и отношениях, познание нового, неизвестного.

ВИДЫ МЫШЛЕНИЯ

```
graph TD; A[ВИДЫ МЫШЛЕНИЯ] --> B[ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ]; A --> C[ПРАКТИЧЕСКОЕ]; B --> D[ПОНЯТИЙНОЕ]; B --> E[ОБРАЗНОЕ]; C --> F[НАГЛЯДНО-ОБРАЗНОЕ]; C --> G[НАГЛЯДНО-ДЕЙСТВЕННОЕ];
```

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ

ПОНЯТИЙНОЕ

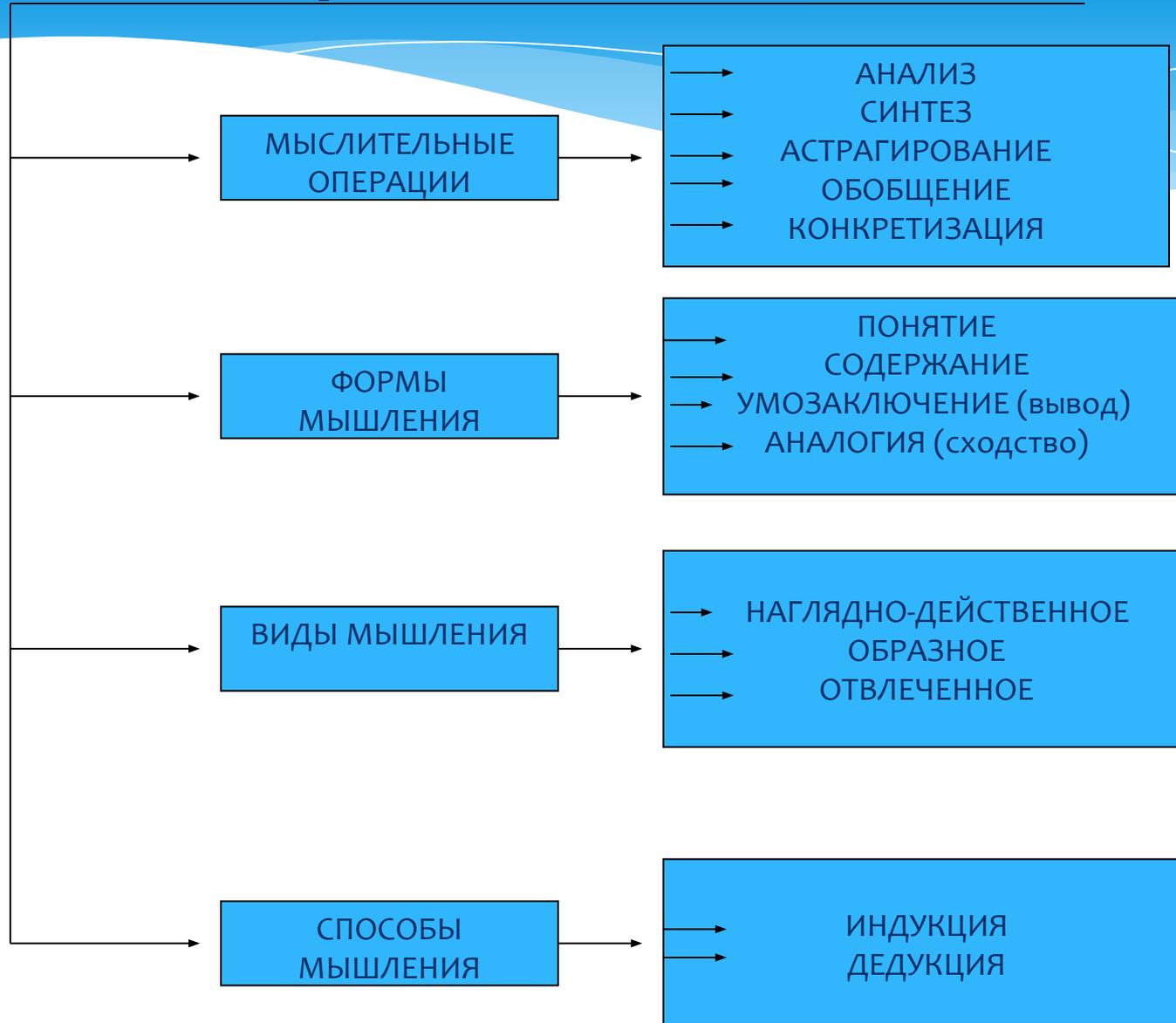
ОБРАЗНОЕ

ПРАКТИЧЕСКОЕ

НАГЛЯДНО-
ОБРАЗНОЕ

НАГЛЯДНО-
ДЕЙСТВЕННОЕ

Содержание мышления





Внимание

Особое состояние сознания, благодаря которому субъект направляет и сосредотачивает познавательные процессы для более полного и четкого отражения действительности.

СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ

```
graph TD; A[СВОЙСТВА ВНИМАНИЯ] --- B[КОНЦЕНТРАЦИЯ]; A --- C[ОБЪЕМ]; A --- D[РАСПРЕДЕЛЕНИЕ]; A --- E[УСТОЙЧИВОСТЬ]; A --- F[ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ];
```

КОНЦЕНТРАЦИЯ

ОБЪЕМ

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ

УСТОЙЧИВОСТЬ

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

Тема: Психология личности

Цель:

Знать: Структуру личности.

Уметь: Уметь определять темперамент и характер личности.

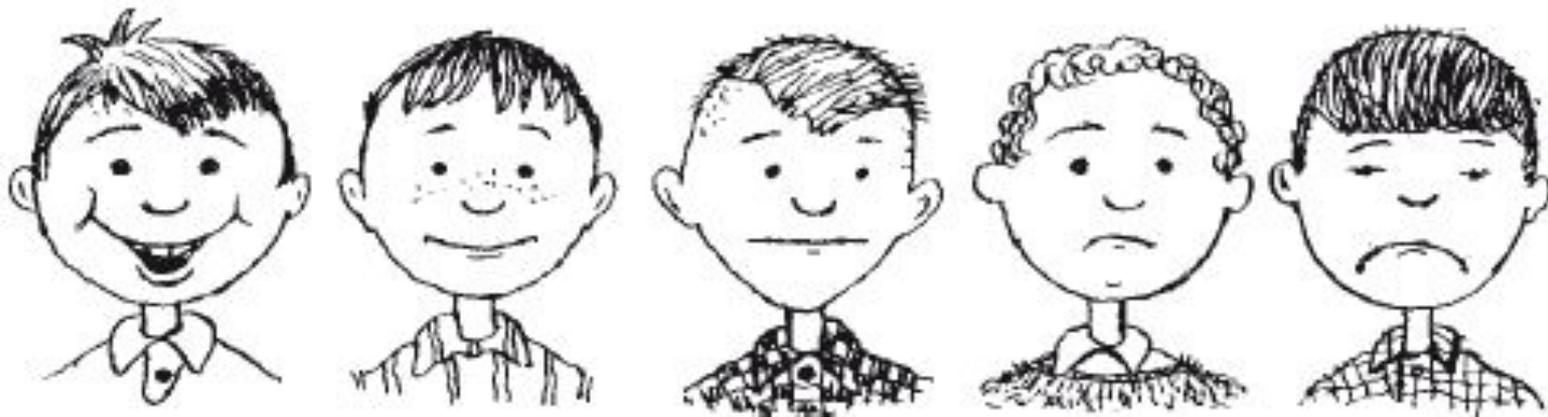
Оснащение: Интернет – ресурс, компьютер, учебник О.И.Полянцева «Психология для средних медицинских учреждений» 2012 Ростов-на Дону «Феникс»

Задание 1. Пользуясь учебником О.И.Полянцева «Психология для средних медицинских учреждений» 2012 Ростов-на Дону «Феникс», составьте конспект по данной теме.

Задание 2. Составьте сравнительную таблицу по темпераменту и характеру.

Задание 3. Сравните понятия: индивид, индивидуальность, личность, человек.

Темперамент - индивидуально-своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые, одинаково проявляясь в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и во взаимосвязи характеризуют тип темперамента.



Типы темперамента:

- ✓ Флегматик
- ✓ Меланхолик
- ✓ Сангвиник
- ✓ холерик

Сангвиник



Флегматик



Холерик



Меланхолик



Сангвиники- это душа коллектива

Холерики – движущая сила

Флегматики- наша совесть

Меланхолики- мозговой центр



Характер (греч. — примета, отличительное свойство, отличительная черта, знак или печать) — структура стойких, сравнительно постоянных психических свойств, определяющих особенности отношений и поведения личности.

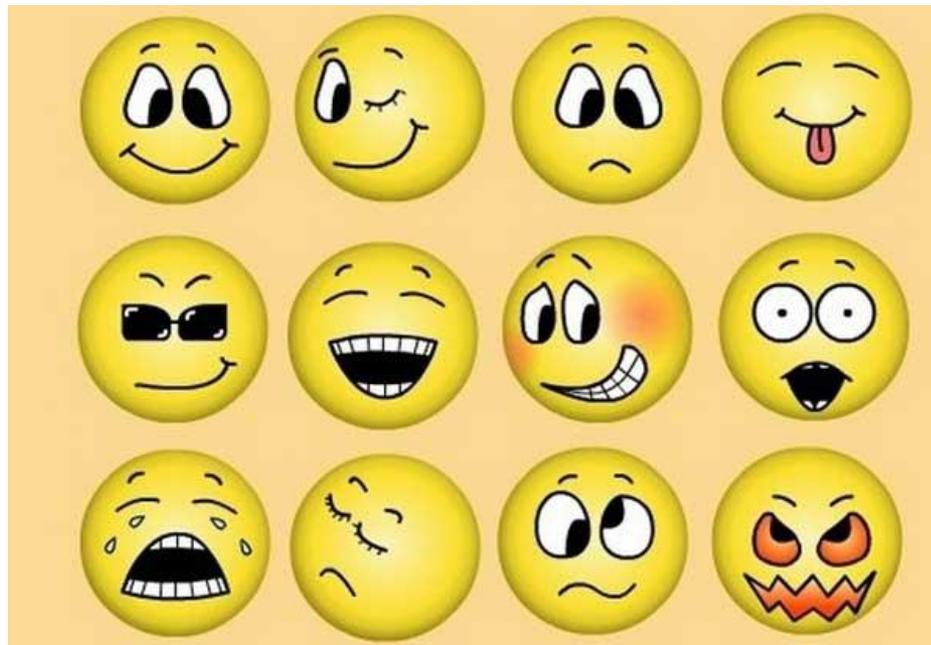


ФОРМИРОВАНИЕ ХАРАКТЕРА

На протяжении всей жизни человека его характер изменяется. Эти изменения в характере чаще всего протекают не осознанно, но иногда человек сознательно меняет какие-то черты в себе. Но основные черты закладываются еще в детстве и можно с уверенностью утверждать, что к 5-6 годам ребенок имеет уже свой собственный характер. В этом возрасте на характер ребенка сильное влияние оказывают взрослые, то, как они общаются с малышом.



Характер не является застывшим образованием, он формируется на всем жизненном пути человека. Анатомо-физиологические задатки не определяют развитие того или иного характера.



Тема: Психология общения

Цель:

Знать: определение понятия «общение», виды, уровни, стороны, функции, средства общения

Уметь: Использовать средства общения в работе медицинской сестры.

Оснащение: Интернет – ресурс, компьютер, учебник О.И.Полянцева «Психология для средних медицинских учреждений» 2012 Ростов-на Дону «Феникс»

Задание 1. Составьте сообщение на тему: «Особенности общения медицинского работника с пациентом. Этика взаимоотношений».

Задание 2. Упражнения на интонацию. Произнесите слово «ДА» боязливо, злобно, растянуто, заикаясь, нежно, скорбно, задумчиво, утвердительно, удивлённо, вызывающе и так далее.

Общение - сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми (межличностное общение) и группами (межгрупповое общение), порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя как минимум три различных процесса: коммуникацию (обмен информацией), интеракцию (обмен действиями) и социальную перцепцию (восприятие и понимание партнера)



Стороны общения:

Коммуникативная

Интерактивная

Перцептивная



Изучение процесса общения показало, насколько это сложное, многообразное явление и позволило выделить **структуру общения, состоящую из трех взаимосвязанных сторон:**

- 1. коммуникативной**, которая проявляется во взаимном обмене информацией между партнерами по общению, передаче и приеме знаний, мнений, чувств;
- 2. интерактивной**, заключающейся в организации межличностного взаимодействия, т. е. когда участники общения обмениваются не только знаниями, идеями, но и действиями;
- 3. перцептивной**, которая проявляется через восприятие, понимание и оценку людьми друг друга.

Тема: Эмоциональные процессы и состояния

Цель:

Знать: Классификацию эмоций. Методы психологической саморегуляции.

Уметь: Различать эмоции и чувства

Оснащение: Интернет – ресурс, компьютер, учебник О.И.Полянцева «Психология для средних медицинских учреждений» 2012 Ростов-на Дону «Феникс»

Задание 1. Составьте сравнительную таблицу эмоций и чувств

Задание 2. Напишите 60 способов выхода из стрессовых ситуаций

Типы эмоций

- **аффект – интенсивно, бурно протекающая и кратковременная эмоциональная вспышка (гнев, ярость, ужас, бурная радость, глубокое горе, отчаяние)**
- **чувства – вид эмоциональных состояний**
- **собственно эмоции – более длительные состояния, отличительной чертой, которых является реакция не только на текущие события, но и на вероятные и вспоминаемые**
- **настроения**
- **эмоциональный стресс.**

Основные эмоции

Радость

Удивление

Страдание

Гнев

Отвращение

Презрение

Страх

Стыд

**Чувства – еще один вид
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ
состояний – еще более
длительные, чем ЭМОЦИИ,
психические состояния,
имеющие предметный
характер**

Тема: Психология жизненного пути

Цель:

Знать: Жизненные сценарии. Этапы социализации.

Уметь: Определять цели в выборе профессии. Раскрывать этапы социализации человека.

Оснащение: Интернет – ресурс, компьютер, учебник О.И.Полянцева «Психология для средних медицинских учреждений» 2012 Ростов-на Дону «Феникс»

Задание 1. Определите составляющие успеха.

Задание 2. Напишите сочинение «Как я представляю свою жизнь через 15 лет»



Тема: Психологические особенности овладения профессией

Цель:

Знать: Типы профессий, определение профпригодности, этапы овладения профессий.

Уметь: Характеризовать различные этапы овладения профессий.

Оснащение: Интернет – ресурс, компьютер, учебник О.И.Полянцева «Психология для средних медицинских учреждений» 2012 Ростов-на Дону «Феникс»

Задание 1. Составить таблицу по классификации профессий.

Задание 2. Определить барьеры на пути овладения профессией.

Тема: Мышление и интеллект

Цель:

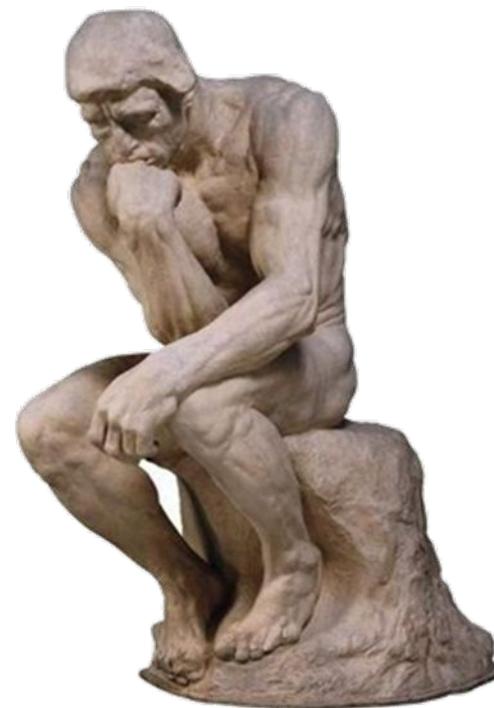
Знать: Виды и формы мышления, мыслительные операции.

Уметь: Решать задачи.

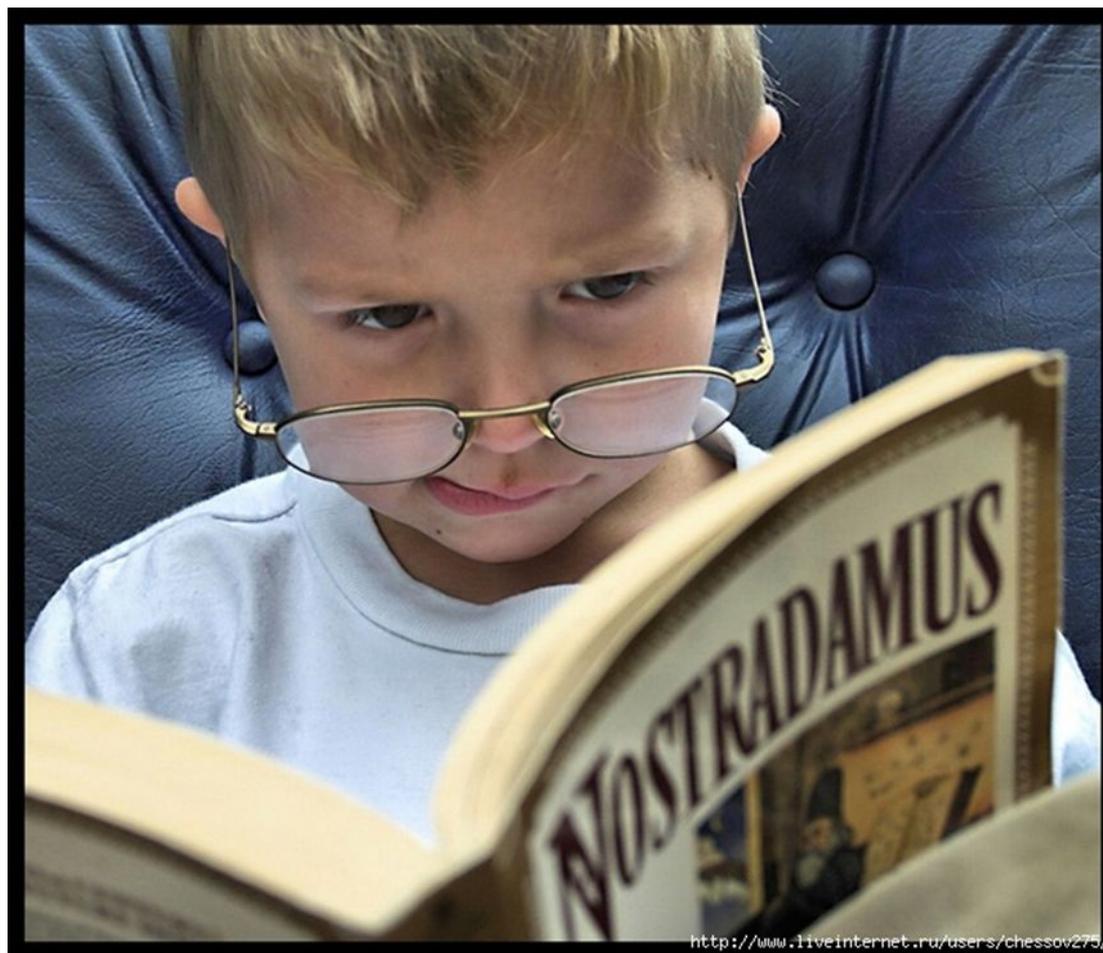
Оснащение: Интернет – ресурс, компьютер, учебник О.И.Полянцева «Психология для средних медицинских учреждений» 2012 Ростов-на Дону «Феникс»

Задание 1. Определение составляющих интеллекта.

Мышление – это высшая форма познавательной деятельности человека, позволяющая отражать окружающую действительность обобщенно, опосредованно и устанавливать связи и отношения между предметами и явлениями.



Я мыслю-значит, я существую.
Декарт



Тема: Принятие решения

Цель:

Знать: Этапы принятия решений.

Уметь: Уметь принимать решения.

Оснащение: Интернет – ресурс, компьютер, учебник О.И.Полянцева «Психология для средних медицинских учреждений» 2012 Ростов-на Дону «Феникс»

Задание 1. Составить таблицу этапы принятия решений.

Задание 2. Составить доклады «Как влияют личностные особенности (мыслительные стереотипы, убеждения, мировоззрение, потребности, социальная ситуация, эмоциональное состояние) на принятие решений».



Тема: «Тренировка ума»

Цель:

Знать: Алгоритмы решения логических задач.

Уметь: Решать логические задачи.

Оснащение: Интернет – ресурс, компьютер, учебник О.И.Полянцева «Психология для средних медицинских учреждений» 2012 Ростов-на Дону «Феникс»

Задание 1. Составление и решение кроссвордов.

Задание 2. Прохождение тестирования на компьютере.