



А. В. Оглоблин

**Историк, педагог, общественный деятель,
преподаватель Ивановского автотранспортного колледжа**



В. О. Корюкин

Студент Ивановского автотранспортного колледжа

«Persona». Часть VI

Редакция научного журнала «На пути к гражданскому обществу» продолжает публикацию авторской учебной программы «Persona» А. В. Оглоблина. Автор программы по окончании Ивановского государственного университета работал в разных учебных заведениях Ивановской области и Коми АССР учителем, преподавателем, директором, заместителем директора. В программе им обобщен почти полувековой опыт преподавания гуманитарных дисциплин школьникам и учащимся учреждений среднего профессионального образования, выступлений перед учительской аудиторией, индивидуальной воспитательной работы с молодежью. Представляется, что учебно-методические находки А. В. Оглоблина могут представлять практический интерес для широкого внедрения в образовательный процесс, особенно в условиях, происходящих в современном мире перемен. В этот раз соавтором в подготовке статьи выступил один из студентов Ивановского автотранспортного колледжа.

Ключевые слова: личность, структура, психологический компонент, эмоции, тревожность.

СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ

II ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ

3. ЭМОЦИИ





Эмоции - это опасность!

Я один раз срезался на вступительном экзамене по истории и потом замолчал на три года, потеряв уверенность в своих силах. Эмоции нужно сдерживать. Именно об этом предупреждают нас древние мыслители: «Бойся Чрезмерного!» Архиепископ Амвросий не принимал ссылок на эмоции. Все прощал. Ни в чем не упрекал. Но если я пытался объяснить допущенный промах, ссылаясь на нервы, Владыка сухо констатировал: «*Нервы - это бесы!*»

Запомните: в этой жизни побеждает спокойный. Есть великолепная книга Карнеги «Как успокоиться и начать жить». Кстати, многолетние результаты тестирования показывают любопытный результат. Сформулирую его так: «Все могу, но всего боюсь».

Разобраться с нервами помогает
Шкала тревожности Тейлора.

«Эмоции». Дж. Тейлор. Методика «Шкала тревожности».

Цель: Изучить степень выраженности эмоциональной характеристики личности – тревожности.

Оборудование: Специальный опросник, карандаши, бумага.

Ход работы: Инструкция испытуемому: «Вам необходимо прочитать первое высказывание в опроснике, на листе бумаги проставить номер, а рядом знак «+», если согласен, и знак «-», если нет. Потом надо прочитать следующее высказывание и сделать аналогичную запись. Из 60 высказываний опросника 50 направлены на диагностику тревожности, а 10 представляют собой шкалу лжи. Оценку результатов производят путем подсчета числа ответов испытуемого, свидетельствующих о тревожности, для чего используется специальный ключ (рисунок). Каждый такой ответ оценивать в балах.

Суммарная оценка в 40 – 50 баллов - показатель очень высокого уровня тревоги, 25 – 40 – высокий, 15 – 25 – средний (с тенденцией к высокому), 5 – 15 баллов – средней (с тенденцией к низкому), 0 – 5 баллов – выражение низкого уровня тревоги. Обработку результатов нужно начать с оценки справедливости (искренности) ответов испытуемого, для чего используется специальный ключ к шкале лжи (рисунок). 4 – 5 баллов по шкале лжи – критический, а показатель уровня тревоги у такого испытуемого относится к вызывающим недоверие результатам.

Ключ к шкале лжи.

Да 2; 10; 39; 55
Нет 16; 20; 27; 29; 41; 59

Ключ к шкале тревожности.

Да 6; 7; 9; 11; 12; 15; 18; 21; 23; 34; 25; 26-28 30; 31; 32; 33; 34; 35; 36; 37; 38; 40; 42; 30 - 38; 44; 45; 46; 47; 48; 49; 50; 51; 53; 54; 56; 60
Нет 1; 3; 4; 5; 8; 13; 14; 17; 19; 22; 43; 52; 57; 58

Опросник шкалы Тейлора.

1. Я могу дома работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.

9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство стула.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь моя почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение и отдышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня не легко расстроить.
23. У меня часто бывают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорей выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, видимо, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными или служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю отклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидание или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или кем-либо.
43. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаянье.
46. Я – человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-либо сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в холодные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче, работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу дома усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше страхов и опасений, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что стоит сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

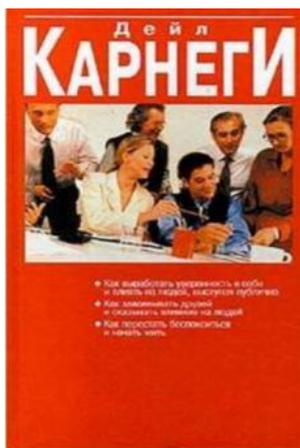
Дейл Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»

Итак, первое, что вам следует знать о беспокойстве, заключается в следующем: если вы хотите вытеснить тревогу из своей жизни, поступайте как сэр Уильям Ослер, –

Отгородите прошлое и будущее железными дверями.

Живите в герметизированных сегодняшних отсеках,

Задайте себе эти вопросы и запишите ответы на них:



1. Откладываю ли я дела сегодняшнего дня из-за беспокойства по поводу будущего, мечтаю ли я о каком-то «волшебном саде, полном роз», который виднеется где-то за горизонтом?

2. Делаю ли я иногда жизнь в настоящем труднее из-за сожалений о том, что произошло в прошлом и безвозвратно ушло?

3. Встаю ли я каждое утро с решимостью «ловить момент» и использовать наилучшим образом отпущенные мне двадцать четыре часа?

4. Могу ли я больше получить от жизни, думая в первую очередь о сегодняшнем дне? Когда я начну выполнять это? На следующей неделе?... Завтра?... Сегодня?

Правило второе: если у вас возникают ситуации, связанные с беспокойством, применяйте магическую формулу Уиллиса Х. Кэрриэра:

1. Спросите себя: «Что является самым худшим из того, что может произойти?»

2. Приготовьтесь примириться с этим в случае необходимости,

3. Затем спокойно продумайте, как изменить ситуацию

Резюме

Правило 1:

Если вы хотите избежать беспокойства, делайте то, что советовал Уильям Ослер: «Живите в „отсеке“ сегодняшнего дня». Не тревожьтесь о будущем. Живите спокойно до отхода ко сну.

Правило 2:

Если Беда – с прописным Б – крадется за вами и загонит вас в угол, применяйте магическую формулу Уиллиса Х. Кэрриэра:

а. Спросите себя: «Что может быть самым худшим, если я не смогу решить свою проблему?»

б. Мысленно подготовьте себя к принятию самого худшего – в случае необходимости.

в. Попытайтесь спокойно продумать меры для улучшения ситуации, с которой вы мысленно примирились как с неизбежностью.

Правило 3:

Помните о невосполнимом вреде, который беспокойство наносит вашему здоровью.

«Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми»

Вопросы для решения ваших деловых проблем

1. В чем заключается проблема?

2. Чем вызвана проблема?

3. Каковы возможные решения проблемы?

4. Какое решение вы предлагаете?

Резюме

Правило 1:

Соберите факты. Помните, что сказал декан Колумбийского университета Хокос «Половина беспокойства в мире вызвана людьми, пытающимися принимать решения до того, как они получают достаточную информацию, обуславливающую эти решения».

Правило 2:

После тщательного анализа фактов примите решение.

Правило 3:

Когда решение принято, приступайте к действиям! Займитесь осуществлением своего решения и отбросьте все беспокойство по поводу результата.

Правило 4:

Когда вы или кто-либо из ваших сослуживцев склонны беспокоиться по поводу какой-то проблемы, запишите следующие вопросы и ответы на них: а. В чем заключается проблема? б. Чем вызвана проблема? в. Каковы возможные решения? г. Какое решение самое лучшее?

©Оглоблин А.В., Корюкин В. О., 2024