

# Психология

тема: Эмоционально-волевая сфера личности

## Инструкция

1. Используя Интернет-библиотеку "Юрайт", изучить параграфы 5.8. - 5-9 <https://urait.ru/viewer/osnovy-psihologii-i-pedagogiki-449844#page/84>, стр.84-88
2. Изучите содержание презентации "Эмоции"
3. Сделайте краткий конспект (основные положения и термины должны быть записаны в тетради)
4. Выполните практическую часть занятия, внимательно прочитав задания. При работе над практической частью используйте дополнительную литературу или Интернет-источники .

Для получения оценки классному руководителю прислать оформленную в формате Microsoft Word работу в день получения задания до 15.00, обязательно указав в верхнем колонтитуле число, номер группы, предмет, фамилию и имя автора.

## Пример оформления работы

05.11. 2020- 121- Психология - Иванова А.И

Номер вопроса	Вариант ответа	
1	1	
	2	
	3	
2	а	
	б	
	в...	
3	а	
	б	
	в...	
4		
5	а	
	б	
	в...	
6	Результат самооценки	Вывод
7	1	
	2	
	3	
	4	
	5	

Возможен вариант выполнения тестового задания в тетради, но фотографию работы следует так же поместить в документ Microsoft Word и подписать в соответствии с требованиями.

## ***КОНТРОЛЬ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНСПЕКТОВ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ВЫБОРОЧНО, ПРАКТИЧЕСКИЕ И ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ВСЕМИ СТУДЕНТАМИ ГРУППЫ***

### **Практическая часть занятия**

1. Приведите примеры ситуаций, в которых проявляются различные эмоции и выделите основные структурные компоненты данных эмоций (предмет, эмоциональная окраска, потребность).

2. Определите, актуализация каких эмоций происходит в следующих ситуациях.

- а) Учитель видит, что ученик списывает контрольную работу у соседа, и делает ему замечание.
- б) Опытная массажистка делает пациенту массаж спины.
- в) Придя домой с работы, мама видит сидящего на пороге щенка.
- г) Девушка получила от любимого письмо из армии.
- д) Крупная рыба порвала у рыбака леску на удочке.
- е) Девушка поздно вечером одна идет по темной улице.
- ж) Заходя в автобус, юноша случайно наступил женщине на полу пальто, и та накричала на него.
- з) В жаркий летний полдень на даче мужчина обливается прохладной водой.
- и) Студент-первокурсник сдал зимнюю сессию на «пятерки».

3. Определите, какие функции эмоций актуализируются в следующих ситуациях:

- а) Собираясь на первое в своей жизни свидание, девушка сильно волнуется. Ее руки дрожат, когда она собирает волосы в прическу, а сердце учащенно бьется.
- б) Не подготовившийся к семинару студент так боялся, что его спросят, что был не в состоянии реагировать на смешные истории, которые рассказывал ему сосед по парте.
- в) От страха при виде стремительно приближающейся собаки девочка не могла не только двинуться с места, но даже крикнуть, чтобы позвать на помощь.
- г) Услышав любимую мелодию, доносившуюся из приемника, девушка отложила на время книгу и поспешила прибавить звук.
- д) Получив наконец-то от своей девушки согласие на предложение стать его женой, молодой человек чувствовал себя настолько счастливым, что даже не заметил, как начался дождь.
- е) Разозлившись на своего любимого кота, испортившего обивку на новом диване, хозяйка отшлепала его.
- ж) Услышав от друга старшего брата комплимент в свой адрес, девушка смутилась, и на ее щеках выступил румянец.
- з) Целую неделю молодой сотрудник готовился к докладу на важном совещании, но когда ему предоставили слово, он вдруг понял, что все забыл.
- и) Посмотрев фильм о «красивой» любви, девушка представила себя на месте героини.
- к) После серьезной ссоры с другом у девушки пропал аппетит, и уже через неделю она выглядела изрядно осунувшейся и похудевшей.

4. Опишите, как могла бы выразить или сдержать свой гнев девушка в следующей ситуации.

Даша два месяца не покладая рук работала над курсовой работой по физике. Досадная случайность помешала ей сдать работу вовремя. И вот теперь ее преподаватель отказывается выставить ей оценку, мотивируя это тем, что работа была сдана с опозданием на один день. Даша чувствует, как ее лицо багровеет от гнева, а сердце начинает сильно колотиться.

А. Прямое выражение гнева: \_\_\_\_\_

Б. Косвенное выражение гнева: \_\_\_\_\_

В. Сдерживание гнева: \_\_\_\_\_

5. Укажите, какой стратегией борьбы со стрессом пользуется каждый из описанных ниже персонажей (решает проблему, изменяет свое отношение к ней или, смирившись с проблемой, старается уменьшить влияние на свой организм стресса, вызванного ею).

а) Гражданка А. попала в автомобильную катастрофу и получила травму шеи. Она утверждает, что в результате этого несчастного случая стала лучше понимать людей, у которых постоянно что-то болит.

б) В ресторане господин Н. и его новая знакомая были вынуждены более получаса ждать, пока их обслужат. Он начал отпускать шутки по поводу медлительности официантов и в конце концов решил, что в результате этой задержки у них оказалось больше времени на беседу.

в) Начальник крайне низко оценил работу своего сотрудника В. Тот думал о том, чтобы уволиться, перейти в другой отдел или обжаловать решение начальника. В итоге он выбрал последний вариант.

г) Стол госпожи Х. в офисе стоит рядом со столом женщины, у которой громкий визгливый голос. Чтобы снять напряжение, госпожа Х. каждый день во время обеденного перерыва совершает спокойную пробежку по парку.

6. Определите, какие из нижеперечисленных эмоций встречаются у вас чаще всего, оцените их частоту и интенсивность по десятибалльной шкале:

1. Гнев
2. Тревога
3. Уныние, депрессия
4. Отчаяние
5. Разочарование
6. Чувство вины
7. Ощущение беспомощности
8. Раздражение
9. Чувство одиночества
10. Ярость
11. Беспокойство, нетерпеливость
12. Застенчивость
13. Ощущение, что вас не любят.

Если эмоция оценивается выше, чем 5 баллов, она должна рассматриваться как показатель высокого уровня стресса.

7. Разработайте рекомендации о том, как можно оптимизировать влияние стресса на человека в данных ситуациях.