

Практическое занятие №7

Тема: Эмоциональная сфера личности

1. Устный опрос.

1. Какую роль играют эмоции в жизни человека?
2. Какие физиологические изменения происходят в организме в ответ на сильные эмоции?
3. Приведите примеры стенических и астенических эмоциональных реакций и покажите разницу между ними.
4. Дайте характеристику эмоциям: аффект, настроение, чувства.
5. Каково влияние эмоций на здоровье и поведение человека?
6. В чём состоит положительное значение стресса?
7. Какие стрессоры чаще всего встречаются в деятельности медсестры?
8. Что может служить стрессором для пациента?
9. Что делает те или иные события стрессогенными?
10. К каким последствиям для человека может привести длительное действие стрессоров?
11. Почему стресс оказывает влияние на иммунную систему?
12. Назовите признаки хронического стресса.
13. В чём заключается регуляция эмоциональных состояний?
14. Назовите волевые черты характера, которые необходимо развивать медицинскому работнику.

2. Понятие об эмоциях.

Эволюция, по – видимому наделила нас эмоциями, чтобы мотивировать нас к заботе о себе и стремлению понимать людей, которых мы любим.

ЭМОЦИИ – это опыт всего тела, включающий чувства, мысли и телесные ощущения.

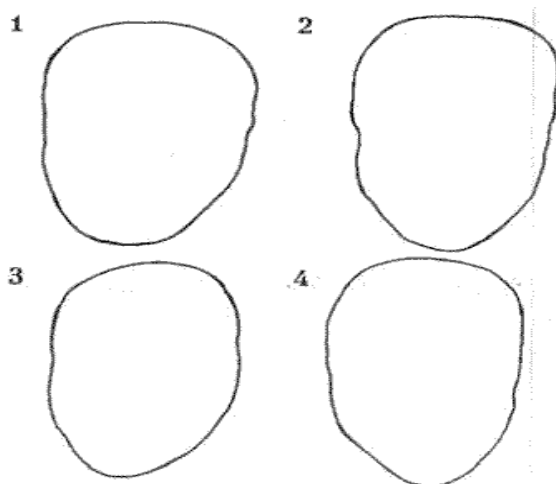
Существуют 6 уникальных эмоций: ГРУСТЬ, ЗЛОСТЬ, ОТВРАЩЕНИЕ, СТРАХ, СЧАСТЬЕ И УДИВЛЕНИЕ. Однако, как и когда мы их выражаем, зависит от культуры, в которой мы живем, от воспитания, от семьи. Все мы родом из детства и многие наши действия и поступки обусловлены чувствами и эмоциями, уходящими корнями в наше прошлое.

Подростки, с которыми мы работаем, в силу своего возраста, полового созревания, не могут правильно управлять своими эмоциями. Находясь в эпицентре влюбленностей, ссор, выяснений отношений, они нуждаются в нашей помощи и поддержке, в индивидуальном подходе или в работе с классом.

Есть такое понятие – ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ – это способность осознавать свои чувства и чувства других- людей, и умение следовать логике этих чувств.

2. Тест: «ВАШИ ЭМОЦИИ». Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте “Ваши эмоции”.

Время работы 2 мин.



На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

Ключ к тесту.

Напомним еще раз. ПЕРВОЕ ЛИЦО – радость, ВТОРОЕ ЛИЦО – грусть, ТРЕТЬЕ ЛИЦО – злость и ЧЕТВЕРТОЕ – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

ПЕРВОЕ ЛИЦО, РАДОСТЬ – если вы сделали основной упор на УЛЫБКУ, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

ВТОРОЕ ЛИЦО, ГРУСТЬ – если вы постарались передать грусть с помощью РТА С ОПУЩЕННЫМИ ВНИЗ УГОЛКАМИ, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

ТРЕТЬЕ ЛИЦО, ЗЛОСТЬ – если вы сделали основной упор на НОС С РАЗДУТЫМИ НОЗДРЯМИ, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

ЧЕТВЕРТОЕ ЛИЦО, ОБИДА – если вы постарались передать обиду, сделав упор на ПЕЧАЛЬНЫЕ ГЛАЗА И БРОВИ ДОМИКОМ, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. ГЛАЗА – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. РЕСНИЦЫ – склонность к демонстративности, вызывающее поведение. БРОВИ – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ НА ЛБУ – склонность к размышлению. СКЛАДКА МЕЖДУ БРОВЕЙ – нерешительность, нежелание идти на риск. НОС – умение строить догадки и предположения, интуиция. РОТ – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. ПОДБОРОДОК – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение.

УШИ – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения.
МОРЩИНЫ ВОЗЛЕ РТА – вечное недовольство, нежелание идти на компромисс, несогласие.

Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

Давайте проведем самостоятельное исследование вреда и пользы эмоций на примере собственного опыта. Для исследования в группах я хочу предложить две эмоции: “ЛЮБОВЬ” и “ЛЕНЬ”, а наши уважаемые гости на выбор поработать еще и с такими эмоциями, как ЗЛОСТЬ, РАДОСТЬ.

3. Упражнение: «ПОЛЬЗА И ВРЕД ЭМОЦИЙ».

Задание: Объединитесь, пожалуйста, в две группы. Каждая группа получает карточку, на которой записана эмоция. Одной группе для обсуждения дается РАДОСТЬ, а другой СТРАХ. Вам необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с этими эмоциями.

Время работы 2- 3 мин. Перед началом работы разбирается для примера ЛЮБОВЬ.

Эмоция

Её польза

Её вред

ЛЮБОВЬ

- Испытываешь приятные чувства.
- Если любовь взаимна, то очень приятно её испытывать.
- Любовь помогает понимать чувства другого человека
- Из этого чувства можно испытывать много чувств: радость, веселье, нежность...
- Влюбленный не очень много думает о неприятностях.
- Насмешливость других.
- Ревность и недоверие к тому кто любит.
- Чувство неразделенной любви.
- Из-за любви к одному человеку можно забыть всех остальных.
- Любовь легко перерастает в ненависть.

Обсуждение. Зачитать выводы каждой группы.

Вывод: Приведённые высказывания свидетельствуют о том, что подобный анализ дался вам легко, так как имеется и субъективный опыт переживаний, и способы выражения этого чувства и последствия выражения чувства. Если мы рассмотрим другие эмоции, то также убедимся, что каждая эмоция нам зачем – то нужна (она нам что-то говорит).

Например: Страх упасть – быть осторожным в гололед. Лень делать пельмени – купил в магазине, сэкономил время.

Как поступить?

Если вы хотите научиться изменять свои эмоциональные состояния, **то вам необходимо выйти за пределы ситуации, посмотреть со стороны на себя, испытывающего эмоции, с иной точки зрения, глазами другого.** Это не единственное, но исходное и необходимое условие изменения эмоционального состояния.

4. Эссе на тему «Роль эмоция в жизни человека»

5. Дискуссия по теме

Примерный перечень вопросов для обсуждения:

- Что в современной психологии понимается под эмоциональными явлениями?
- Каковы основные виды эмоций?
- Как формируется эмоциональная сфера человека?
- В чем особенности высших чувств?
- Каковы основные функции эмоций?
- Как распознавать эмоции по выражению лица?
- Можно ли управлять эмоциями?
- Как сформулировать определение «психического состояния»?
- Какова взаимосвязь психических состояний человека с психическими процессами и свойствами личности?
- Какова классификация психических состояний?
- Что такое типичные положительные психические состояния человека?
- Покажите роль психического состояния профессиональной заинтересованности в труде.
- Творческое вдохновение, в чем оно выражается?

6 задание. Назвать и раскрыть ключевые понятия темы: эмоции, теории эмоций, аффекты, страсть, настроения, чувства, стресс, фрустрация, мимика, психические состояния, положительные психические состояния, отрицательные психические состояния, стресс, тревога, сон, медитация, гипноз, боль, анальгезия, персеверация, ригидность, вера, эйфория, дисфория, дидактогения, ятрогения. воля, волевой акт, волевые качества.