



**Всероссийский конкурс учебно-методических материалов,
способствующих реализации компетентного подхода
в профессиональном образовании медицинских и фармацевтических
специальностей**

Конкурсная номинация: Учебно-методическое сопровождение
практических занятий

Дисциплина «Психология» специальность 34.02.01 Сестринское дело
базовая подготовка по очной форме обучения

Название работы: методическая разработка для проведения
практического занятия «Анализ индивидуальных проявлений эмоций и воли»

Автор работы: Билецкая Наталия Юрьевна, преподаватель

Образовательная организация: ФГБОУ ВО ОмГМУ Минздрава России,
колледж



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА (ПЛАН) ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ № 5

Тема занятия: Анализ индивидуальных проявлений эмоций и воли.

Цели занятия:

1. Учебная

Изучение особенностей эмоциональных состояний человека и влияние эмоций на качество его жизни. Изучение особенностей влияния мотивов на волевую сферу личности.

Умения:

- Определять эмоциональные состояния человека;
- Определять этапы сложного волевого действия.

Знания:

- Основные виды эмоциональных процессов и состояний;
- Функции эмоций и их значение в жизни;
- Связь волевых процессов с мотивацией человека;
- Нарушения волевой регуляции.

2. Развивающие

Развивать интерес к самосовершенствованию своих возможностей.

3. Воспитательные

Формирование самодисциплины через развитие силы воли.

Формируемые компетенции

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению



к природе, обществу и человеку.

Интеграционные связи: основы философии, история, правовое обеспечение профессиональной деятельности, здоровый человек и его окружение.

Формы и методы: индивидуальная форма; метод информационно-развивающий с элементами здоровьесберегающих технологий обучения; метод частично-поисковый.

Оснащение занятия:

Раздаточный материал по теме.

Таблицы «Эмоциональные процессы и состояния».

Лекционный материал

Литература:

Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров
1.	Психология : учеб. для мед. училищ и колледжей	И. В. Островская	Москва: Гэотар-Медиа, 2016	135

Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров
1.	Психология [Электронный ресурс]: учеб. для бакалавров. – Режим доступа: http://www.knigafund.ru/books/172182	В. Е. Степанов, В. П. Ступницкий, О. И. Щербакова	Москва: Дашков и К, 2014	доступ по индивидуальным картам для каждого обучающегося

Электронные образовательные ресурсы

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Электронная библиотека ОмГМА: <http://weblib.omsk-osma.ru/>;
2. Электронно-библиотечная система «КнигаФонд»: <http://www.knigafund.ru>;
3. «Электронно-библиотечная система «Консультант студента. Электронная библиотека медицинского колледжа»: <http://www.medcollelib.ru>;
4. «Электронно-библиотечная система «Консультант студента. Электронная библиотека медицинского вуза»: <http://www.studmedlib.ru>;
5. Научная электронная библиотека: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>;
6. СПС «Гарант»: локальная компьютерная сеть;
7. СПС «КонсультантПлюс»: локальная компьютерная сеть;
8. База данных Scopus: <http://www.scopus.com>.



СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ

№	Этапы занятия	Код форм-ых компетенций	Время
1	Организационный момент: <ul style="list-style-type: none">• готовность аудитории;• проверка отсутствующих.	ОК 1	3 мин
2	Целевая установка. Мотивация учебной деятельности: Преподаватель определяет значимость темы в курсе дисциплины «Психологии». Студенты должны знать и определять роль и значение дисциплины в профессиональной деятельности и личной жизни.	ОК 1 ОК 4	3 мин
3	Контроль исходного уровня знаний проводится индивидуальный опрос по вопросам лекционного материала: Что такое эмоции? Какова роль эмоций в жизни человека? Какие виды эмоций Вы знаете? Приведите примеры. Что такое «стенические» эмоции? Что такое «астенические» эмоции? Что такое «настроение», «аффект»? Какие эмоциональные типы личности Вы знаете? Что такое воля? Какие особенности воли Вам известны? Перечислите этапы сложного волевого действия. Какие волевые качества Вы знаете? Использование активных методов обучения: <ul style="list-style-type: none">➤ блиц игра «Структура сложного волевого действия» (приложение №1)➤ метод «Буквы алфавита» (приложение №2)➤ психологические игры (приложение №3)➤ дискуссия на тему «Вред и польза различных эмоций» (приложение №3)➤ психологические задачи (приложение №4)➤ упражнения «Сила воли» (приложение №5)	ОК 2; ОК 4 ОК 5	45 мин
4	Методические указания к проведению самостоятельной работы (актуализация опорных знаний) Преподаватель сообщает последовательность этапов самостоятельной работы.	ОК 2; ОК 8	7 мин
5	Самостоятельная работа студентов Работа с таблицами «Эмоциональные процессы и состояния» «Волевая регуляция деятельности» и их конспектирование. Работа с дидактическим материалом: <ul style="list-style-type: none">➤ Общее строение мотивационной сферы человека; Тесты для определения индивидуальных особенностей личности. <ul style="list-style-type: none">➤ определение уровня эмоционального состояния;➤ определение мотива достижения успеха,	ОК 2; ОК 4 ОК 6; ОК 9	65 мин



	➤ определение мотива избегания неудачи?		
6	Осмысление и систематизация полученных знаний и умений. Проводится устный опрос по вопросам: 1. Что такое эмоции? 2. Какова роль эмоций в жизни человека? 3. Какие виды эмоций Вы знаете? Приведите примеры. 4. Что такое «стенические» эмоции? 5. Что такое «астенические» эмоции? 6. Что такое «настроение», «аффект»? 7. Какие эмоциональные типы личности Вы знаете? 8. Что такое воля? 9. Какие особенности воли Вам известны? 10. Перечислите этапы сложного волевого действия. 11. Какие волевые качества Вы знаете?	ОК 5; ОК 6 ОК 8	35 мин
7	Подведение итогов занятия. Выставление оценок с комментариями: проводится оценка знаний с комментариями, выставляется оценка за занятие. Отмечаются активно работающие студенты, разбираются допущенные ошибки и делается вывод о достижении целей занятия.		10 мин
8	Домашнее задание: теоретический материал лекции №5 1. И. В. Островская Психология: учеб. для мед. училищ и колледжей Москва: Гэотар-Медиа, 2011 2. В. Е. Степанов, В. П. Ступницкий, О. И. Щербакова Психология [Электронный ресурс] : учеб. для бакалавров Москва : Дашков и К. 2014	ОК 10; ОК11	7 мин



Методические рекомендации для студентов к практическому занятию №5

Тема: Анализ индивидуальных проявлений эмоций и воли.

Цели занятия: Изучение особенностей эмоциональных состояний человека и влияние эмоций на качество его жизни. Изучение особенностей влияния мотивов на волевую сферу личности.

Студент должен знать:

1. Основные виды эмоциональных процессов и состояний;
2. Функции эмоций.
3. Связь волевых процессов с мотивацией человека.
4. Нарушения волевой регуляции.

Студент должен уметь:

Определять систему явлений, которые изучает психология;

Определять психологические особенности личности.

Методические указания по выполнению самостоятельной работы

№ п/п	Этап	Ориентир время	Методические указания	Форма отчетности
1.	Работа с таблицами	7 мин	Изучите материал и выпишите в тетрадь основные моменты.	Записи в рабочей тетради
2.	Работа с дидактическим материалом, изучение сторон личности	25 мин	Изучите дидактический материал по трем сторонам личности и выпишите основные моменты.	Записи в рабочей тетради
3.	Тесты для определения индивидуальных особенностей личности.	23 мин	С помощью предложенных тестов определите: - уровень вашего эмоционального состояния; - мотив достижения успеха, - мотив избегания неудачи.	Записи в рабочей тетради
4	Уборка рабочего места	10 мин	Осуществите необходимые мероприятия по дезинфекции, приведите в порядок рабочие места	Демонстрационный отчет преподавателю.

Домашнее задание к практическому занятию №6 Тема «Анализ психологической характеристики темпераментов»

Литература

Островская И.В. Психология: учебник. - М.: ГЭОТАР – Медиа, 2011

Научная электронная библиотека: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

«Электронно-библиотечная система «Консультант студента. Электронная библиотека медицинского колледжа»: <http://www.medcollegelib.ru>

Задание для самостоятельной внеаудиторной работы

Составление кроссворда по теме «Эмоционально-волевая сфера человека»

Литература: Островская И.В. Психология: учебник. - М.: ГЭОТАР – Медиа, 2011



Приложение №1

Блиц-игра «Структура сложного волевого действия»

№	Наименование действий	Индивидуальная оценка	Индивидуальная ошибка	Правильный ответ	Гр. оценка	Гр. ошибка
1	Осознание ряда возможностей достижения цели					
2	Борьба мотивов и выбор					
3	Осуществление принятого решения					
4	Преодоление внешних препятствий, трудностей, всевозможных помех, до тех пор, пока принятое решение и поставленная цель, не будут достигнуты, реализованы					
5	Осознание цели и стремление достичь её					
6	Принятие одной из возможностей в качестве решения					
7	Появление мотивов утверждающих или отрицающих эти возможности					
	Итого:					



Приложение №2

Какие вы знаете эмоции? Игра «Буквы алфавита»

А- апатия

Б – блаженство, беспомощность, безмятежность, бодрость, беспечность.

В- восхищение, восторг, воодушевление, высокомерие.

Г – гнев, горе, грусть.

Д- досада, депрессия.

Ж – жалость.

З – злость, замешательство.

И – игнорирование, изворотливость, инертность.

К – критиканство, колкость.

Л – ликование, любовь.

М – месть, монотонность.

Н – надменность, настороженность.

О – оптимизм, опасение, отчаяние, отвержение, отвращение.

П – предвкушение, паника, покой,

Р – радость, решимость,

С – страх, скука, страсть, смятение, сожаление, симпатия.

Т – тревога, тяжесть.

У – удивление, ужас, уверенность, утомительность.

Х – хандра, холодность.

Ч – чёрствость.

Э – энтузиазм, эмпатия, эгоизм.

Я – ярость, язвительность.



Приложение №3

Психологические игры (анализ и изучение собственных эмоциональных переживаний)

1. Психологическая игра "Чувства" (проявление эмоций с помощью пантомимики)

На столе лежат карточки с эмоциями. Задача участника — пройти по комнате так, как ходит человек (пациент), переживающий это чувство. Остальные студенты должны угадать, какую эмоцию испытывает пациент.

ГНЕВ
ПРЕЗРЕНИЕ
СТРАХ
РАДОСТЬ
УДИВЛЕНИЕ
ВИНА
СКУКА
ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО

2. Психологическая игра "Зеркало" (развитие наблюдательности и коммуникативных способностей; проявление эмоций с помощью мимики). Вызываются два участника: один выражает эмоцию, другой должен повторить. (например, гнев — губы сжаты, брови нахмурены; удивление — рот чуть-чуть приоткрыт, кончики бровей приподняты, глаза широко открыты), а он попытается придать своему лицу то же самое выражение.

А ещё с помощью чего можно проявить чувства и эмоции?

Эмоции и чувства проявляются с помощью: мимики, пантомимики, жестов, изменений интонаций и тембра голоса.

3. Дискуссия «Эмоции правят мною или я ими?!»

а) бывают ли абсолютно бесполезные или стопроцентно вредные чувства, от которых желательно избавиться, вовсе их не испытывать?

б) бывают ли чувства, не приносящие абсолютно никакого вреда?

Конкретно: о пользе и вреде эмоций. Страх, обида или какое-либо иное чувство. Рассмотреть положительные и отрицательные стороны. Все чувства, эмоции посещают нас не просто так, а для того чтобы проинформировать о чем-то. Вы сами испытывали в своей жизни самые разнообразные эмоции и сможете сейчас сами провести исследование вреда и пользы разных эмоций, на основе собственного опыта.



Итак, все согласны с тем, что всякое чувство, которое испытывает человек, несет какое-то положительное сообщение, но может иметь и отрицательные последствия.

Упражнение «ПОЛЬЗА И ВРЕД ЭМОЦИЙ»

Инструкция: Бригада делится на две группы. Каждая группа получает карточку, на которой записана эмоция. Вам необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией. Первая группа рассматривает пользу и вред эмоции “ЛЮБОВЬ”. Вторая группа рассматривает пользу и вред “ЛЕНИ”

Эмоция
Её польза
Её вред
ЛЮБОВЬ

ЛЕНЬ

- 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 любовь к одному человеку можно забыть всех остальных.
 - Любовь легко перерастает в ненависть.

Обсуждение. Зачитать выводы каждой группы.



Приложение №4

Изучив теоретическую информацию, письменно в тетради выполните предложенные задания в форме психологических задач.

Психологические задачи

Задача №1

Чем можно объяснить, что если дать возможность поплакать, выговориться, то человеку легче пережить горе?

Ответ:

Эмоция— более простое непосредственное переживание в данный момент.

Чувства и эмоции— это переживание человеком отношения к миру и к самому себе.

Любое переживание, любым образом, влияет на психику человека и если человек остается наедине со своими эмоциональными переживаниями и чувств, то начинает мысленно сам себя загонять и изводить. А если рассказать близкому другу, человеку, которому он доверяет о том, что ему не дает покоя, о своих чувствах, переживаниях, то мысленно он освобождается от ненужной информации и сталкивается с советами, с поддержкой близкого. Совет и поддержка -это главный способ вселения уверенности и силы воли, тем самым выговорившись поплавав, человек понимает, что он не один и есть люди, которые его поймут и выслушают, это дает силу для дальнейших действий, для нового отношения к окружающему миру и к самому себе.

Задача №2

Стандартная учебная ситуация:

Какие чувства вы испытываете, когда, придя в колледж, вы обнаруживаете, что вам предложили остаться после пар, или у вас незапланированное “окно”?

Наша задача – перевести негативные эмоции, используя прием “ЗАТО” в положительные эмоции: (работаем по кругу)

- зато у меня есть время
- зато я могу сходить в столовую;
- зато я могу отдохнуть;
- зато я могу выпить кофе;
- зато я могу сходить в свой класс;
- зато я могу подготовиться к другому уроку, и т. д.

Обсуждение. Изменится ли ваше восприятие негативной ситуации?



Заключительное слово преподавателя:

Люди резко отличаются по устойчивости настроения, по зависимости настроения от поведения других людей. Чтобы ладить с людьми, надо учитывать особенности их эмоциональной жизни. Чтобы владеть и управлять своими чувствами, надо очень хорошо знать собственное эмоциональное устройство.

Первым шагом в управлении своим эмоциональным состоянием является его осознание. Затем вспомнить способы, которые помогут вам избавиться от неприятного настроения, перейти в активное рабочее состояние.

- заняться эмоционально приятной деятельностью;
- заняться аутотренингом;
- заняться спортом;
- пойти в гости, в лес.

И помните, если Вы хотите быть хозяином своих чувств, управлять своими эмоциями необходимо:

Нельзя «закрывать рот» своим чувствам.

Необходимо их выслушать.

Нельзя давать им волю, чтобы они не стали слишком большими.

Как владеть своими чувствами, чтобы они не разрастались?

- а) как это делать?
- б) надо ли это делать?
- в) зачем и кому?



Приложение №5

Притча «Орел и пустыня».

В угрюмой бескрайней пустыне жил одинокий орел. Кругом лежали мертвые зыбучие пески - ни кустика, ни ручейка. Однажды взлетел орел высоко, окинул взором четыре стороны света и увидел: на востоке плещется синее безбрежное море, на юге ласкает взор изумрудная зелень лугов, на западе расцветают сады. И подумал орел: «Как беден и угрюм мой край! Я хотел бы, чтобы и здесь текли полноводные реки и весело шелестели сады». И решил орел преобразовать свой край, наносить воды, удобрить землю, посадить цветы. Много дней работал орел, а по вечерам в своем песчаном гнезде подолгу не мог заснуть: он думал о своей дневной работе. Он потратил уже много сил, но конца не было видно; пустыня все также оставалась сухой и угрюмой. В такие минуты отчаяния орел говорил себе: «Да, трудное дело я затеял! Работаешь, а конца трудам и не видно! Но мое решение твердо: я перенесу в пустыню морские воды, зелень лесов, западную зарю и южную весну. Может быть, надо мной будут смеяться, но я добьюсь своего, и когда-нибудь в моей пустыне будут журчать ручьи и шуметь леса. И каждое новое утро опять заставляло орла за работой.

Вопросы и их обсуждение.

- 1.Что такое цель? Какую цель поставил себе орел?
- 2.Можно ли назвать цель орла высокой?
- 3.Какие качества развивает стремление к высокой цели?
- 4.Есть ли у вас высокая цель? Как вы стремитесь ее реализовать?
- 5.Какие качества нужны для реализации цели?
- 6.А есть ли у вас цель жизни?

Заключение:

Каждый человек может разработать для себя положительную программу внутренней настройки, используя самопознание. Но самое главное, чтобы у вас сформировалась положительная система действий, поступков. Если вы только говорите то, что хотите стать лучше, и ничего не делаете для этого, – результата никогда не добьетесь.

Упражнения «Сила ВОЛИ»

Упражнение №1 Начальное упражнение для совсем безвольных людей. Цель его — «нащупать волевую мышцу» — понять, что такое волевое усилие и как легко, при желании, проявить волю. Придумай себе любое лёгкое задание. Например, утром перенести какой-либо предмет (ручку, чашку, книгу и т.д.) с одного места на другое определенное место (из одной комнаты в другую). Вечером, в строго определённое время, вы относите этот предмет обратно. Это упражнение надо выполнять 30-60 дней – срок назначаете вы сами. Чем слабее



воля, тем больший срок вы должны себе назначить и не бросать выполнение упражнения через три дня, считая «задание выполненным».

Упражнение №2 Здесь нужно выбрать любую удобную или доступную игру. Например, дартс — кидание дротиков в мишень, ракетка с мячом, определённая компьютерная игра т.д. Необходимо, например, дважды в день, желательно в одно и то же время, играть в выбранную игру строго определённое, небольшое время. Например, кинуть в мишень три дротика три раза, или подбросить мяч на ракетке десять раз, на компьютерной игре играть только три минуты, вне зависимости от результата. Важно — кидать дротики только три раза и ни одним разом больше, подбросить мяч 10 раз и ни разом больше, играть на компьютере 3 минуты и не секундой больше! Вы должны себя заставлять, как играть, так и сдерживать желание поиграть больше! Это упражнение также надо выполнять 30-60 дней – срок назначаете вы сами. Чем слабее воля, тем больший срок вы должны себе назначить и не бросать выполнение упражнения через три дня, считая «задание выполненным».

Упражнение № 3 а) Старайтесь ложиться вовремя — по расписанию. б) Старайтесь спать не менее 8 часов, но не более 9. Процедуры, на первый взгляд, простые, но очень эффективные. Они очень дисциплинируют и формируют волю. К тому же это очень полезно для здоровья — для вашего физического и психического тонуса. У вас улучшится настроение, повысится психическая стабильность — уже через 20-30 дней вы почувствуете определённый позитивный эффект. Эти «упражнения» надо выполнять год и более – пока не войдёт в привычку, пока вы не почувствуете себе уверенным, волевым человеком. Только тогда — иногда себе можно делать небольшие послабления.