

## **Інструкція до практичного заняття**

### **Тема: Емоції та почуття**

**Мета:** систематизувати, узагальнити знання студентів про емоції та почуття, їх природу та класифікацію. Формувати вміння здобувачів фахової передвищої освіти використовувати теоретичні знання як в професійній діяльності, так і в повсякденному житті. Розвивати психологічну компетентність студентів, аналітичні здібності, вміння контролювати власні емоції та почуття. Виховувати моральні, естетичні, інтелектуальні почуття серед студентської молоді.

**Тип заняття: практичний.**

**Засоби навчання:** інтерактивна дошка Padlet, інструкція до практичного заняття, практичні ситуації.

### **Література:**

1. Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / М.Й. Варій. – К., 2007.
2. Загальна психологія: Практикум: Навчальний посібник / [В.В. Волошина, Л.В. Долинська, С.О. Ставицька, О.В. Темрук]. – К., 2006.
3. Загальна психологія: Підручник // О.Скрипченко, Л.Долинська, З.Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – С. 219-265.
4. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посібник. – Луцьк: редакційно-видавничий відділ Волинського державного університету, 1997. – 180 с.
5. Изард К. Эмоции человека. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 440 с.
6. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посібник / С.Д. Максименко. – [3-є вид., перероб. і доп.] – К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 272 с.

### **Хід заняття**

#### **1. Актуалізація опорних знань**

1. Як співвідносяться поняття емоції та почуття?
2. Назвіть властивості емоцій.
3. Визначте функції емоцій.
4. Опишіть класифікацію емоцій.
5. Які почуття називають вищими?
6. Назвіть форми переживання почуттів.

#### **2. Практична частина**

##### **А) Перевірка домашнього завдання**

- бліц-опитування студентів по психологічному словнику з теми;

- презентація ефективних прийомів керівництва емоціями у вигляді пам'яток, презентацій.

### **Б) Презентація доповідей, рефератів:**

1. Емоції і почуття в роботі фахівця (за своєю спеціальністю).
2. Чи завжди стрес шкідливий для людини?
3. Емоції тварини і людини – спільне та відмінне.

### **В) Психологічні задачі**

#### **Задача 1.**

Визначте, які категорії – настрої, афект, пристрасть, фрустрація, стресовий стан – описані в наступних прикладах.

А. Забитий в свої ворота гол, змінив воротаря до невпізнання, зникли впевненість і сміливість.

Б. Під час вступних екзаменів з математики, сильний учень не може справитись з простою задачею, говорить, що в нього якийсь дивний стан: він усе забув.

В. Учень 6-го класу розповідає, що коли він розхвилюється то починає всім говорити грубощі, злість його захоплює і йому хочеться вилити її на інших. Через це в нього виникають непорозуміння з однокласниками. Пізніше він жалкує про свої вчинки. (За В.А. Крутецьким).

Г. Графиня Ростова, отримавши звістку про загибель сина Петі "Лежала в кріслі, дивно-незручно вигиналась, і билась головою об бильце... Наташо! – Кричала вона відштовхуючи від себе оточуючих. Ідіть геть, неправда, все неправда. Убили! Ха- Ха- Ха! Неправда!". (Л.М. Толстой "Війна і мир").

#### **Задача 2.**

Дайте характеристику почуттів хлопчика. Як тільки Вітя прокинувся після сну і ледве встиг підняти голову від подушки, він вигукнув: – Мамо, дивись, як красиво! Сонячне проміння заглянуло в кімнату й освітило тюльпани і кришталеву вазу, яка дивно іскрилася і блищала. Вітя підскочив і, стоячи в ліжку, продовжував повторювати: – Подивись, подивись, мамо, як красиво! Це сонечко їх прикрасило. Вчора вони не були такими красивими (За Т. Марковою).

#### **Задача 3.**

Визначте, який вплив (регулювальний, стимулюючий чи дезорганізуючий та ін.) справили почуття на діяльність.

А. Урок англійської мови. Діти принесли в клас ворону. Молода викладачка Н. залізла на підвіконня, щоб упіймати птаха і випустити його. В цей час учитель Мельников заглядає в клас. Він різко вказує Н. Зніяковіла, вона вибігає в коридор, щоб пояснити своєму учителеві, коханій людині, що сталося. Але той холодний і суворий. Тоді Н. повертається в клас, хапає ворону, яку хтось з дітей замотав у ганчірку. І так, в ганчірці, викидає

безпомічною у вікно. Схвильовані й обурені діти грублять учительці. Одного за одним вона виганяє їх за двері.

Б. Прикре почуття власного безволля виникає в тих випадках, коли відступаєш перед труднощами. В цих випадках варто тільки безжально й щиро назвати себе ганчіркою, нікчемою, як прокинеться почуття ображеної гордості. З такою «злістю» і прикрістю берешся за роботу, що себе не впізнаєш.

В. Група дітей вилізла на човновий пірс. Дорослий непомітно підійшов до них і голосно вигукнув: "Ви що тут, шалапути, робите?" Діти кинулися врозтіч раніше, ніж встигли подумати, що нічого поганого вони не зробили, та втекли не всі діти, один з них сів на землю і заплакав. А один із хлопців насупився, стис кулаки і пішов до дорослого з'ясовувати обстановку, хоча йому теж було страшно.

Г. Сталевар, 41 року, важко переживає важкий стан з приводу смерті єдиної 18-річної доньки. Раніше він дуже любив свою професію, відзначався свідомим і відповідальним ставленням до праці. Під час війни працював з високою продуктивністю, по дві-три зміни не виходячи з цеху. Тепер робота йому вкрай важка, він скаржиться на втому, хоче перейти на інвалідність.

#### **Задача 4.**

Психологічно обґрунтуйте ефективні прийоми керівництва емоціями:

- 1) Наявність головного життєвого вибору;
- 2) Позитивно емоційне ставлення до справи;
- 3) Послаблення мотивації;
- 4) Передбачення;
- 5) Попередня підготовка відступних стратегій;
- 6) Тимчасове відмовлення від зусиль, спрямованих на швидке досягнення мети;
- 7) Загальна переоцінка значимості ситуації;
- 8) Дати можливість висловитися схвильованій людині;
- 9) Пристрасті «загнати в м'язи»;

### **3. Рефлексія та підведення підсумків заняття – бліц – опитування студентів.**

- **Що нового Ви дізналися про себе на практичному занятті?**

**Завдання:** оцініть інформацію, свої знання, вміння та навички, здобуті Вами під час практичного заняття за рівнем важливості для Вас для професійної підготовки та особистісного розвитку. Для формування відповіді скористайтеся табличкою.

## Рефлексія практичного заняття



**Кошик для сміття**  
непотрібна інформація



**Інформація, знання, вміння і навички,** які я можу використовувати зараз



**Валіза**  
знання, вміння та навички, які важливі у майбутньому

4. Оцінювання знань та умінь здобувачів фахової передвищої освіти.
5. Домашнє завдання: розробіть психологічні рекомендації для людини, яка знаходиться у стані стресу. Прикріпіть в Moodle.