Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Саткинский медицинский техникум»

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

учебного занятия

**на тему: «Эмоциональные процессы и состояния»**

**ОП. 09 Психология**

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

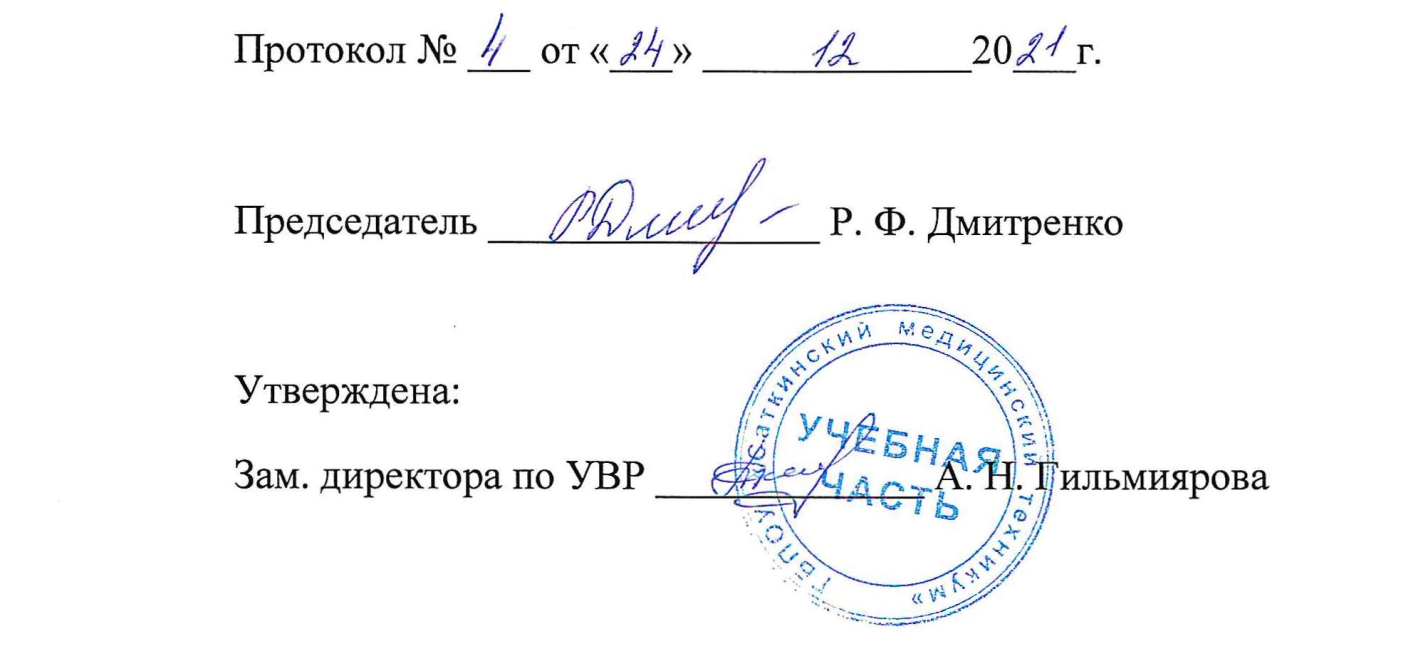
Сатка 2021

Методическая разработка учебного занятия разработана в соответствии с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Организация-разработчик ГБПОУ «Саткинский медицинский техникум»

Разработчик: Прядкина Н.В. – преподаватель

Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии общих гуманитарных социально-экономических, общих профессиональных и естественнонаучных дисциплин



Составитель: преподаватель психологии Прядкина Н.В.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Методическое пояснение………………………………………………………4

2. Цели занятия……………………………………………………….…………...6

3. Результаты освоения темы…………………………………………………….7

4. Место проведения и оснащение занятия……………………………………...9

5. Методы, методические приемы....…………………………………………....10

6. Междисциплинарные связи……………………………………………….…..11

7. Хронологическая карта занятия…………………………………………........12

8. Этапы планирования занятия………………………….……………….……..13

9. Заключение………………………………………………………………….….16

10. Список использованных источников……………………………...………...17

Приложения…………...……………………………………………………… ….18

**1. Методическое пояснение**

В курсе общей психологии теме «Эмоциональные процессы и состояния» отводится далеко не последнее место, так как эмоции и чувства являются важнейшей составной частью психической деятельностью человека. Даже неприятные переживания оказываются иногда желаннее полного отсутствия переживания вообще.

Медицинский работник по долгу службы обязан уметь определять отдельные виды эмоциональных состояний, различающихся по интенсивности и продолжительности, знать о механизмах их протекания и последствиях. Воздействие на эмоциональную сферу больных является важной частью реабилитационной работы. Умение владеть своими эмоциями особенно важно для медиков. Сдержанность и спокойствие медицинского персонала благотворно влияют на больных. В то же время «эмоциональная бедность» очень вредна в отношениях с больными. Необходим неиссякаемый запас оптимизма, бодрости, сопереживания. Для медицинского работника способность сопереживать является одним из важнейших профессиональных качеств. Все это подтверждает важность и необходимость изучения темы «Эмоциональные процессы и состояния» будущими специалистами медицинского профиля, поскольку эти знания имеют большую теоретическую и практическую значимость.

Также в процессе практического обучения студенты обогащают собственные выразительные возможности, приобретают коммуникативные навыки.

Методическая разработка предназначена для подготовки преподавателя к практическому занятию по теме «Эмоциональные процессы и состояния». Данная тема является завершающей в разделе «Общей психологии», следуя после темы «Волевая активность. Мотивация». Она является логическим продолжением изучения эмоционально-волевой сферы человека и занимает 2 часа аудиторного времени. Практическое занятие целесообразно проводить после двухчасовой лекции по данной теме. Самостоятельная деятельность студентов реализуется в форме работы с изображениями различных эмоций, графических заданий, диагностических методик, составления таблицы.

**Формируемые компетенции**

Результатом освоения учебной темы является овладение обучающимися по специальности 34.02.01 «Сестринское дело» следующими общими компетенциями (ОК):

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Наименование результата обучения** |
| 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 эффективность и качество. |
| ОК 3 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и |
| нести за них ответственность. |
| ОК 4 | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой |
| для эффективного выполнения возложенных на него |
| профессиональных задач, а также для своего профессионального и |
| личностного развития. |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с |
| коллегами, руководством, потребителями. |
| ОК 7 | Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за |
| результат выполнения заданий. |
| ОК 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и |
| личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно |
| планировать и осуществлять повышение своей квалификации. |
| 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, человеку. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Наименование результата обучения** |
| ПК 1.1 | Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, пациента и его окружения. |
| ПК 1.2 | Проводить санитарно-гигиеническое воспитание населения. |
| ПК 1.3 | Участвовать в проведении профилактики инфекционных и неинфекционных заболеваний. |
| ПК 2.1 | Представлять информацию в понятном для пациента виде, объяснять ему суть вмешательств. |
| ПК 2.2 | Осуществлять лечебно-диагностические вмешательства, взаимодействуя с участниками лечебного процесса. |
| ПК 2.3 | Сотрудничать с взаимодействующими организациями и службами. |
| ПК 2.4 | Применять медикаментозные средства в соответствии с правилами их использования. |
| ПК 2.7 | Осуществлять реабилитационные мероприятия. |
| ПК 2.8 | Оказывать паллиативную помощь. |
| ПК 3.1 | Оказывать доврачебную помощь при неотложных состояниях и травмах. |
| ПК 3.2 | Участвовать в оказании медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях. |
| ПК 3.3 | Взаимодействовать с членами профессиональной бригады и добровольными помощниками в условиях чрезвычайных ситуаций. |

Студент должен:

- иметь представление: о роли эмоций в жизни человека;

-знать: функции, формы, теории эмоций;

-уметь: определять эмоциональное состояние человека по мимическим изображениям, при помощи диагностических методик определять различные стороны эмоционального развития.

**Цели занятия**

Учебные :

1. Показать значение эмоционально-волевой регуляции поведения в жизни человека.
2. Повторить и систематизировать Материал по теме «Эмоциональные процессы и состояния».
3. Выработать и закрепить навыки понимания эмоциональных состояний человека по невербальным , экспрессивным знакам.
4. Отработать навыки невербальной коммуникации, обогащать выразительные возможности студентов.
5. Познакомить студентов с возможностями практического использования цветовой гаммы в интерьере для регуляции эмоционального состояния.
6. Научить дифференцировать различные формы эмоциональных состояний (стрессы, настроения, эмоции, чувства, страсти, аффекты).

Развивающие:

1. Стремиться развивать компетентность студентов в области невербального общения, умение развивать особенности экспрессии человека.
2. Способствовать развитию интереса и ориентировки в ситуации общения.
3. Способствовать развитию эмпатии у студентов по отношению к другим людям.
4. Стремиться развивать у студентов психологическую направленность мышления.
5. Способствовать дальнейшему развитию интереса к области эмоций и чувств (нравственных, познавательных, эстетических).

Воспитательные:

1. Воспитывать гуманное и уважительное отношение к чувствам другого человека, тактичность.
2. Воспитывать рефлексию (желание анализировать собственные эмоциональные состояния и управлять ими).

**Тип занятия, место проведения, продолжительность занятия**

Практическое занятие.

Занятие проводится в учебной аудитории.

Продолжительность занятия – 90 минут.

**Оснащенность занятия и наглядность:**

Доска классная – 1;

Стол преподавательский – 1;

Стул преподавательский – 1;

Столы для студентов – 10;

Стулья для студентов – 20;

Ноутбук – 1;

Проектор - 1;

Экран – 1;

Методический материал (карточки с заданиями)

Опросник «Экспресс-диагностика эмпатии» (И.М. Юсупов)

Раздаточный материал

**Методы, методические приемы**

Для активизации эффективной познавательной деятельности студентов на практическом занятии используются различные методы и приемы обучения, отвечающие содержанию и специфике учебного материала. Они развивают самостоятельность мышления, творческий подход к делу.

*Алгоритмический –* обучение путем предписания и показа алгоритмов теоретической или практической деятельности. Методический прием: запоминание таблицы «Язык цвета».

Репродуктивные методы.

*Словесный –* решает задачу формирования теоретических и фактических знаний. Методические приемы: рассказ, объяснение, инструктаж.

*Наглядный –* решает задачи развития наблюдательности, повышения внимания к изучаемым вопросам. Методические приемы: показ портретов, плакатов, рисунков.

*Практический –* решает задачу применения и закрепления полученных теоретических знаний на практике. Методические приемы: графическое ассоциирование, игровое моделирование, эмоциональная гимнастика

Методы контроля

*Устный контроль –* выявляет уровень усвоения учебного материала, умение оперировать знаниями, развивает речь учащихся.

*Письменный контроль –* выявляет уровень усвоения теоретического материала, развивает умение мыслить логически.

**Междисциплинарные и межмодульные связи**

*Междисциплинарные и межмодульные – сопутствующие:*

**Общая психология «Эмоциональные процессы и состояния»**

ПМ.04 Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих (младшая медицинская сестра по уходу за больными)

ОП.02 Анатомия и физиология человека

ОП.07 Фармакология

МДК 01.01 Здоровый человек и его окружение

*Междисциплинарные и межмодульные – последующие:*

**Общая психология «Эмоциональные процессы и состояния»**

МДК 02.01 Сестринское дело в акушерстве и гинекологии

МДК 02.01 Сестринское дело в терапии, хирургии, педиатрии

Оп. 10 ПОПД

ОП.08 Общественное здоровье здравоохранение

**Хронологическая карта занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Этап** | **Время** |
| 1. | Организационный момент | 2 мин |
| 2. | Начальная мотивация | 3 мин |
| 3. | Разбор вопросов домашнего задания | 10 мин |
| 4. | Метод свободного графического ассоциирования | 7 мин |
| 5. | Работа с фотографиями в презентации | 10 мин |
| 6. | Эмоциональная гимнастика | 5 мин |
| 7. | Игра «Передача эмоций» | 7 мин |
| 8. | Экспресс-диагностика эмпатии (тест И.М. Юсупова) | 8 мин |
| 9. | Заполнение таблицы «Язык цвета» | 25 мин |
| 10. | Контроль знания теоретического материала (работа с карточками-заданиями) | 10 мин |
| 11. | Подведение итогов занятия, установка на следующее занятие | 3 мин |

**Этапы планирования занятия**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название этапа** | **Описание деятельности** | | **Методическое обоснование** | **Время** |
| **Преподаватель** | **Студент** |
| 1 | Организацион-  ный момент | Приветствие учащихся, проверка готовности студентов и аудитории к занятию, отмечает отсутствующих. | Приветствие преподавателя | Организует и дисциплинирует учащихся, воспитывает аккуратность, ответственность, самоконтроль учащихся | 2 мин |
| 2 | Начальная мотивация | Сообщает тему занятия. Кратко формулирует перед учащимися цели и задачи, вызывая при этом деловую обстановку и определенное нравственно-психологическое состояние. Мотивирует учащихся к изучению данной темы, объясняет ее актуальность и значение данного занятия при изучении темы в будущей практической деятельности учащихся. | Записывают дату, тему, план, цели занятия. Осмысливают план занятия, ставят перед собой цели. | Настраивает на целенаправленную деятельность, активизирует внимание, стимулирует познавательный интерес к занятию | 3 мин |
| 3 | Разбор вопросов домашнего задания | Проверяет выполнение домашнего задания, задает вопросы, выявляет умение оперировать знаниями, выставляет отметки за самостоятельную работу | Отвечают на вопросы, слушают и дополняют ответы других. | Определяет степень подготовленности студентов к занятию, выполняет умение излагать мысли | 10 мин |
| 4 | Метод свободного графического ассоциирования | Формулирует задание: в тетрадях для практических занятий записать обозначение базовых эмоций: радость, удивление, презрение, страдание, страх, гнев. Дает инструкцию: *используя различные графические средства, попробуйте отобразить указанные эмоции*. Следит за выполнением задания, проводит обсуждение результатов. Выявляет адекватность рисунков к описанию мимики. | Записывают задание следуют инструкции (рисуют). Проводят самостоятельный анализ материала, опираясь на словесные описания мимических признаков эмоциональных состояний (Приложение 1 табл. В.А. Лабунской и приложение 2). | Это задание определяет уровень свободных знаний об эмоциональной экспрессии у студентов | 7 мин |
| 5 | Работа с фотографиями  в презентации | Раздает методические пособия, предлагает студентам провести их анализ. Дает инструкцию: *внимательно рассмотрите фотографии и определите эмоциональные состояния изображенных ан них людей. Предположите, какие события могли вызвать эти эмоциональные состояния, обстоятельства при которых они могли возникнуть. Попытайтесь реконструировать примерный ход мыслей человека, изображенного на фотографии; чем он занимался в тот момент, когда был сфотографирован, и каковы могут быть его действия. Опишите возникшие чувства в образной форме и охарактеризуйте эмоциональный облик этих людей.* Проверяет адекватность понимания студентами конкретных эмоций по их изображениям и в случае необходимости корректирует ответы. | Слушают преподавателя, выполняют задание, следуя инструкции, затем по очереди дают ответы по изображениям (Приложение 3). | Для медицинского работника важно понимать эмоциональные состояния и выразительные движения, которыми они сопровождаются. Задание подготавливает студентов к изучению невербальных коммуникаций | 10 мин |
| 6 | Эмоциональная гимнастика | Предлагает студентам:  - походить как – старик, лев, младенец, балерина;  - посидеть как – пчела на цветке, наездник на лошади, падишах, пассажир в «BMW»;  - улыбнуться как – солнышко, хитрая лиса, радостный ребенок, человек, увидевший чудо. | Выполняют упражнение  Приложение 4 | Упражнение дает разрядку, снимает напряжение и усталость | 5 мин |
| 7 | Игра «Передача эмоций» | Объясняет цель и порядок игры. предлагает различные карточки с эмоциями: радость, удивление, гнев, огорчение, страх, восхищение, любопытство, недоумение и т.д. После игры преподаватель подводит итоги, дает содержательную оценку всей группе и каждому студенту в отдельности. | Усаживаются в круг, вытягивают карточки с эмоциями. По очереди «передают» эмоцию без слов пользуясь только мимикой (Приложение 5). | Игра помогает понять важность языка тела, налаживает связи между чувством и его телесным выражением. Игра развивает ориентировку в ситуации общения, обогащает сферу переживаний и их выражения. | 7 мин |
| 8 | Экпресс-диагностика эмпатии (тест И.М. Юсупова) | Предлагает студентам определить уровень развития у них эмпатийности. Объясняет алгоритм работы, зачитывает вопросы теста. Подводит итоги. | Отвечают на вопросы теста. Выводят результаты теста согласно ключу. Обсуждают результаты, делают выводы  (Приложение 6). | Тест помогает определить уровень развития способности к сопереживанию. | 8 мин |
| 9 | З полнение таблицы  «Язык цвета» | Раздает учебно-информационные материалы, объясняет алгоритм работы. Проверяет выполнение задания, оценивает. | Заполняют таблицу по алгоритму. Активно анализируют предложенный материал  (Приложение 7) | В процессе заполнения таблицы студенты самостоятельно получают новые знания о влиянии цвета на человека, о цветолечении, о влиянии цвета в интерьере.  Учатся обобщать, развивают аккуратность и внимательность | 25 мин |
| 10 | Контроль знания теоретического материала (словарный диктант) | Собирает тетради с конспектами лекций. Раздает студентам словарный диктант по вариантам. Следит за работой студентов. | Самостоятельно выполняют словарный диктант  (Приложение 8). | Обобщает, систематизирует теоретические знания. | 10 мин |
| 11 | Подведение итогов занятия | Подводит итоги, дает обобщенную оценку знаний и умений студентов, уровень их подготовки к занятию. Обращает внимание на положительные и отрицательные стороны занятия. Выявляет ошибки, отмечает лучшие работы. Выставляет и объявляет отметки. Сообщает тему следующего занятия и домашнее задание. | Осмысливают и анализируют слова преподавателя. Записывают домашнее задание. | Развивает умение анализировать свои и чужие ошибки, аналитическое мышление. Стимулирует интерес к учебе. Способствует воспитанию самокритичности, справедливости. Настраивает на предстоящую работу. | 3 мин |

**Список использованных источников**

Основные источники:

1.Островская И. В. Психология : учебник для мед.училищ и колледжей. - 2-е изд.,испр. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 480с.

<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970423745.html>

Дополнительные источники:

1. Иванец Н.Н., Тюльпин Ю.Г., КинкулькинаМ.А. Психиатрия и медицинская психология : учебник - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 896 с.

<http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970430798.html>

2. Немов, Р. С. Психология в 2 ч. Часть 1 : учебник / Р. С. Немов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 243 с.

Интернет ресурсы:

1. Министерство здравоохранения и социального развития РФ

(http//www.minzdravsoc.ru)

2. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения

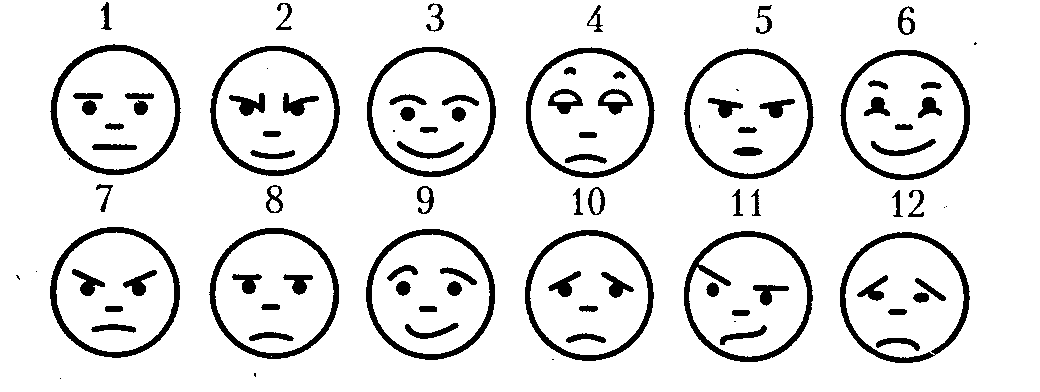
(http//www.mednet.ru).

**Приложение 1**



**Приложение 2**

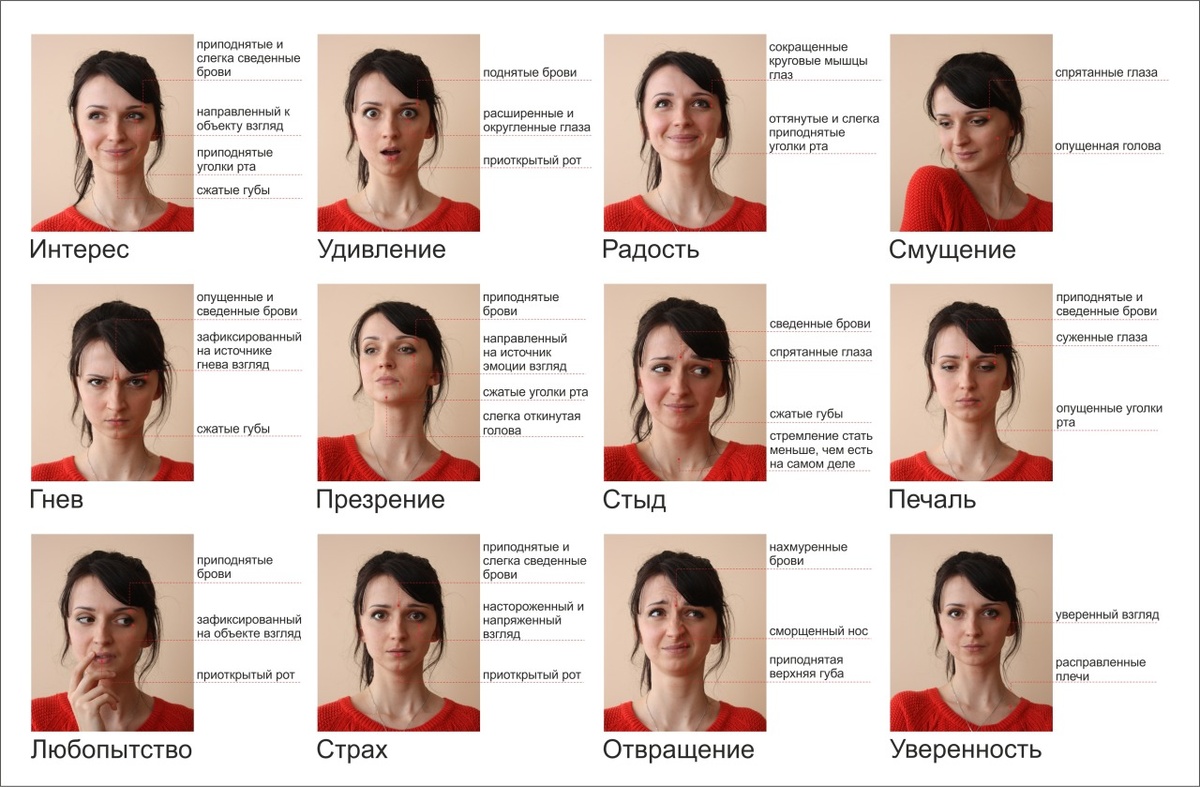
**Наиболее типичные выражения лица**





**Приложение 3**

Инструкция: *разбираем эмоции вместе*



Инструкция: *начиная с первой строки по очереди называем эмоцию с изображения, попробуйте примерить к себе эмоцию, расскажите что вы чувствуете, по каким внешним признакам определили эмоцию?.*







**Приложение 4**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Пройтись | старик | лев | младенец | балерина |
| Сидеть | бабочка на цветке | наездник на лошади | падишах | хозяин самой дорогой машины |
| Улыбаться | солнышко | хитрая лиса | маленький ребенок | натянуто |
| Глазами показать | любопытство | скуку | отвращение | радость |

**Приложение 5**

**Игра «Передача эмоций и чувства»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **радость** | **удивление** | **гнев** | **огорчение** |
| **страх** | **восхищение** | **любопытство** | **недоумение** |
| **скука** | **стыд** | **печаль** | **презрение** |
| **отвращение** | **уверенность** | **аффект** | **влюбленность** |
| **страсть** | **смущение** | **волнение** | **страдание** |

**Приложение 6**

**Методика диагностики эмпатии (И. М. Юсупов)**

Эмпатия — эмоциональный отклик человека на переживания других людей, проявляющийся как в сопереживании, так и в сочувствии. При сопереживании эмоциональный отклик идентичен тому, что и как переживает конкретный человек; это возможно лишь при представлении себя на месте переживающего. При сочувствии эмоциональный отклик выражается лишь в участливом отношении к переживающему человеку или страдающему животному. Переживания сочувствующего человека и их проявления могут быть весьма разнообразны.

При оценке эмпатии как индивидуально-психологической характеристики следует учитывать факторы, в наибольшей мере влияющие на эмоциональную чувствительность и особенности эмоционального реагирования, такие, как пол, возраст, эмоциональный опыт, социальные установки и т. п.

Для эмпатии характерно то, что она может возникать и проявляться с большой силой не только в отношении людей (животных), реально существующих, но и изображенных в художественных произведениях литературы, кино, театра, живописи, скульптуры.

Опросник содержит 6 диагностических шкал эмпатии, выражающих отношение к родителям, животным, старикам, детям, героям художественных произведений, знакомым и незнакомым людям. В опроснике 36 утверждений, по каждому из которых испытуемый должен оценить, в какой мере он с ним согласен или не согласен, используя 6 вариантов ответов: «не знаю», «никогда или нет», «иногда», «часто», «почти всегда», «всегда или да». Каждому варианту ответа соответствует числовое значение: 0, 1, 2, 3, 4, 5.

Инструкция: «Предлагаем оценить несколько утверждений. Ваши ответы не будут расцениваться, как хорошие или плохие, поэтому просим проявить откровенность. Над утверждениями не следует долго раздумывать.

Достоверные ответы те, которые первыми пришли в голову. Прочитав в опроснике утверждение, в соответствии с его номером отметьте в ответном листе ваше мнение под одной из градаций: «не знаю», «никогда или нет», «иногда», «почти всегда», «всегда или да». Ни одно из утверждений пропускать нельзя».

Если в процессе работы у испытуемого возникнут вопросы, то экспериментатор должен дать разъяснения, но так, чтобы испытуемый не оказался сориентированным этим разъяснением на тот или иной ответ.

Обработку результатов исследования следует начинать с определения достоверности данных. Для этого необходимо подсчитать, сколько ответов определенного типа дано на указанные номера утверждения опросника: «не знаю»: 2, 4, 16, 18, 33; «всегда или да»: 2, 7, 11, 13, 16, 18, 23. Кроме того, следует выявить, сколько раз ответ «всегда или да» получен на оба утверждения в следующих парах: 7 и 17, 10 и 18, 17 и 31, 22 и 35, 34 и 36; сколько раз ответ типа «всегда или да» получен для одного из утверждений, а типа «никогда или нет» для другого в следующих парах: 3 и 36, 1 и 3, 17 и 28. После этого суммируются результаты отдельных подсчетов. Если общая сумма — 5 или более, то результат исследования не достоверен; при сумме равной 4 — результат сомнителен, если же сумма не более 3 — результат исследования может быть признан достоверным.

Единая метрическая шкала интервалов позволяет, пользуясь ключом, получить общую характеристику эмпатии и оценки по отдельным шкалам.

**Опросник**

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».

2. Взрослых детей не раздражает забота старших.  
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.  
4. Среди всех музыкальных передач предпочитаю «Современные ритмы».  
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.

6. Больному человеку можно помочь даже словом.  
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт межу двумя лицами.  
8. Старые люди, как правило, беспричинно обидчивы.  
9. Когда я в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.  
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.  
11. Я равнодушен к критике в свой адрес.  
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.  
13. Я всегда все родителям прощал, даже если они были неправы.  
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.  
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.

16. Родители относятся к своим детям справедливо.  
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.  
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.  
19. Я подолгу наблюдаю за поведением птиц и животных, откладывая другие дела.  
20. Фильмы и книги могут вызывать слезы только у несерьезных людей.  
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.  
22. В детстве я приводил домой бездомных собак и кошек. 23.Все люди необоснованно озлоблены.

24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.  
25. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.  
26. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.  
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.  
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.  
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.  
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.

31. Из затруднительных, конфликтных ситуаций человек должен выходить самостоятельно.  
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.  
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.  
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда задумчивы.  
35. Беспризорных домашних животных следует уничтожать.  
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я перевожу разговор на другую тему.

**Ключ -дешифратор**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала | | |
|  | Название | Номер утверждения |
| 1 | Эмпатия с родителями | 10, 13, 16 |
| 2 | Эмпатия с животными | 19, 22, 25 |
| 3 | Эмпатия со стариками | 2, 5, 3 |
| 4 | Эмпатия с детьми | 26, 29, 32 |
| 5 | Эмпатия с героями художественных произведений | 9, 12, 15 |
| 6 | Эмпатия с незнакомыми или малознакомыми людьми | 21, 24, 27 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Уровень эмпатии* | | |
| Уровень | Количество баллов по шкалам | Количество баллов в целом |
| Очень высокий | 15 | 82-90 |
| Высокий | 13-14 | 63-81 |
| Средний | 5-12 | 37-62 |
| Низкий | 2-4 | 12-36 |
| Очень низкий | 0-1 | 5-11 |

В процесс обработки результатов автором данной работы были внесены незначительные коррективы. Это связано с тем, что при подсчете общего количества баллов «средний уровень» имеет очень большой диапазон значений (37-62 балла), поэтому «средний уровень» был разделен на три уровня: «ниже среднего» (37-45 баллов), «средний» (46-54 балла) и «выше среднего» (55-62 балла). Эти коррективы позволили более точно измерить и оценить изменения, произошедшие в уровне эмпатии студентов экспериментальной группы.

**Приложение 7**

**Таблица «Язык тела»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Цвет | Влияние цвета на человека (эмоция) | Применение цвета в лечении | Восприятие цвета в зависимости от его локализации в помещении | | | Цветопсихология (о чем говорит предпочтение этого цвета) |
| Вверху  (потолок) | Боковые поверхности (стены) | Внизу (пол) |
| Белый |  |  |  |  |  |  |
| Черный |  |  |  |  |  |  |
| Красный |  |  |  |  |  |  |
| Синий |  |  |  |  |  |  |
| Голубой |  |  |  |  |  |  |
| Желтый |  |  |  |  |  |  |
| Зеленый |  |  |  |  |  |  |
| Коричневый |  |  |  |  |  |  |
| Оранжевый |  |  |  |  |  |  |
| Розовый |  |  |  |  |  |  |
| Фиолетовый |  |  |  |  |  |  |

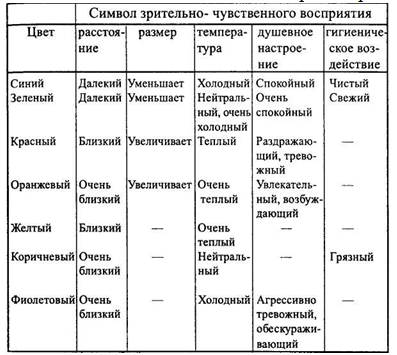
**Раздаточный материал «Язык цвета»**

Цветотерапия в интерьере

1. Чтобы поднять жизненный тонус рекомендуется использовать яркий желтый или оранжевый свет. Также можно поставить в доме зеленый абажур. Габаритную мебель, аксессуары выбирайте спокойных пастельных тонов: светло-желтый, светло-зеленый, голубой. Они успокаивают и не раздражают глаз.

2. Для повышения энергии, настроения и оптимизма цветотерапия советует поставить на подоконник растения с яркими цветками (красный, оранжевый), повесить на стену картину с изображением природы (горы, солнце, море, цветы).

3. Не стоит ставить мебель лилового и голубого цвета в комнатах, так как они могут вызвать депрессию, вялость и апатию. А вот для спальни они прекрасно подойдут — они успокоят вас и помогут быстро уснуть.





**Влияние белого цвета**

Восприятие белого цвета отличается среди людей, принадлежащих к разным культурам и религиям. Для представителей одной культуры белый цвет – символ чистоты и безгрешности, для других – ассоциируется с трауром. Для славян характерно восприятие белого цвета как цвета добра и целомудрия. Отсюда корни выражения «белый свет» и белоснежное платье невесты. Белый цвет вселяет благодушие, успокаивает и придает силы. Если на протяжении всего дня вам пришлось ходить в темной одежде, и вы хотите избавиться от негативных мыслей и повседневных забот, придя домой оденьте светлую одежду.

Белый цвет заряжает нас энергией, гармонизирует, расширяет возможности. Белый ассоциируется с чистотой, прозрачностью и светом. Белый цвет также ассоциируется с ангелами, луной, правдой, откровенностью, невинностью и божественностью.

**Влияние черного цвета**

Его восприятие также неоднозначно. «Видеть мир в черном цвете» — широко употребляемая поговорка, и это говорит о многом. Цвет мрака, нечистой силы или покоя и изящества? Очень многое здесь зависит от индивидуальных особенностей человека, выяснить которые и необходимо цветотерапевту.

Чёрный ассоциируется со смертью, возрождением и переходным периодом. В моде данный цвет означает власть и силу, а также подчинение красоте.

**Влияние красного цвета**

Замечено, что красный цвет возбуждает психику, увеличивает частоту пульса, дыхания, вызывает ускоренное сердцебиение и даже активизацию мышечной деятельности. Цвет теплый и живительный. Избыток красного цвета не рекомендован раздражительным людям и тем, кто страдает избыточной массой тела, потому что с легкостью вызывает возбуждение нервной системы и вызывает усталость. Ярко-красный цвет, заряжает энергией, оказывает оживляющее действие и разогревает. Он укрепляет сердце и систему кровообращения.

В средние века красный часто присутствовал на флагах, знаменах, гербах, поскольку этот цвет ассоциировался с военной мощью, победой в сражениях.  Красный – это цвет страсти, крови и любви, а также войны и храбрости.  В первую очередь, красный цвет стимулирует нервную систему и способствует выработке адреналина. Поэтому специалисты рекомендуют пользоваться его свойствами по утрам, когда требуется быстро проснуться, или же для поддержания общего тонуса, он ассоциируется со здоровыми амбициями, движением, решительностью и планетой Марс. Красный выражает порыв, настойчивость, страсть, опасность, любовь. Красный цвет придаёт силы, мобилизует, активизирует, разогревает и улучшает кровообращение, имеет эротогенное воздействие. Если у Вас замёрзли ноги – попробуйте надеть красные носки, и Вы быстро почувствуете согревающий эффект красного. Красный цвет полезен при плохом кровообращении, анемии, пониженном артериальном давлении. А вот тем, кто страдает повышенным кровяным давлением или различного рода кровотечениями, красный цвет не рекомендуется. Лучше заменить его оранжевым хорошо подобранного оттенка или же использовать в крайне малых дозах.

**Влияние синего цвета**

Цвет покоя. Успокоит нервную систему перед сном, снимет излишнюю нервозность и возбуждение. Цветотерапия использует синий цвет для облегчения болезненного состояния ипохондриков и меланхоликов. Он положительно действует на укрощение аппетита. Синий уменьшает воспаление и помогает при нарушениях сна, а так же при головных болях.

Синий чаще всего ассоциируется с честностью, откровенностью, преданностью. Синий – это миролюбивый, безмятежный и успокаивающий цвет. Однако если речь идет о тёмно-синем (ближе к чёрному), то такой цвет способен навевать печать, депрессию, состояние тревоги, беспокойства и отчуждения. Синий означает спокойствие, равновесие, умиротворение и невозмутимость. Он успокаивает разум и в целом имеет освежающий эффект. С помощью синего цвета можно уравновесить беспокойство и устранить неуверенность. Для тех же, кто полностью поддается влиянию синего цвета, существует опасность нереального восприятия окружающего мира, через так называемые "розовые" очки. Синий – любимый цвет меланхоликов. Спокойствие этого цвета граничит также с консерватизмом, поэтому люди, склонные к меланхолии, должны избегать синего и компенсировать его дополняющим оранжевым или сияющим жёлтым цветом. Подобно зелёному цвету оказывает расслабляющее, успокаивающее воздействие, однако при этом, в больших дозах, воздействует на гормональную систему. По этой причине в большинстве современных систем используется не чистый синий цвет, а его оттенок – голубой. Он помогает при бессоннице, снимает воспаления и лихорадку, полезен для детей, даже для самых маленьких, когда у тех режутся зубы. При этом голубой не имеет противопоказаний (конечно, если Вы не злоупотребляете количеством цвета) и может использовать практически ежедневно, перед сном. Голубой подарит ощущение лёгкости, и будет способствовать релаксации, причём более выражено, чем зелёный.

**Влияние голубого цвета**

Цвет водной стихии. Цвет легкости и невесомости. Станет хорошим помощником при снятии усталости после тяжелого дня. Положительно влияет на больных гипотензией. Но все же, избыток голубого цвета может привести к охлаждению и отчуждению в отношениях любящих людей. Как и синий, является цветом, сдерживающим аппетит.   Голубой и синий цвета вызывают ощущение прохлады и успокаивают, причём в большей степени, чем зелёный.

**Влияние желтого цвета**

Действие желтого цвета на человека полностью противоположно действию синего. Накормить ребенка, который плохо ест и доставляет при этом массу хлопот, из посуды желтого цвета будет гораздо проще, потому что желтый является прекрасным возбудителем аппетита. Желтый цвет и все его оттенки тонизируют нервную систему, могут поднимать самооценку человека и стимулировать умственные способности. Стоит взять это на заметку тем, кто собирается делать ремонт в детской или ученической комнате. Жёлтый – самый оптимистичный цвет, он создает веселое, приподнятое настроение, помогает сконцентрировать внимание. Улучшает настроение, положительно влияет на нервную систему и внутренние органы.

Жёлтый цвет ассоциируется с мудростью, умственной деятельностью, интеллектом.  Жёлтый обозначает энергию, плодородие и зрелость. Этот цвет способствует релаксации и вселяет оптимизм. Сияющий желтый цвет пробуждает умственную активность, бодрит и оживляет разум и душу, несёт хорошее настроение.  Данный цвет не очень подходит для детей младшего возраста, поскольку отрицательно воздействует на их настроение: дети чаще плачут. Не стоит выкрашивать комнаты в квартире в такой цвет, т.к. этот цвет отрицательно сказывается на сдержанности людей (люди чаще выходят из себя). Жёлтый цвет помогает справиться с состоянием подавленности, настраивает на оптимистический лад. Поставьте у себя в комнате букетик жёлтых цветов. Не зря желтый называют интеллектуальным цветом. Исследования показывают, что он способствует творческой деятельности, стимулирует мыслительные процессы, в определенной степени улучшает память. Одновременно врачи рекомендуют хромотерапию этим цветом при депрессии, а также для улучшения работы системы пищеварения, на которую он воздействует в первую очередь. Жёлтый может быть полезен и при кожных заболеваниях, однако сначала необходимо обратиться к специалисту, чтобы выяснить причину заболевания. Не рекомендуется его использовать при тяжёлых нарушениях работы желудка и при ярко выраженной бессоннице.

**Влияние зеленого цвета**

Цвет жизнеутверждающий. Ассоциируется с природой, молодостью, свежестью. Способен успокаивать и умиротворять. Цветотерапия рекомендует использовать его людям, переживающим большие психоэмоциональные и зрительные нагрузки. Все оттенки зеленого цвета благоприятно действуют на способность концентрировать внимание. Однако темные оттенки зеленого могут подавлять и даже вызывать депрессию. Зелёный действует освежающе, успокаивающе. Оказывает мощный антистрессовый эффект, так как успокаивает нервы, устраняет состояние переутомления, усталости.

Данный цвет чаще всего ассоциируется с жизнью, рождением и природой, поскольку он символизирует рост, развитие, деньги (доллары), процветание и благополучие. Считается нейтральным цветом и имеет успокаивающее, гармонизирующее воздействие. Зелёный способен расслаблять, улучшать зрение и сдерживать эмоции. Зелёный ассоциируется прежде всего с природой и растительным миром. Это цвет надежды, который олицетворяет жизнь, рост и обновление. Он успокаивает и располагает людей ко взаимному доверию. Но длительное воздействие зелёного цвета провоцирует скуку и пассивность, хотя эта реакция обусловлена индивидуальными особенностями человека (темпераментом и психическим состоянием). Именно зелёный обычно ассоциируется со здоровьем и исцелением. Зелёный также является и цветом удачи, он успокаивает раздражённые нервы и создаёт внутреннюю гармонию. Прогулка в лесу компенсирует дефицит зелёного цвета. Выберете постельное бельё сочного зелёного цвета или повесьте в спальне зелёный абажур. Рекомендуется в качестве средства для снятия стресса и решения других эмоциональных проблем. По мнению специалистов, регулярные процедуры с использованием зелёного цвета помогут Вам стать более уравновешенным, и благодаря этому, избавиться от ряда проблем с сердечно-сосудистой системой (ведь ни для кого не секрет, что большинство нарушений подобного рода связаны именно с негативными эмоциями). Не забывайте о том, что зелёный цвет максимально расслабляет (вплоть до снотворного действия), поэтому не прибегайте к нему утром, если днём от Вас потребуется быстрота реакции или будет нужно принимать важные решения.

**Влияние коричневого цвета**

Цвет стабильности. Светлые оттенки коричневого создают ощущение защищенности, а темно-коричневый свет привнесет уют и тепло. Излишек коричневого цвета может привести к легкой форме меланхолии.

Коричневый часто рассматривают как нейтральный цвет – не теплый, но и не холодный. Данный цвет символизирует стабильность, надёжность, поддержку, реальность, но иногда и чувство тяжести, давление и может угнетать. Коричневый – это цвет земли, ассоциируется со здоровьем и безопасностью, он способствует установлению сотрудничества.

**Влияние оранжевого цвета**

Воздействие оранжевого цвета на психику схоже с воздействием красного цвета. Он поможет раскрепоститься, взбодрит и поможет создать хорошее настроение. Оранжевый вызывает чувство радости и благополучия, пробуждает радость жизни и веселье. Помогает при депрессиях, апатии и потере аппетита.

Оранжевый – это тот цвет, с которым чаще всего ассоциируется бизнес и карьера. Оранжевый цвет заряжает энергией, активирует деятельность мозга, способствует концентрации внимания, повышает творческую активность, вызывает некий задор, расположение к себе, располагает к установлению диалога. Данный цвет ассоциируется с жизненной силой, отвагой, лидерскими качествами, приключениями. Оранжевый также ассоциируется с успехом в сфере недвижимости, юриспруденции, торговли. Купальный халат и полотенца этого цвета помогают окончательно проснуться тем, кто с утра с трудом встаёт с постели. С целебной точки зрения оранжевый способствует улучшению пищеварения и поможет при простуде, т.к. вызывает ощущение тепла. Специфика этого цвета такова, что он практически не имеет противопоказаний, поэтому именно его Вы можете использовать безо всяких сомнений, хотя некоторые воспринимают этот цвет как неестественный.

**Влияние розового цвета**

Настроит на романтический лад. Ассоциируется с незащищенностью и наивностью. В большом количестве розовый цвет, скорее всего, быстро вызовет усталость и чувство неудовлетворенности, поэтому злоупотреблять им не стоит.  Розовый дарит ощущение лёгкости, счастья, нежности. Часто ассоциируется с обонятельными ощущениями.

**Влияние фиолетового цвета**

Фиолетовый оказывает расслабляющее воздействие на психику. Фиолетовые тона способствуют лучшей концентрации внимания, заметно снижают психическое напряжение.

Фиолетовый цвет ассоциируется с роскошью, элегантностью, царственностью, но, с другой стороны, он иногда создает ощущение искусственности. Фиолетовый оставляет некую недосказанность, загадку. Данный цвет символизирует интуицию, духовную и физическую связь, вдохновение, просветлённость.

**Упрощённый вариант цветового теста**

Так как цвет воздействует на наше поведение, природу и характер, психологи с помощью цветовых тестов пытаются лучше понять личность человека. Самый известный цветовой тест – это тест Люшера. Тест достаточно прост: из ряда предлагаемых картинок, нужно выбрать цвет, который Вам больше всего импонирует. Выбирая цвет, нужно ориентироваться только на свои ощущения, а не на модные веяния. Упрощённый вариант цветового теста предполагает выбор из четырёх основных цветов.

"Синий" тип – это довольно замкнутый, объективно думающий человек, который всегда держит своё слово. Большое значение для этого типа имеют деловитость и ясный образ мышления, важны гармония и равновесие в жизни, поэтому он старается избегать ситуаций, граничащих с хаосом. Чувства и мысли у человека "синего" типа всегда серьёзные и глубокие, он находится в постоянном поиске правды и ясности. Мистические и туманные идеи ему чужды и, как правило, им отвергаются. Такой тип хорошо осваивается в кругу интеллектуальных людей.

 Темпераментным людям "синий" тип зачастую кажется холодным и даже бесчувственным. Причина в том, что человек "синего" типа неохотно показывает свои чувства на людях, предпочитая их прятать. На внешние факторы он реагирует сдержанно и чувствует себя в одиночестве лучше, чем в компании легкомысленных собеседников. На вечеринках нечасто можно встретить таких людей, поскольку их считают "скучными". Несмотря на свою деловитость, "синие" любят природу, в особенности воду. Отношения с таким типом очень гармоничные, он способен хорошо ладить с другими. В обращении с детьми "синие" очень терпеливы.

 "Красные" – это сильные и доминирующие натуры. Нередко такие люди переступают общепринятые границы и в беседе переходят на повышенные тона. Принятые ими решения, как правило, не подлежат обсуждению. Их стиль руководства может быстро перерасти в агрессивный. "Красные" зачастую эксцентричны и любят быть в центре происходящего. Они честны и прямолинейны в общении с другими. Также их привлекают новые переживания и завоевания.

Идеальным партнером для семейной жизни может быть только "синий" тип, так как он сдержан и легко подчиняется. "Красный" тип полностью уверен, что у него нет проблем с другими людьми. Это связано с тем, что он редко прислушивается к мнению окружающих, которые очень часто имеют трудности и проблемы в общении с таким типом людей. Девиз "красных" следующий: в жизни можно достичь всего – стоит только захотеть. Они считают, что сами всё делают идеально, чего ожидают и от окружающих и коллег.

Красный – это цвет холериков; люди этого типа всегда находятся в движении и имеют талант убеждать других, обладают сильной волей и богатым воображением. Состояние спокойствия для них непереносимо.

 "Жёлтый" тип всегда оптимистично настроен, жизнерадостен и общителен. Он идёт по жизни с открытыми и бодрыми чувствами. У таких людей много разнообразных интересов. "Желтый" спокойно относится к проблемам, так как изначально уверен, что они легко и мирно разрешатся. Зачастую он не видит существующих трудностей и не понимает, почему другие люди так озабочены.

Характеру "жёлтых" абсолютно чужд эгоизм. Они с удовольствиям дарят и раздают вещи и очень терпимы к окружающим. Этот тип любит свою независимость и не знает долгих раздумий и нерешительности. "Жёлтых" просто распирают жизнерадостность и веселость. Они думают и совершают поступки быстро, что даёт им преимущество во времени, хотя это нередко воспринимается со стороны как ненужная спешка. Для счастливого существования им не нужны постоянные отношения, но "жёлтые" быстро меняют свое мнение, найдя партнера, с которым они чувствуют себя наравне. Детей такие люди воспитывают с раннего возраста самостоятельными и независимыми.

Отличительными чертами "жёлтых" можно назвать яркий интеллект, хорошее чувство юмора и острый язык. Развитие глубоких философских идей им не свойственно. "Жёлтые" обожают природу и делают всё возможное для её охраны. В финансовых делах у них хорошая смекалка, хотя они и не застрахованы от ошибок. Они с лёгкостью обогащаются, что может привести их к эгоизму. Особенно грешат "жёлтые" стремлением жить напоказ, обзаводясь внешними признаками богатства, ибо тяготеют они ко всеобщему признанию их достоинств и социальному самоутверждению. Для достижения этой цели они тратят деньги не считая.

Для "зелёных" типично стремление к карьере и признанию, их основная цель – высокий пост в своей профессии. Большое значение для них имеют также финансовая стабильность и материальные ценности. Основные характеристики людей этого типа – консервативность, надёжность и настойчивость. Они обладают твёрдым характером и с упорством добиваются своей цели. Сильная воля и ярко выраженное честолюбие таких людей часто воспринимаются как эгоцентризм. "Зелёный" тип излучает безграничную любовь и внушает симпатию, такие люди быстро "западают в душу".

Люди этого типа обладают внутренним спокойствием, сильны духовно и имеют уравновешенный темперамент. Окружающие охотно доверяются им и изливают душу, так как "зелёные" – хорошие слушатели, склонные к сентиментальности. Этот тип охотно ищет свою точку зрения, с которой он мог бы вернее оценивать всё происходящее. Его неспособность полностью контролировать ход событий вызывает в нём недовольство.

Как и следовало ожидать, "зелёные" любят и понимают природу и хорошо ладят с растениями. Их также тянет к воде. "Зелёные" склонны к семейной жизни, пекутся о детях и любят животных.

**Приложение 8**

**Словарный диктант**

*1 Вариант*

1. Психическое состояние радостного возбуждения и энтузиазма, сопровождающееся приподнятым настроением, возбуждением, ликованием - …

2. Внезапный и сильный страх, внутреннее содрогание, высшая степень страха, пронизанного отчаянием и безнадежностью при столкновении с чем- то угрожающим, непознаваемым и чужим; головокружение от предчувствия тотального фиаско - …

3. Эмоциональное состояние, которое отличает очень сильный интерес к происходящему и упорное желание продолжать - …

4. Сильное положительно окрашенное чувство (либо комплекс чувств), объектом которого является другой человек, сопровождающаяся сужением сознания, следствием чего может быть искажённая оценка объекта влюблённости - …

5. возникает у человека, когда он полагает, что по отношению к нему совершена какая-то несправедливость, неприятность, нанесено оскорбление, совершен обман, неблагодарность и т. д. - …

*2 Вариант*

1. Состояние крайней безнадежности, ощущение безвыходности, сопровождающееся мыслями о бессмысленности существования, бесперспективности, безнадежности прилагаемых усилий для того, чтобы улучшить сложившееся положение дел - …

2. Состояние полного равнодушия, незаинтересованности, отсутствие эмоций и чувств - …

3. Переполняющая радость - ...

4. Безотчётный, неудержимый страх, вызванный действительной или мнимой опасностью, охватывающий человека или многих людей, неконтролируемое стремление избежать опасной ситуации - …

5. Аффективное состояние, предполагающее наличие чувства любви и основанное на стремлении к обладанию объектом любви - …

*3 Вариант*

1. Эмоция, указывающая на то, что индивид не в состоянии найти интересы и занятия, которые полностью захватили бы его - …

2. Кратковременная, быстро проходящая реакция на внезапное, неожиданное событие; психическое состояние, когда что-то кажется странным, необычным, неожиданным - …

3. Состояние, возникающее в результате переживания по поводу невозможности достижения намеченных целей и удовлетворения влечений, крушения планов и надежд - …

4. Сильный, бурно проявляющийся гнев, неистовство, порыв сильной страсти с агрессивным поведением - …

5. Эмоциональное состояние, характеризующееся ощущением внутреннего напряжения, дурными, мрачными предчувствиями, «внутренней тряской» и двигательным беспокойством, суетливым поведением и пугливостью, а также усилением склонности к [развитию страха](http://tsuslik.ru/strahi-fobia) - …

**Ответы:**

*1 вариант*

1. Эйфория

2. Ужас

3. Азарт

4. Влюбленность

5. Обида

*2 вариант*

1. Отчаяние

2. Апатия

3. Восторг

4. Паника

5. Ревность

3 вариант

1. Скука

2. Удивление

3. Фрустрация

4. Ярость

5. Тревога