**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ РО ПСИХОЛОГИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

**1 КУРСА ПЕДИАТРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**

**Занятие 3.**

**Тема 3. Эмоционально-волевая сфера психики. Эмоции и чувства. Эмоциональные состояния и их следствия. Воля и структура волевого акта. Эмоциональная компетентность в профессиональной деятельности врача.**

**Цель занятия:**

**-** анализ эмоционально-волевой сферы психики человека, управление эмоциями в профессиональной деятельности врача;

- формирование эмоциональной компетентности врача; развитие рефлексии и саморефлексии;

- развитие способности анализировать и учитывать разнообразие культур в процессе профессионального взаимодействия, формирование основ толерантного общения.

**Основные понятия темы**: эмоции, чувства, чувственный тон, настроение, аффект, фрустрация, стресс, эустресс, дистресс, психологические механизмы защиты, копинг - стратегии, эмоциональный интеллект, воля, волевой акт.

**Задания:**

**1 задание**. Изучите материал 3 лекции по психологии по теме занятия.

**2 задание.** По материалам лекции и учебного пособия «Психологический практикум» ПИСЬМЕННО ответьте на вопросы для самоконтроля знаний по 3 теме практикума.

**3 задание.**  ПИСЬМЕННО выполните тестирование по 3 теме Психологического практикума ( с 1 по 10 тестовые задания.)

**4 задание**. Выполните задачу № 3 темы 3 Психологического практикума (в электронном виде).

**5 задание.** Пройдите методику на диагностику эмоционально-волевой сферы психики:

**Инструкция к тесту**  
  
Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

**Укажите пол: М Ж**

**Тест**

**Бланк для ответов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ утверждения** | **Совсем не согласен** | **Скорее не согласен** | **Скорее согласен** | **Полностью согласен** | **№ утверждения** | **Совсем не согласен** | **Скорее не согласен** | **Скорее согласен** | **Полностью согласен** |
| **1** |  |  |  |  | **24** |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  | **25** |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  | **26** |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  | **27** |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  | **28** |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  | **29** |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  | **31** |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  | **32** |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  | **33** |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  | **34** |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  | **35** |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  | **36** |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  | **37** |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  | **38** |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  | **39** |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  | **40** |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  | **41** |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  | **42** |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  | **43** |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  | **44** |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  | **45** |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  | **46** |  |  |  |  |

**№ Утверждение**   
1. Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть        
2. Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения       
3. Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица                                      
4. Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение                                            
5. У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника       
6. Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю                                   7. Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди                         8. Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться                                                                        
9. Я умею улучшить настроение окружающих

10. Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую         11. Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов                                                 
12. В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки                                   
13. Я легко понимаю мимику и жесты других людей                                                                          
14. Когда я злюсь, я знаю, почему                                                                                         
15. Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации                                      
16. Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком                                          
17. Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии                      
18. Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим                                    
19. Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть                           
20. Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние                                
21. Я контролирую выражение чувств на своем лице                                                              
22. Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство                                     
23. В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций                          
24. Если надо, я могу разозлить человека                                                                          
25. Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние               
26. Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю                                                          
27. Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это                                
28. Я знаю как успокоиться, если я разозлился                                                                     
29. Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса 30. Я не умею управлять эмоциями других людей                                                                             
31. Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда                                                             
32. Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые                                                       
33. Мне трудно справляться с плохим настроением

34. Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает   
35. Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям                                                              36. Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями              
37. Я умею контролировать свои эмоции                                                                                       
38. Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно           
39. По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую                                  
40. Если близкий человек плачет, я теряюсь                                                                                     
41. Мне бывает весело или грустно без всякой причины                                                          
42. Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей                                 
43. Я не умею преодолевать страх                                                                                                   
44. Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает                   
45. У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить                                                  
46. Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются

**Фото 2 и 3 заданий, выполненных письменно и печатный вариант 4 задания высылаются одним файлом! Файл должен быть правильно подписан: ФИ студента, номер группы, номер темы.**

**Литература**:

1. Бордовская, Н. В. Педагогика и психология : учебник для вузов / Н. В. Бордовская. – СПб. : Питер, 2014. – 624 с.

2. Клиническая психология : учебник для вузов. – 4-е изд., перераб. и доп. / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб. : Питер, 2013. – 864 с.

3. Немов, Р. С. Психология / Р. С. Немов : в 3-х т. – Т. 1.Общие вопросы психологии. – М. :Юрайт, 2013.

4. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2013. – 712 с.

5. Холмогорова, А. Б. Клиническая психология / А. Б. Холмогорова : в 4-х т. – Т. 2. –М. : Академия, 2012.