Практическая работа № 3

Тема 12. Физиологическое выражение эмоций, их функции и структура

Вопросы к обсуждению

1 Что такое эмоции? Какой российский ученый изучал эмоции? Какие виды эмоций характерны для человека? Письменно в тетради для практических работ раскройте известные вам классификации эмоций: по продолжительности, по знаку, по форме выражения, по воздействию на организм и др.

2. Чем отличаются:

- положительные и отрицательные,
- стенические и астенические эмоции?

При каких эмоциях выделяется адреналин? Письменно ответьте на вопрос: У некоторых людей при входе в зубоврачебный кабинет наблюдается бледность, дрожание рук, выделение на теле пота. Как можно объяснить такую реакцию?

3. Определите соответствие между понятиями и определениями к ним. (выберете из утверждений, расположенный под №№ 1.2.3. и.т.д)

Аффект – это…

Настроение – это…

Фрустрация – это…

Стресс – это…

Чувства – это…

1.эмоциональное самочувствие человека, эмоциональное состояние, влияющее на все его поведение, помыслы и переживания в течение более или менее длительного времени;

2.устойчивые психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер;

3.сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, которое сопровождается резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями;

4.неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности. Это состояние напряженности, которым сопровождается какая-либо угрожающая или неприятная ситуация;

5.длительное эмоциональное состояние, которое возникает при часто повторяющихся конфликтных ситуациях, когда человек постоянно чувствует себя ущемленным, проявляется в постоянной депрессии или агрессии;

4. Нужны ли эмоции человеку?

Вспомните основные функции эмоций. В чем заключается побуждающая, оценочная, замещающая, подкрепляющая, переключательная, коммуникативная функции эмоций?

5. «От страха в пот ударило», «волосы встали дыбом», «мурашки по телу», «сердце щемит». Какое научное понятие объединяет все эти выражения?

6. Что включает в себя внешняя форма выражения эмоций? С какими физиологическими изменениями в организме связано проявление эмоций? Выделите гормональные, соматические и висцеральные компоненты эмоций. Заполните таблицу.

Системы организма	Физиологические проявления эмоций	
	Стенические эмоции	Астенические эмоции
1. Вегетативная система		
2. Соматическая система		
3. Эндокринная система		

7. Какие функции выполняет мимика? Рассмотрите фотографии и попытайтесь определить, какие базовые эмоции отражены на этих лицах (отвращение, гнев, радость, страх, удивление, печаль).

Решите ситуативные задачи

1. Объясните, почему у победителей раны заживают быстрее, чем у проигравших?

2. В хирургическом стационаре работают два врача – молодой и пожилой. Накануне перед операцией проходило обсуждение вида оперативного вмешательства. Молодой доктор предложил новый современный подход, но пожилой хирург отказался и сказал, что доверяет старому проверенному десятилетиями методу. Объясните, по какой причине сложилась такая ситуация?

3. Вы каждое утро просыпаетесь, принимаете душ, завтракаете, уезжаете на учебу? Какой процесс лежит в основе вышеперечисленного?

4. Знаменитый царь Иван Грозный был очень вспыльчивым человеком и в порыве гнева убил собственного сына. Какой тип ВНД для него характерен?

5. Вы – начальник в крупной компании и выбираете претендента на должность вашего помощника, которому предстоит выполнять кропотливую работу, требующую терпения и усидчивости. Кому вы ее поручите: флегматику или сангвинику. Объясните, почему?

6. У человека во сне отмечаются кратковременные движения глазных яблок, пальцев рук, ног, бормотание, повышение ЧСС и АД, обмена веществ. В какой фазе сна он находится?

Проверьте – есть ли у Вас склонность к пониженному настроению – дистимии?

Пройдите тест

Методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии).

Инструкция: Вам предлагается 12 утверждений. Ознакомьтесь с утверждениями и ответьте «да», если это утверждение действительно для Вас, или «нет», если оно к Вам не относится.

Текст опросника:

1. Вы унылый, редко радующийся человек.

2. Вам трудно быть абсолютно беззаботным и веселым, отключившимся от всех забот.

3. Вас трудно чем-то обрадовать.

4. Вас часто посещают мрачные мысли.

5. Хорошая солнечная погода не вызывает у вас душевного подъема.

6. Вы чувствуете себя не совсем уютно в шумной, веселой компании.

7. Вы оцениваете жизнь в целом пессимистично.

8. В будущем вы не ожидаете радости.

9. У вас часто несколько подавленное настроение.

10.Жизнь вам кажется трудной.

11.Вы равнодушны к анекдотам (или не любите их).

12.В беседе вы скупы на слова.

Обработка и интерпретация результатов:

Подсчитывается количество утвердительных ответов (каждый утвердительный ответ оценивается в 1 балл, отрицательные ответы не учитываются).

10-12 баллов − дистимия, постоянно пониженное настроение, определяющее стиль всей жизни;

5-9 баллов − заметна тенденция к пониженному настроению;

4 балла и меньше − тенденция к пониженному настроению отсутствует

Список литературы

Основная литература:

1.ЭБС Вартанян И. А. Высшая нервная деятельность и функции сенсорных систем: учебное пособие [Электронный ресурс] / Санкт-Петербург.:НОУ «Институт специальной педагогики и психологии»,2013. -108с. - 978-5-8179-0161-0

2.ЭБС Красноперова Н. А.. Возрастная анатомия и физиология: практикум [Электронный ресурс] / Москва:МПГУ,2016. -216с. - 978-5-4263-0459-8

3. ЭБС Щанкин А. А., Малышев В. Г.. Дополнительный практикум по возрастной анатомии и физиологии человека: пособие [Электронный ресурс] / Москва|Берлин:Директ-Медиа,2015. -129с. - 978-5-4475-4852-0

Дополнительная литература:

1. Батуев А. С, Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем Учебник для вузов. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2008. — 317 с.: ил, — (Серия «Учебник для вузов»),