

## Практическое занятие 3

### «Эмоциональная и волевая регуляция поведения»

#### 1 Цель работы

- 1.1 Определение уровня самооценки
- 1.2 Изучение методов преодоления низкой самооценки
- 1.3 Анализ влияния эмоций на запоминание
- 1.4 Изучение воли и степени выраженности волевой черты характера - дисциплинированности
- 1.5 Оценка развитости силы воли для достижения успеха в профессиональной деятельности
- 1.6 Тренинг эмоционально-волевой устойчивости

#### **Студент должен знать и уметь:**

*иметь представление:*

- о психологической структуре волевого акта;
- о волевых качествах личности, их роль в управленческой деятельности;
- об эмоциях и чувствах

*знать:*

- виды эмоциональных процессов;
- различные способы профилактики стресса и пути выхода их стрессовых ситуаций;
- психологическую структуру волевого акта;
- волевые качества личности, их роль в управленческой деятельности

*уметь:*

- использовать приемы саморегуляции и психологической разгрузки, основные приемы аутотренинга

## 2 Пояснение к работе

### 2.1 Краткие теоретические сведения

Эмоции и чувства – психические процессы, тесно связанные с познавательными (интеллектуальными) процессами.

Возникли эмоции в процессе эволюции человека как защитно-приспособительная реакция немедленного ответа организма на внезапные воздействия раздражителя.

Различают низшие эмоции и высшие эмоции – чувства.

Эмоции и чувства как целостный психический процесс представляют собой неделимое единство физиологического и психического. Телесными проявлениями переживаний являются: мимика, пантомимика, вокальная мимика, вегетативные реакции.

Творческая жизнь и деятельность человека требуют от него большой активности и напряжения физических и духовных сил. Каждый, кто имеет конкретные цели в своей жизни и прикладывает вполне определенные усилия для их осуществления и воплощения задуманного в реальность, должен обладать необходимыми волевыми качествами.

Все действия человека могут быть поделены на две категории: произвольные и произвольные. Все производимые действия, совершаемые сознательно и имеющие цель, производны от воли человека. Люди учитывают и оценивают условия, в которых им приходится действовать для того, чтобы приспособиться к этим условиям, изменить их или создать новые.

Под влиянием волевых процессов человек может приложить усилия к тому, чтобы активизировать свои действия; может удержаться от совершения каких-либо действий или поступков, замедлить или остановить их, если они начались, или направить по другому руслу.

Воля, как один из сложнейших психических процессов, создает у человека определенные психические состояния (активность, собранность и т.п.) и является очень важным, более или менее устойчивым психическим явлением личности, от которого зависят действенность мышления и чувства, а также активность совершаемых практических действий и поступков.

### **3 Задание**

#### **3.1** Определите уровень самооценки.

**Ход работы.** Внимательно прочтите слова, характеризующие отдельные качества личности, (черты характера):

Аккуратность, беспечность, вдумчивость, восприимчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легковерие, медлительность, мечтательность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подвижность, подозрительность, принципиальность, поэтичность, презрительность, радушие, развязность, рассудочность, решительность, самозабвение, сдержанность, сострадательность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, холодность, энтузиазм.

Составьте два ряда слов по 10-20 в каждом. В первый столбец поместите слова, которые характеризуют ваш идеал. Во второй слова, которыми ваш идеал обладать не должен. Из первого (положительного) и второго (отрицательного) рядов выберите те черты, которыми вы, как вам кажется, обладаете. При этом выбор надо производить по системе «да - нет»: есть эта черта у вас или нет, независимо от степени ее выраженности.

**3.2** Если по результатам предыдущего исследования установлено, что у вас заниженный уровень самооценки, изучите методы Ф. Зимбардо по преодолению низкой самооценки и формирования ощущения уверенности в себе.

### **Пятнадцать шагов к уверенности в себе**

- 1 Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах и соответственно сформулируйте свои цели.
- 2 Решите, что для вас ценно, во что вы верите, какой вы хотели бы видеть свою жизнь. Проанализируйте свои планы и оцените их с точки зрения сегодняшнего дня, чтобы воспользоваться этим, когда наметится прогресс.
- 3 Докопайтесь до корней. Проанализировав свое прошлое, разберитесь в том, что привело вас к нынешнему положению. Постарайтесь понять и простить тех, кто заставил вас страдать или не оказал помощи, хотя и мог бы. Простите самому себе прошлые ошибки, заблуждения и грехи. После того как вы извлекли из тяжелых воспоминаний хотя бы какую-то пользу, похороните их и не возвращайтесь к ним. Дурное прошлое живет в вашей памяти лишь до той поры, пока вы его не изгоните. Лучше освободите место для воспоминаний о былых успехах, пусть и не больших.
- 4 Чувства вины и стыда не помогут вам добиться успеха. Не позволяйте себе предаваться им.
- 5 Ищите причины своего поведения в физических, социальных, экономических и политических аспектах нынешней ситуации, а не в недостатках собственной личности.
- 6 Не забывайте, что каждое событие можно оценить по-разному. Реальность - это не то, что каждый по отдельности видит, это не более чем результат соглашения между людьми называть вещи определенными именами. Такой взгляд позволит вам терпимее относиться к людям и более великодушно сносить то, что может показаться унижением.
- 7 Никогда не говорите о себе плохо; особенно избегайте приписывать себе отрицательные черты: «глупый», «уродливый», «неспособный», «невезучий», «неисправимый».
- 8 Ваши действия могут подлежать любой оценке, если они подвергаются конструктивной критике, воспользуйтесь этим для своего блага, но не позволяйте другим критиковать вас как личность.
- 9 Помните, что иное поражение - это удача; из него вы можете заключить, что преследовали ложные цели, которые не стоили усилий, а возможных последующих более крупных неприятностей удалось избежать.
- 10 Не миритесь с людьми; занятиями и обстоятельствами, которые заставляют вас чувствовать свою неполноценность. Если вам не удастся

изменить их или себя настолько, чтобы почувствовать уверенность, лучше просто отвернуться от них. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на уныние.

11 Позвольте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе, наедине с самим собой. Так вы сможете лучше себя понять.

12 Практикуйтесь в общении. Наслаждайтесь ощущением той энергии, которой обмениваются люди - такие непохожие и своеобразные, ваши братья и сестры. Представьте себе, что и они могут испытывать страх и неуверенность, постарайтесь им помочь, решите, чего вы хотите от них и что можете дать им. А затем дайте им понять, что вы открыты для такого обмена.

13 Перестаньте чрезмерно охранять свое «Я» - оно гораздо крепче и пластичнее, чем вам кажется. Оно гнется, но не ломается. Пусть лучше оно испытает кратковременный эмоциональный удар, чем будет пребывать в бездействии и изоляции.

14 Выберите для себя несколько серьезных отдаленных целей, на пути к которым необходимо достижение целей более мелких, промежуточных. Трезво взвесьте, какие средства необходимы для того, чтобы достичь этих промежуточных целей. Не оставляйте без внимания каждый свой успешный шаг и не забывайте подбодрить и похвалить себя. Не бойтесь оказаться нескромным, ведь вас никто не услышит.

15 Вы не пассивный объект, на который валятся неприятности, не травинка, которая с трепетом ждет, что на нее наступят.

Вы - вершина эволюционной пирамиды, вы - воплощение надежд ваших родителей, вы - образ и подобие Господа. Вы неповторимая личность, активный творец своей жизни, вы повелеваете событиями. Если вы уверены в себе, то препятствие становится для вас вызовом, а вызов побуждает к свершениям. И застенчивость отступит, потому что вы, вместо того чтобы беспокоиться, как вам жить, погружаетесь в самую гущу жизни.

### 3.3 Внимательно прослушайте слова:

бумага, подарок, скука, танцы, лампа, несчастье, музыка, рана, окно, поэзия, печаль, красота, карандаш, мечта, стена, кража, здание, змея, удача,

похороны, деньги, болезнь, пробка, любовь, число, буква, война, тетрадь, радость, обман.

Запишите слова, оставшиеся в памяти, в любом порядке.

Из воспроизведенных слов отметьте знаком (+) те, которые вызывают положительные эмоции (подарок, танцы, музыка, поэзия, красота, мечта, удача, деньги, любовь, радость); знаком (-) те, которые вызывают отрицательные эмоции (скука, несчастье, - рана, печаль, кража, змея, похороны, болезнь, любовь, война, обман); знаком (0) - не нарушающие эмоциональное состояние (бумага, лампа, окно, карандаш, стена, здание, пробка, число, буква, тетрадь).

Определите количество правильно воспроизведенных слов с соответствующими знаками.

**3.4** Внимательно выслушивайте и выполняйте упражнения, которые будут читаться медленно, четко, только один раз. Полученный результат - следствие вашей дисциплинированности и исполнительности. Переспрашивать нельзя, но исправлять свои ошибки можно.

#### **3.4.1** Упражнение 1

Напишите на листе бумаги сверху слева вашу фамилию и инициалы (1), а справа - сегодняшнее число, месяц, год (2).

#### **3.4.2** Упражнение 2

Нарисуйте быстро вверху страницы шесть кружков величиной примерно с 5-копеечную монету так, чтобы расстояния между ними были примерно равны их диаметру. (Проверить на доске и исправить ошибки.)

#### **3.4.3** Упражнение 3

Теперь проведите линию от третьего кружка к шестому так, чтобы она прошла под четвертым кружком и над пятым (4).

#### **3.4.4** Упражнение 4

Нарисуйте пять кружков величиной примерно с 2-рублевую монету (5). (Проверить на доске и исправить ошибки.)

### 3.4.5 Упражнение 5

Теперь поставьте крестик во втором кружке слева (6) и единицу в четвертом (7).

### 3.4.6 Упражнение 6

Нарисуйте две параллельные горизонтальные линии, отступив от левого края листа примерно на два пальца, или 4 см, и не доходя приблизительно на столько же до правого края, на расстоянии около 1 см одна от другой (8).

Далее вертикальными линиями:

- ✓ первой - соедините слева края нарисованных линий;
- ✓ второй - отделите примерно квадрат (9);
- ✓ третьей - отделите прямоугольник, примерно равный двум таким квадратам (10);
- ✓ четвертой - отделите прямоугольник, примерно равный сумме двух предыдущих (11);
- ✓ пятой - отделите прямоугольник, примерно равный предыдущему (12);
- ✓ шестой - отделите прямоугольник, примерно в полтора - два раза больше первого квадрата (13). (Проверить на доске и исправить ошибки.)

### 3.4.7 Упражнение 7

Поставьте цифру 2 или 3 в двух самых крупных прямоугольниках (14) и любую цифру не меньше чем 4 и не больше чем 7 (15) в том прямоугольнике, который рядом с самым маленьким (16).

### 3.4.8 Упражнение 8

Нарисуйте кружок, несколько больший 5-рублевой монеты. Посмотрев на этот рисунок, точно выполняйте следующие действия, проверяя себя по рисунку.

От нижнего края окружности проведите вверх ее диаметр, но не полностью, а примерно на полтора радиуса. Нарисуйте влево от этой линии квадрат, выходящий за границы окружности, со сторонами, равными проведенной линии. Справа от правого верхнего угла квадрата поставьте точку примерно посередине между этим углом и окружностью и от нее проведите линию к левому нижнему углу квадрата и немного дальше. От этой точки под острым углом проведите горизонтальную линию примерно до границы правого края окружности и вверх к исходной точке, замкнув треугольник.

У вас оказались нарисованными окружность, квадрат и треугольник, частично наложенные друг на друга (17). (Проверить на доске и исправить ошибки.)

### 3.4.9 Упражнение 9

Напишите цифру 1 в том месте окружности, которая не находится ни в квадрате, ни в треугольнике (18), и цифру 5 в том месте квадрата, которое находится и в окружности, и в 11 треугольнике (19).

### 3.4.10 Упражнение 10

Нарисуйте ниже такие же кружки и столько, сколько в первом ряду сверху (20). (Проверить и исправить ошибки.)

### 3.4.11 Упражнение 11

Проведите линию от первого кружка к шестому так, чтобы она прошла ниже второго (21), выше третьего и четвертого (22) и между четвертым и пятым (23).

**Оценка результатов.** Определите процент правильно выполненных элементов заданий из общего числа элементов (23). Что вызвало ошибки?

## 3.5 Тест уровня *развитости силы воли*

Внимательно прочитайте приведенные ниже вопросы и ответьте на них с максимальной объективностью. В случае согласия с содержанием вопроса ставится «да»; при сомнении, неуверенности «не знаю» (или «бывает», «случается»); при несогласии - «нет».

- 1 В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам не интересна, независимо от того, позволяют ли время и обстоятельства оторваться и потом снова вернуться к ней?
- 2 Преодолеваете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
- 3 Когда попадаете в конфликтную ситуацию - на работе (учебе), или дома, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию трезво, с максимальной объективностью?
- 4 Если вам прописана диета, сможете ли преодолеть все кулинарные соблазны?
- 5 Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано вечером?



- 6 Останетесь ли на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
- 7 Быстро ли отвечаете на письма?
- 8 Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолет или посещение зубокабинета, сумеете ли без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
- 9 Будете ли принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендуют врачи?
- 10 Сдержите ли данное сгоряча обещание, даже если выполнение его принесет вам немало хлопот, иными словами, являетесь ли вы человеком слова?
- 11 Без колебаний ли вы отправляетесь в командировку (деловую поездку) в незнакомый город?
- 12 Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
- 13 Относитесь ли неодобрительно к библиотечным должникам?
- 14 Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы. Так ли это?
- 15 Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова оппонента?

**Анализ результатов:** ответ «да» оценивается в 2 балла; «не знаю»

(или «бывает», «случается») - В 1 балл; «нет» - 0 баллов.

**3.6** Выполните упражнения, позволяющие выработать уверенность в себе, способность к самоанализу, эмпатии, саморегуляции.

### **3.6.1** Упражнение «Внимание»

Преподаватель встает в круг и задает любой вопрос, например: «У кого голубые глаза?» Все те, у кого голубые глаза, должны поменяться местами. При этом количество студентов на один больше, чем количество стульев. Тот, кому не хватило стула, становится ведущим.

### **3.6.2** Приемы саморегуляции

Почему кошки всегда падают на лапы? Потому что у них отличная вестибулярная система, именно они, как известно, труднее других животных поддаются дрессуре. Хорошая внутренняя устойчивость дает им самостоятельность, так и человек с хорошей внутренней координацией меньше других поддается внешним влияниям, обладает самостоятельностью мышления и поэтому быстрее находит выход в самых различных ситуациях.

Поэтому, все упражнения, направленные на развитие координации, формируют эмоциональную устойчивость.

### *Упражнение «Ритм»*

Для развития координации попробуем найти приятный ритм раскачивания. Вспомним, как нас качает в автобусе или в вагоне. Встанем и будем раскачиваться вперед и назад или как захочется, например, круговыми движениями прислушаемся к организму и будем раскачиваться так, как приятнее. Руки можно сложить или держать произвольно. Глаза можно закрыть, а можно оставить открытыми: как приятнее. Необходимо найти приятный ритм раскачивания. Это ритм, из которого не хочется выходить. При этом снимается нервное напряжение и возникает чувство глубокого покоя и внутреннего равновесия. Добавим в процесс выполнения активное самопознание, постараемся проанализировать свое самочувствие во время выполнения упражнения.

Если появляется ухудшение состояния, то это означает, что к сознанию выносятся проблемы организма, направим свое внимание на неприятные ощущения и тем самым введем нарушенные процессы в режим гармонии, освободимся от них.

### **3.6.3** *Упражнение «Простые утверждения»*

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением, вот несколько приемов:

- ✓ Сейчас я чувствую себя хорошо.
- ✓ Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- ✓ Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- ✓ Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- ✓ Жизнь слишком коротка, чтобы ее тратить на всякие беспокойства.
- ✓ Что бы ни случилось, я постараюсь оставаться спокойным.
- ✓ Внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.

Постарайтесь придумать свои собственные формулировки. Делайте их краткими и позитивными; избегайте негативных слов типа «нет» и «не получается». Очень важно повторение. Повторяйте свои утверждения ежедневно по несколько раз вслух.

### **3.6.4** *Упражнение «Расслабление»*

**Этап 1.** Встаньте, вытянув руки перед собой, и настройтесь на то, что руки будут расходиться в стороны как бы сами собой, автоматически. Для этого, можно закрыть глаза или оставить открытыми, но смотреть, сконцентрировавшись в одном направлении. Если вы правильно настроились, то руки начнут расходиться, а мысли успокаиваться.

**Этап 2.** Теперь мы сознательно разводим руки в стороны и настраиваемся на их обратное движение друг к другу. Во время выполнения упражнения настройтесь на улучшение самочувствия, мечтая о том, какими вы хотите стать.

Для большей эффективности необходимо выполнять это упражнение каждый день в течение 5-15 минут.

### **3.6.5 Упражнение «Чувство»**

Одному из вас я говорю какое-нибудь чувство. Далее он передает это чувство своему соседу, но без слов, то есть с помощью жестов и мимики, как угодно только без слов. Далее второй человек передает дальше чувство, которое он понял. Вы смотрите только на того человека, который передает нам информацию.

Что получил последний?

Что передавал первый?

Где произошла подмена?

Почему информация искажается?

Чувства: удовольствие, страх, гнев, досада, удивление.

### **3.6.6 Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»**

Ответьте на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?» следующим образом: нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Носите этот рисунок всегда с собой. В ситуациях, вызывающих тревогу, неуверенность, подавленность, достаньте его и вспомните о хороших, сильных своих качествах.

#### **4 Контрольные вопросы**

4.1 Какие из приведенных рекомендаций вас заинтересовали и почему?

4.2 Что вы можете взять на вооружение?

4.3 Зафиксируйте в дневнике наблюдений, что из вышеуказанного вы применили в своей деятельности.

4.4 Проведите анализ эффективности использования выбранных вами психологических упражнений.

4.5 Влияют ли чувства на запоминание? Если влияют, то как?

#### **5 Содержание отчета**

5.1 Наименование работы

5.2 Цель работы

5.3 Задание

5.4 Выводы по работе

5.5 Ответы на контрольные вопросы

#### **6 Список использованной литературы**

6.1 Крупнов А.И. Психологические проявления и структура темперамента. – М., 2006.

6.2 Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. – М., 2006.

6.3 Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 2005.

