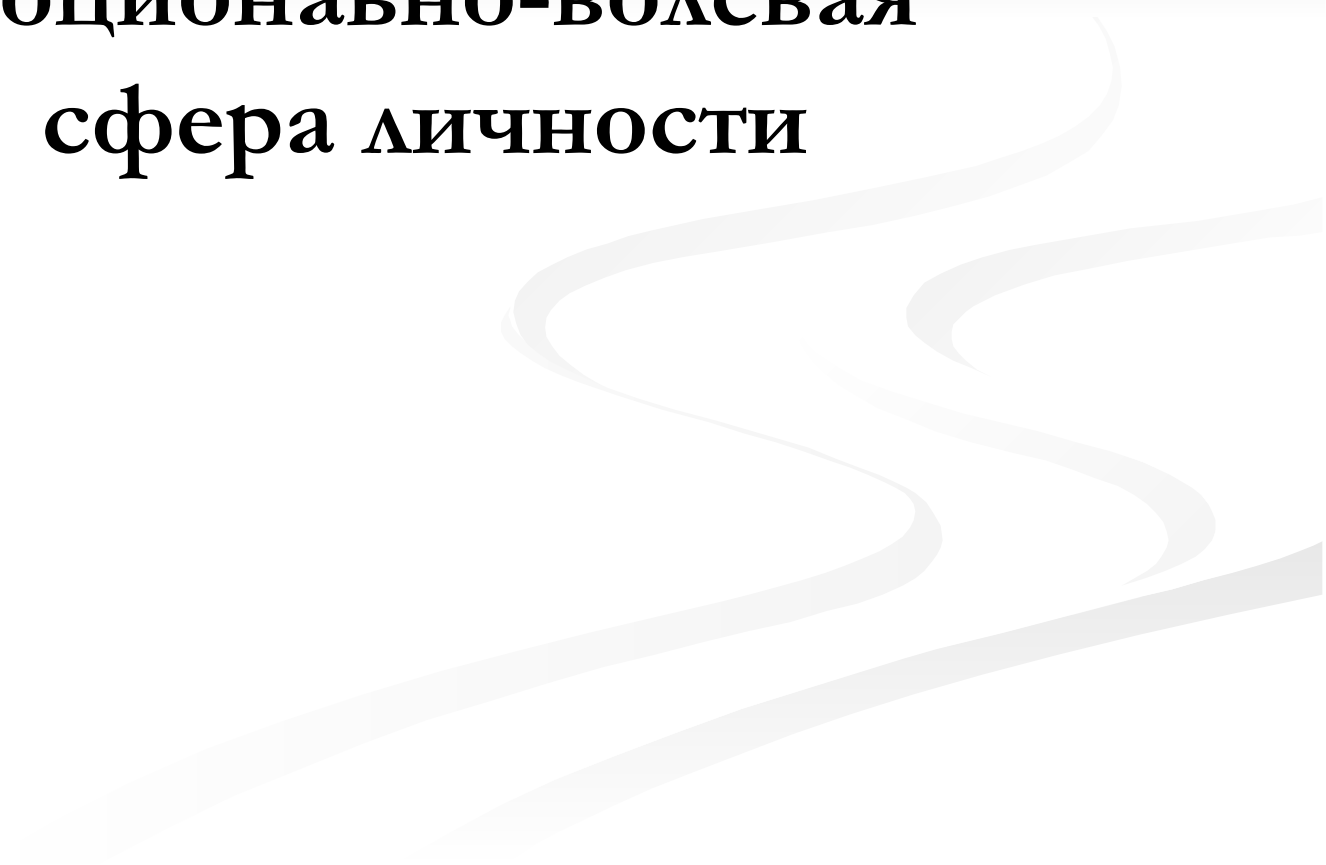



**Эмоционально-волевая
сфера личности**

The background of the slide features several light gray, wavy, horizontal lines that flow from the right side towards the left, creating a sense of movement and depth.

ЭМОЦИИ – это сложный комплекс изменений, включающих физиологический уровень активации, субъективные переживания, познавательные процессы и поведенческие реакции, возникающие в ответ на лично значимые для человека ситуации.

ЭМОЦИИ – это субъективное отношение человека к миру, переживаемое как удовлетворение или неудовлетворение потребностей

ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ

1. Сигнальная
 2. Регулятивная
 3. Отражательная
 4. Побудительная
 5. Подкрепляющая
 6. Приспособительная
- 
- A decorative graphic consisting of several overlapping, wavy, light gray lines that flow from the bottom left towards the top right, creating a sense of movement and depth in the lower half of the slide.

Структура

ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЯВЛЕНИЯ:

ПРЕДМЕТ представляет любое значимое для человека событие (явление), в связи с которым и по поводу которого возникает эмоциональное переживание.

Предмет определяет содержание эмоциональных переживаний.
(Значимые ситуации и события называют **эмоциогенными**)

ПОТРЕБНОСТЬ (мотив) выступает внутренним психологическим основанием (критерием) для эмоциональной оценки значимости чего-либо для человека

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ – субъективная реакция, возникающая при столкновении человека с эмоциогенной ситуацией: радость, недоумение, удивление, испуг и т.д.

СВОЙСТВА ЭМОЦИЙ

Окраска – та качественная характеристика, которая придает своеобразие и неповторимость каждому переживанию.

(Определяется характером потребности. Каждая потребность сопровождается собственной, только ей присущей эмоциональной окраской)

Знак эмоций соответствует тому, в какой мере они субъективно приятны или неприятны.

(Знак является субъективным показателем полезности – вредности соответствующей эмоциогенной ситуации)

Различают **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ, ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ И ДВОЙСТВЕННЫЕ (амбивалентные)** эмоции

Интенсивность эмоций – это количественная характеристика

Определяется 2 факторами:

- 1) степенью неудовлетворенности соответствующей потребности**
- 2) степенью неожиданности (неопределенности) обстоятельств, влияющих на ее удовлетворение**

Длительность является временной
характеристикой эмоций

Зависит от продолжительности контакта с
эмоциогенной ситуацией (реальной или
мысленной) и от времени, на протяжении
которого соответствующая потребность
находится в состоянии неудовлетворения

ВИДЫ ЭМОЦИЙ

Эмоции – более простое, непосредственно переживание в данный момент, связанное с удовлетворением или неудовлетворением потребностей

Чувства - более сложное, чем эмоции, постоянное устоявшееся отношение личности к тому, что она познает и делает к объекту своих потребностей

Чувства свойственны только человеку

Определение

Стресс – состояние напряжения, возникающее при несоответствии приспособительных возможностей величине действующей на человека нагрузки, вызывающее активацию и перестройку адаптивных ресурсов психики и организма

Стрессоры

- ❖ микробы и вирусы
- ❖ различные яды
- ❖ высокая или низкая температура окружающей среды
- ❖ травма
- ❖ факторы, влияющие на эмоциональную сферу человека (несчастье, грубое слово, незаслуженная обида, внезапное препятствие нашим действиям или стремлениям и т.д.)

Организационные факторы

Перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка, т.е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени

Организационные факторы

- ❖ Конфликт ролей
- ❖ Неопределенность ролей
- ❖ Неинтересная работа

Личностные факторы

Стресс могут вызвать и положительные события (свадьба, личный успех, рождение ребенка, успешная сдача экзаменов, радость (окончание школы, института, встреча с друзьями и родными, победа любимой команды), любовь, творческий подъем (вдохновение), достижение выдающегося спортивного результата)

Признаки стресса

- ❖ Невозможность сосредоточиться на чем-то
- ❖ Слишком частые ошибки в работе, чувство усталости
- ❖ Мысли часто «улетучиваются»
- ❖ Довольно часто появляются боли (голова, спина, желудок)

Признаки стресса

- ❖ Повышенная возбудимость
- ❖ Работа не доставляет прежней радости
- ❖ Потеря чувства юмора
- ❖ Резко возрастает количество выкуриваемых сигарет
- ❖ Пристрастие к алкогольным напиткам
- ❖ Постоянное ощущение недоедания

Физиологические симптомы

- ❖ повышенное или пониженное артериальное давление;
- ❖ приступы жара или озноба;
- ❖ повышенная потливость;
- ❖ тремор, мышечные подергивания;
- ❖ боли неопределенного характера; чаще всего головные боли, боли в спине и желудке;
- ❖ головокружение;
- ❖ нарушение пищеварения;
- ❖ изменение веса;
- ❖ появление высыпаний аллергического характера;
- ❖ нарушение или потеря сна, аппетита

Эмоциональные симптомы

- ❖ раздражительность
- ❖ учатившиеся приступы гнева;
- ❖ беспокойство, повышенная тревожность даже в отсутствие повода;
- ❖ повышенное нервное напряжение;
- ❖ недовольство собой, своими достижениями, претензии к себе;
- ❖ чувство одиночества, вины;
- ❖ перекладывание ответственности за себя на окружающих

Поведенческие симптомы

- ❖ увеличение конфликтов с людьми;
- ❖ увеличение числа ошибок при выполнении работы, которая раньше давалась хорошо;
- ❖ суетливость и ощущение хронической нехватки времени;
- ❖ усугубление вредных привычек;
- ❖ трудоголизм, полное погружение в рабочие проблемы в ущерб отдыху и личной жизни

Интеллектуальные симптомы

- ❖ проблемы с концентрацией внимания;
- ❖ ухудшение памяти;
- ❖ постоянное и навязчивое возвращение к одной и той же мысли;
- ❖ трудности в принятии решений

Стадии стресса

1 стадия - стадия тревоги. Возникает сразу при появлении раздражителя (информации, ситуации и т.д). При этом учащается пульс, поднимается давление, усиливается возбуждение, концентрируется внимание на источнике стресса, появляется повышенный контроль к ситуации

Стадии стресса

2 стадия – сопротивления. Она наступает в том случае, если фактор стресса продолжает действовать. Понятно, что запас прочности любого организма индивидуален, поэтому на продолжающееся давление люди реагируют в зависимости от «резерва сил». В любом случае, это идёт с максимальной нагрузкой на организм

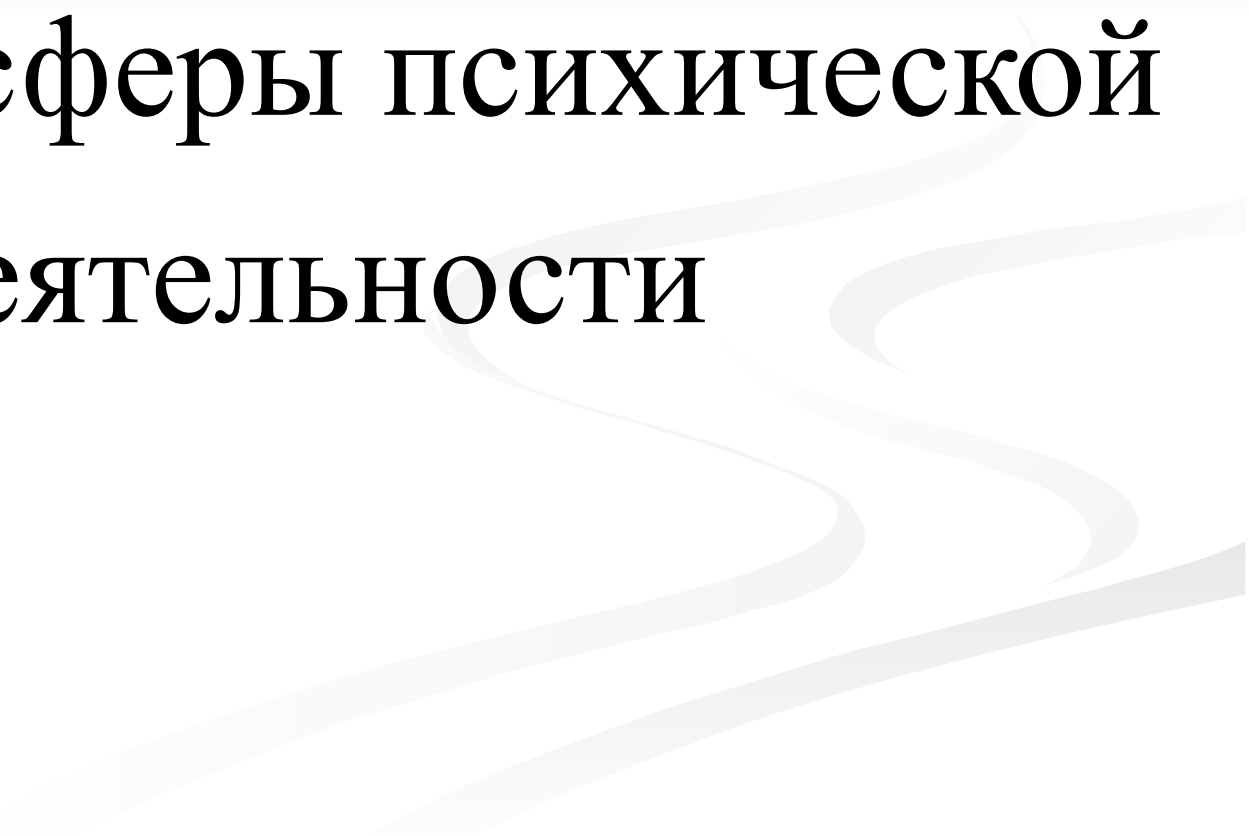
Стадии стресса

- **3 стадия** – истощения. На этом этапе при продолжении стресса силы человека истощаются, стресс полностью захватывает его. Именно на этой стадии сила стресса разрушающая и стресс может привести к болезням

**Стресс – это не то, что с вами
случилось, а то, как вы это
воспринимаете**

Г. Селье

Психология двигатель- волевой сферы психической деятельности



Воля – это психический процесс сознательного управления и регулирования своего поведения, обеспечивающий преодоление трудностей и препятствий на пути к поставленной цели

Функции воли



Побудительная

Обеспечивает активизацию действий для достижения цели



Тормозная

Удерживает от совершения каких-либо нежелательных (ненравственных) действий, поступков

Волевая регуляция поведения и деятельности

Действия

```
graph TD; A[Действия] --> B[Произвольные]; A --> C[Непроизвольные];
```

The diagram illustrates the classification of actions. At the top, a light green rounded rectangle contains the word "Действия" (Actions). Two arrows point downwards from this box to two yellow rounded rectangles below. The left arrow points to a box labeled "Произвольные" (Voluntary), and the right arrow points to a box labeled "Непроизвольные" (Involuntary). The background features a light gray wavy pattern.

Произвольные

Непроизвольные

Компоненты волевого акта

Интеллектуальный

Мотивационный

**Принятие
решения,
постановка
цели,
разработка
плана действия**

**Борьба
мотивов**

**Возникновение
мотивов
деятельности
(потребность,
влечение, желание,
стремление)**

**Реализация плана
действий – волевое
усилие**

**Удовлетворение
потребности**

Волевые свойства личности

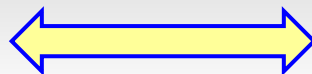
целеустремленность



решительность



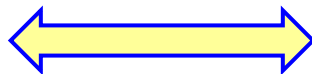
смелость



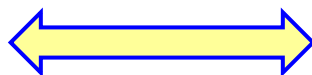
настойчивость



Выдержка,
самообладание



мужество



инициативность



самостоятельность



дисциплинированность



нерешительность

робость

импульсивность

безинициативность

подчиняемость,
внушаемость