



Эмоциональ ная сфера личности

Термин «Эмоции» (от латинского *emovere* – потрясаю, волную) означает субъективная реакция по отношению к различным событиям и ситуациям в жизни.

- Эмоциями называют такие состояния, как страх, гнев, радость, отвращение, интерес-волнение, презрение, вина, стыд, горе-страдание, удивление.

Стенические
ЭМОЦИИ-(повышают общий
ТОНУС) радость, желание, восторг или
злость, негодование, гнев





Астенические эмоции- (угнетают общий тонус)

подавленность, уныние, печаль,
безразличие.



Чувства

Смелость —
страх...

Любовь —
ненависть
...

Чу́вство — эмоциональный процесс человека, отражающий субъективное оценочное отношение к реальным или абстрактным объектам.

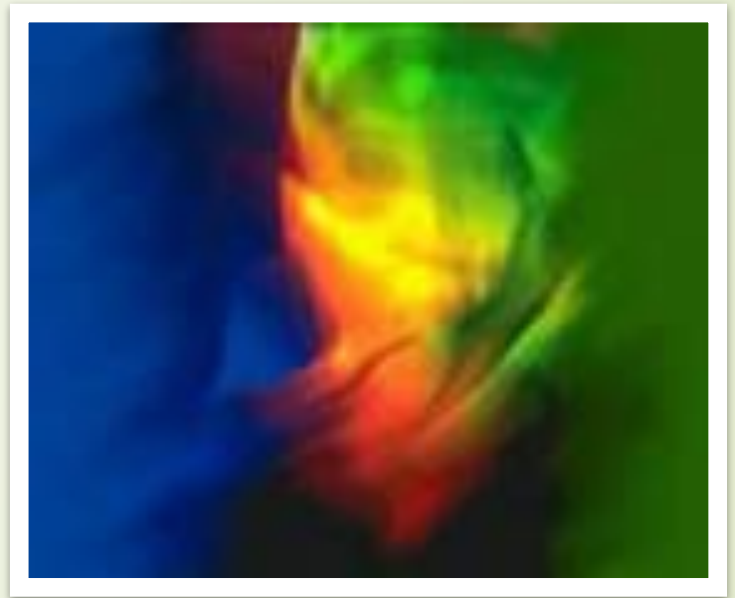
горе —
радость...

Настроение

Сравнительно слабо
выраженное , долго время
сохраняющееся эмоциональное
состояние, связанное с общим
физическим или
психологическим
самочувствием человека в
данный период времени.



Аффекты



Кратковременное и достаточно сильное эмоциональное переживание, бурно протекающее, затрагивающее основные физиологические процессы в организме (радость, гнев, печаль, страх).

Страсть

Сильное и всёподавляющее чувство, подчиняет себе все эмоции и желания, побуждает человека к определённым действиям по отношению к предмету страсти.



Фобия

Фобия – это
иррациональный,
панический,
неконтролируемый,
навязчивый, болезненный
УЖАС, вынуждающий
человека избегать
относительно безопасных
ситуаций или объектов.



Признаки фобии




Признаками фобии можно назвать регулярное избегание ситуации, в которой возникает ощущение страха, и наступление приступов паники. Их легко распознать по следующим признакам:

- **ощущение удушья, спазмы в горле;**
- **учащенное сердцебиение (сердце выскакивает из груди”);**
- **чувство слабости, оцепенение тела, тело кажется “не своим”**
- **предчувствие обморока;**
- **обильный холодный пот;**
- **сильный страх, ужас;**
- **дрожь во всем теле;**
- **рвота или расстройство желудка;**
- **ощущение того, что сходишь с ума.**

Если есть хотя бы четыре из этих признаков, можно предположить наличие фобии.



Самые распространенные...

- ❑ танатофобия – боязнь внезапной смерти
 - ❑ спектрофобия – боязнь своего отражения в зеркале
 - ❑ акрофобия – боязнь высоты
 - ❑ арахнофобия – боязнь пауков
 - ❑ ахлуофобия – боязнь темноты
 - ❑ клаустрофобия – страх замкнутых пространств
 - ❑ мизофобия – боязнь грязи и микробов
 - ❑ номофобия – страх остаться без телефона
- 

...и самые необычные фобии

- гексакосийгексеконтагексафобия – боязнь числа 666
- коулрофобия – боязнь клоунов
- фобофобия – страх перед фобиями
- анатидаефобия – навязчивый страх, что где-то в мире есть утка, следящая за вами
- интернетфобия - боязнь выхода в интернет
- пентерафобия – боязнь тёщи или свекрови



Стресс



□ Эмоциональное состояние достигшее такой силы, что отрицательно сказывается на общем физическом состоянии, на психологических процессах и поведении

Стрессовые состояния (стресс)

Особая форма переживания чувств, близкая по своим психологическим характеристикам к аффекту, но по длительности протекания приближающаяся к настроениям.

- Ганс Селье определял Стресс как «универсальную реакцию организма на различные по своему характеру раздражители».




Психологический стресс

Информационный стресс

Возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачами и др.


Эмоциональный стресс

Появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр.



Поведение индивида в стрессовых состояниях существенно зависит от типа нервной системы человека, силы его нервных процессов.

Их сочетание и определяет то, как конкретно будет протекать стресс – в форме **эустресса**, или **дистресса**.



Эустресс — оказывает положительное, мобилизующее, активирующее воздействие на действия и всю жизнедеятельность человека.


Дистресс — оказывает отрицательное, тормозящее, расстраивающее влияние на деятельность человека, вплоть до полной его дезорганизации.

Фазы стресса (по Г.Селье):

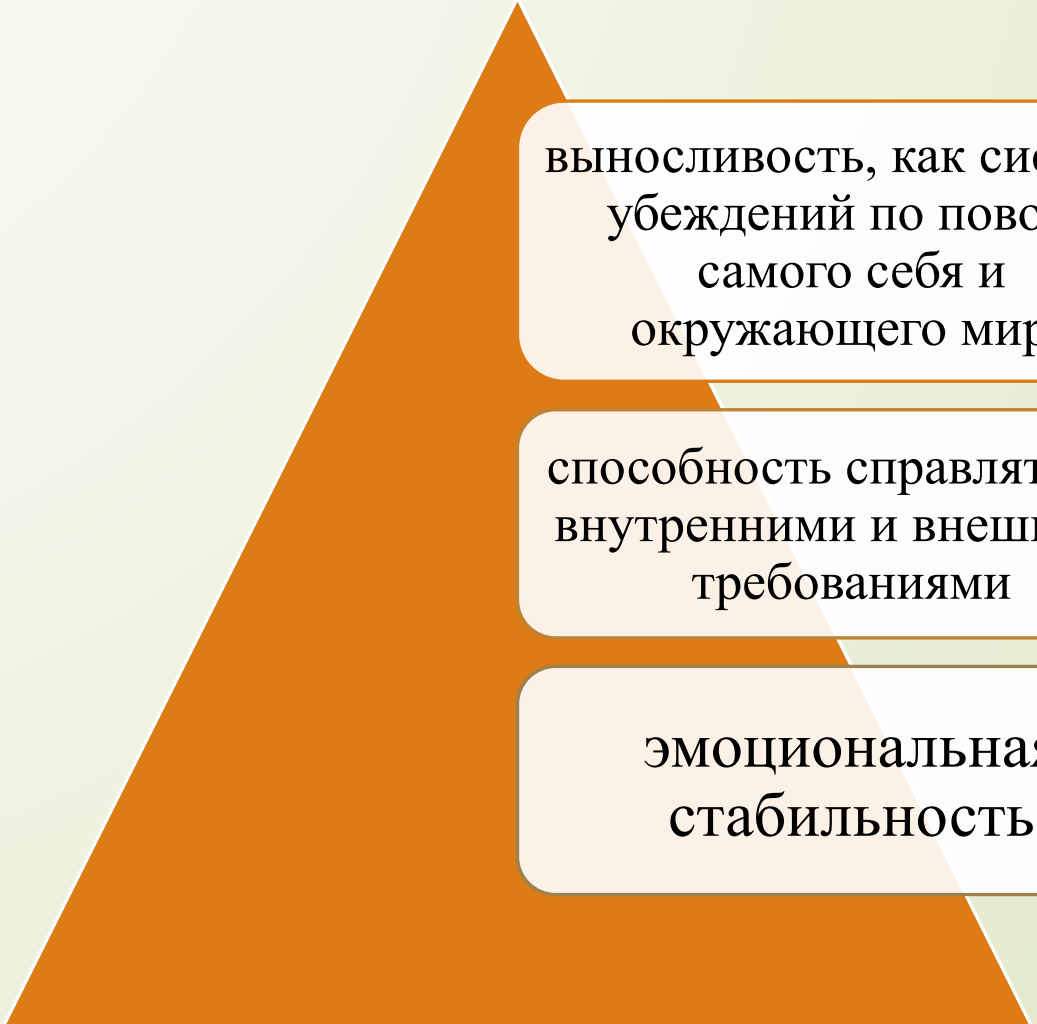
Фаза 1. Реакция
тревоги.

Фаза 2. Стадия
сопротивления

Фаза 3. Стадия
истощения.




Личностные черты, влияющие на формирование стрессовой реакции:




выносливость, как система убеждений по поводу самого себя и окружающего мира

способность справляться с внутренними и внешними требованиями

эмоциональная стабильность






Тест « Самооценка стрессоустойчивости личности»

Инструкция: Выберите подходящий вариант вашего ответа на каждое утверждение:

Редко 1


Иногда 2

Часто 3

- 
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе
 2. Я стараюсь что-то делать, даже если не совсем здоров(а)
 3. Я постоянно переживаю за качество того, что делаю
 4. Я бываю расстроен(а) агрессивен(а)
 5. Я не терплю критики в свой адрес
 6. Я бываю раздражителен(а)
 7. Я стараюсь быть лидером, там где это возможно
 8. Меня считают человеком настойчивым и напористым
 9. Я страдаю бессонницей
 10. Своим недругам я могу дать отпор
 11. Я болезненно переживаю неприятности
 12. У меня не хватает времени на отдых
 13. У меня возникают конфликтные ситуации
 14. Мне недостает уверенности, чтобы реализовать себя
 15. У меня не хватает времени для любимых дел
 16. Я все делаю быстро
 17. Я испытываю страх за свое будущее
 18. Я часто переживаю из-за своих обдуманных поступков




Уровень вашей стрессоустойчивости



54 – очень низкий
50-53 - низкий
46-49 – ниже среднего
42-45 – чуть ниже среднего
38-41 - средний
34-37 – чуть выше среднего
30-33 – выше среднего
26-29 – высокий
25-18 - очень высокий



Способы профилактики и борьбы со стрессом:

- ❑ Интересное увлечение.
 - ❑ Выход эмоций.
 - ❑ Правильный отдых
 - ❑ Питание
 - ❑ Домашний питомец
 - ❑ Полноценный сон
 - ❑ Позитивное мышление
- 

Плакат для снятия стресса



ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ:

- 1) Поместить плакат на ровную твердую поверхность
- 2) Бить головой в указанное место, пока не пройдет стресс

Меры предосторожности:
хранить в сухом прохладном месте
не допускать прямого воздействия солнечных лучей

РЕКОМЕНДОВАНО АССОЦИАЦИЕЙ ПСИХИАТРОВ РОССИИ

Домашнее задание:

❑ psytests.org (тест CISS)

или

❑ ForPsy.ru (Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой)