



# Эмоциональная 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

**Чувство** — эмоциональный процесс, отражающий субъективное отношение к реальным или абстрактным объектам.

The diagram features a central green speech bubble containing the text 'Смелость – страх...'. Three lines extend from this central bubble to three separate colored speech bubbles: an orange one on the left containing 'Любовь – ненависть ...', a green one at the bottom containing 'горе – радость...', and a yellow one at the top containing 'Смелость – страх...'. The background is white with some faint, overlapping geometric shapes in brown, red, and grey.

Смелость – страх...

Любовь –  
ненависть  
...

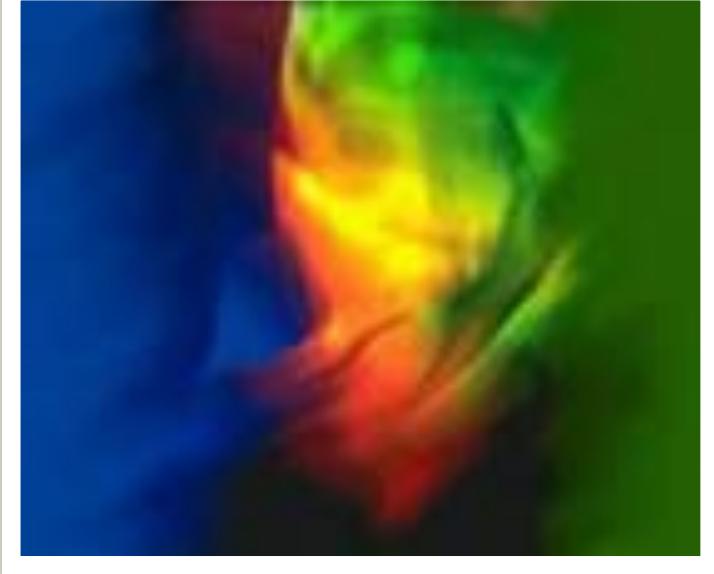
горе –  
радость...

# 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 всеподавляющее 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
- спекtroфобия – боязнь своего отражения в зеркале
- акрофобия – боязнь высоты
- арахнофобия – боязнь пауков
- ахлюофобия – боязнь темноты
- клаустрофобия – страх замкнутых пространств
- мизофобия – боязнь грязи и микробов
- номофобия – страх остаться без телефона

# ...и самые необычные фобии

- гексакосиогексеконтагексафобия – 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».**

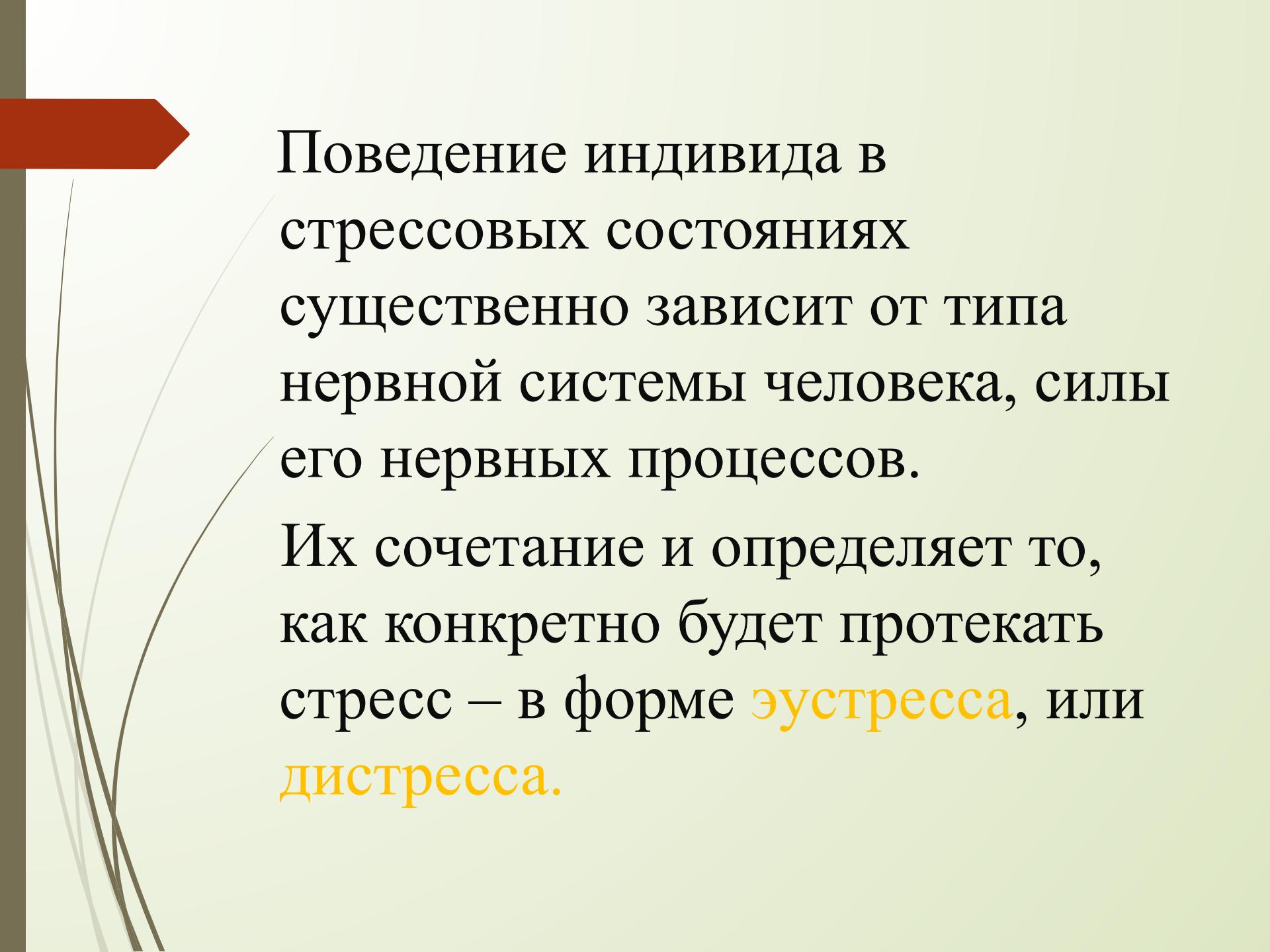
# Психологический стресс

## Информационный стресс

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

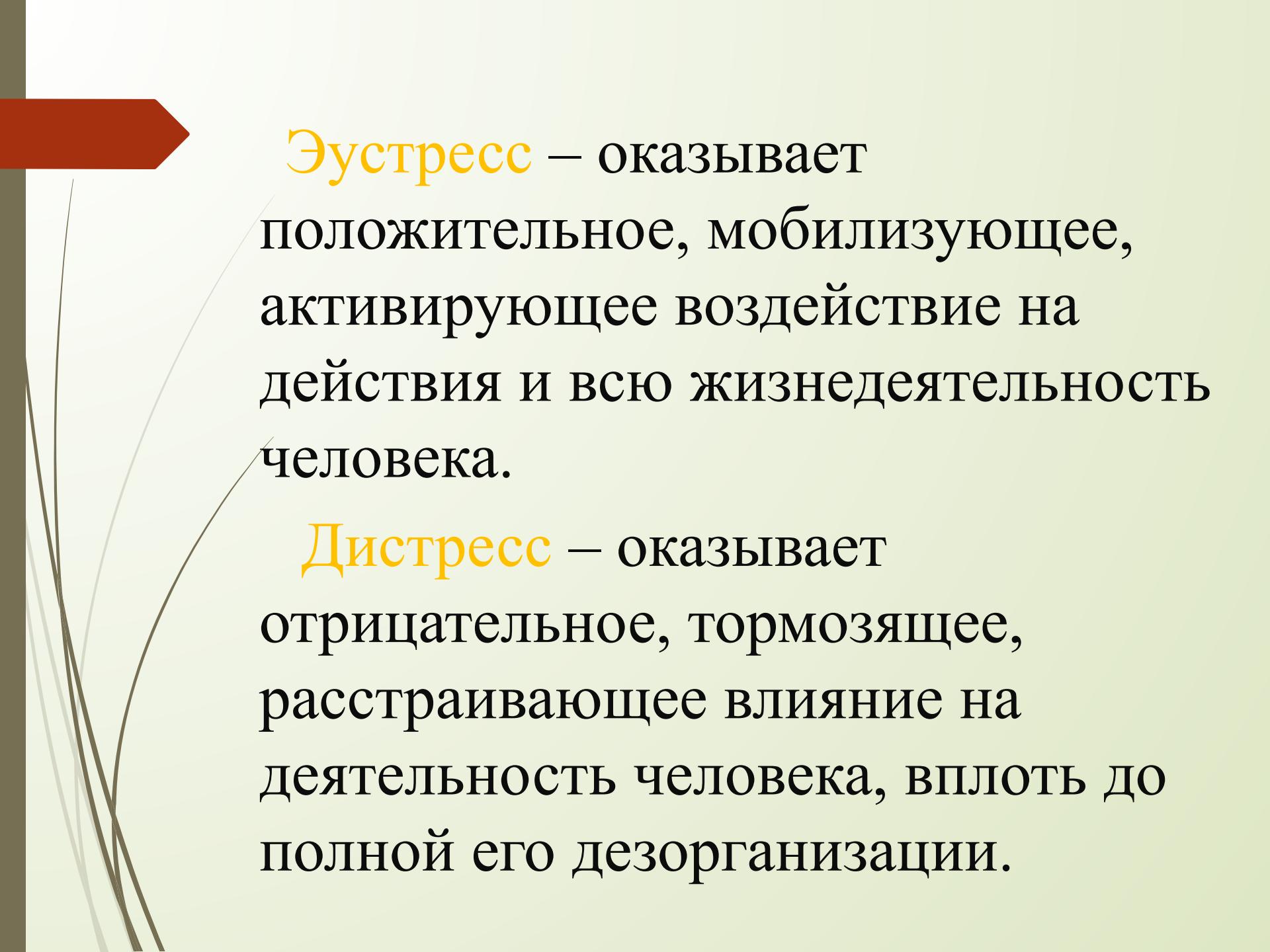
## Эмоциональный стресс

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

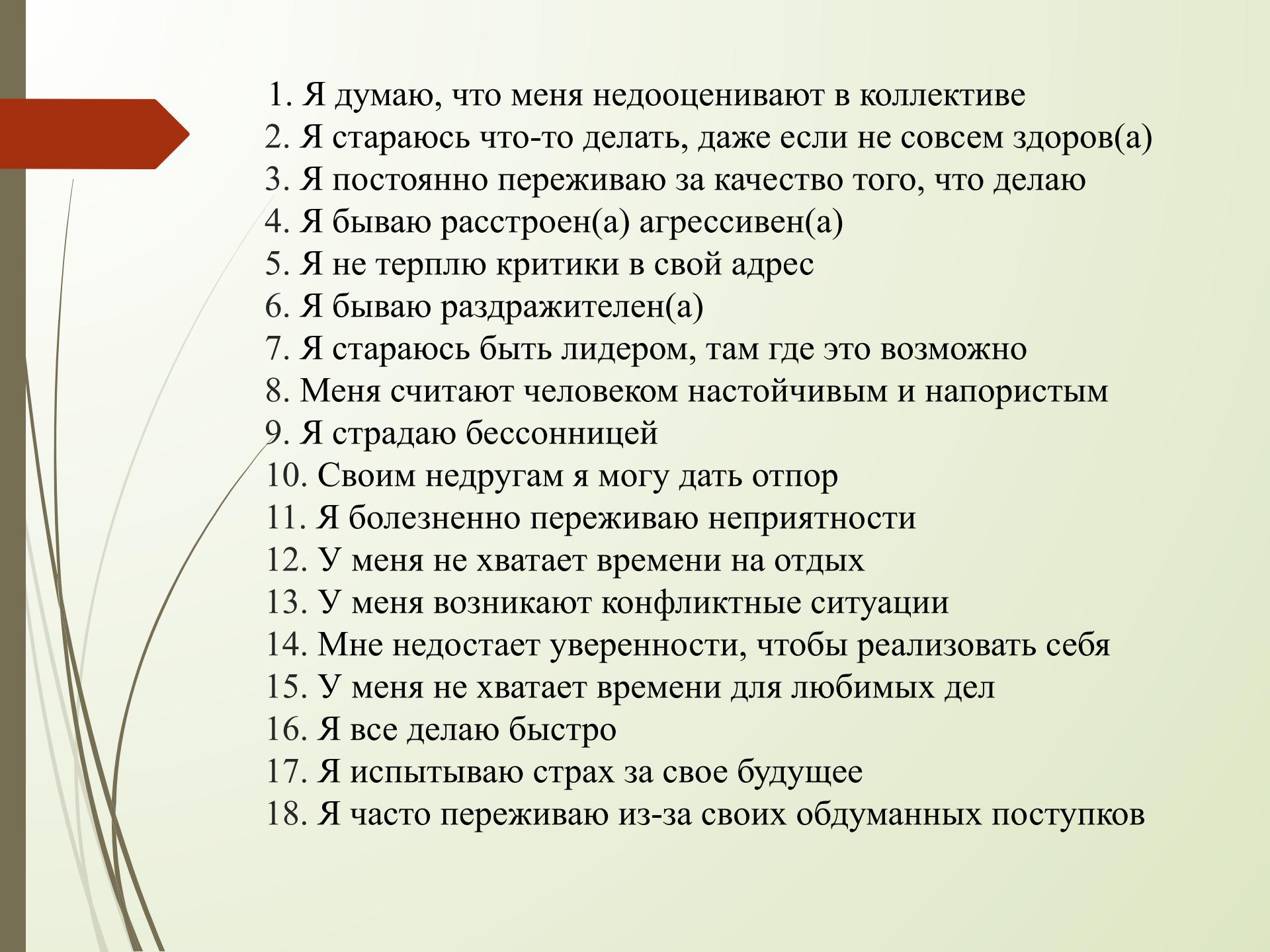
# Тест «Самооценка стрессоустойчивости личности»

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](http://psytests.org) (тест CISS)
- иЛИ
- [ForPsy.ru](http://ForPsy.ru) (Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Норман, Д.Ф.Эндер, Д.А. Джеймс, М.И.Паркер; адаптированный вариант Т.А.Крюковой)