

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА СОЦИАЛЬНО-ПОЛИТИЧЕСКИХ И ИСТОРИЧЕСКИХ НАУК

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

к семинарскому занятию
«Эмоционально-волевая сфера личности»
по дисциплине **«Основы психологии и педагогики»**
для студентов всех специальностей
дневной и заочной форм обучения

Методические указания предназначены для студентов всех специальностей дневной и заочной форм обучения. Их целью является подготовка студентов в области психологии эмоционально-волевой сферы личности. Они включают в себя изучение основ и специфики психологии эмоций и воли, содержат цель, тематику докладов, интересные факты, вопросы для обсуждения, диагностические и тренинговые задания, рекомендуемую литературу.

Методические указания разработаны в соответствии с учебной программой по дисциплине «Основы психологии и педагогики» для студентов дневной и заочной форм обучения.

Тема «ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ СФЕРА ЛИЧНОСТИ»

Цели занятия:

1. Усвоение знаний в области основ психологии эмоционально-волевой сферы личности.
2. Знакомство с видами эмоций, приобретение навыков дифференциации эмоций и чувств.
3. Овладение практическими навыками регуляции состояний психической напряженности.
4. Изучение основных подходов к пониманию воли, а также умение определить и описать волевые качества личности.

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие и функции эмоций
2. Классификация эмоций. Отличия эмоций и чувств.
3. Способы регуляции эмоциональных состояний.
4. Понятие о воле. Развитие волевых качеств личности.

Темы докладов и сообщений:

1. Сходство и отличие эмоций человека и животного.
2. Эмоциональная депривация.
3. Эмоции и творчество.
4. Феномен «эмоционального выгорания (сгорания)». Диагностика и психологическая помощь.
5. Влияние музыки на эмоциональное состояние человека
6. Совесть как высшее эмоционально-моральное чувство.
7. Любовь как нравственное чувство.
8. Стратегия и тактика развития силы воли.
9. Нарушения воли.

Литература:

1. Столяренко, Л.Д. Основы психологии. – СПб., 2008. 592 с.
2. Психология: учебник для технических вузов / Под общ. ред. В.Н. Дружинина. – СПб., 2008. – 608 с.
3. Немов, Р.С. Психология: в 3-х кн. – М., 2008. – Кн. 1. – 688 с.
4. Петровский, А.В. Психология / А.В. Петровский, М. Ярошевский. – М., 2009. – 512 с.
5. Андреева, Г.М. Социальная психология. – М., 2008. – 363 с.
6. Лупьян, Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс. – Ростов-на-Дону, 2001.
7. Анохин, П.К. Эмоции // Психология эмоций: Тексты. – М., 1984. – С. 173.
8. Бодров, В.А. Информационный стресс: учеб. пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
9. Вилюнас, В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций. – М.: Педагогика, 1988.
10. Изард, К.Э. Психология эмоций; пер. с англ. – СПб., 1999. – 464 с.
11. Лучшие психологические тесты / Под ред. А.Ф. Кудряшова. – Петрозаводск, 1992. – С.62-67.
12. Реан, А. А. Психология и педагогика / А.А. Реан, Н.В. Бордовская, С.И. Розум. – СПб.: Питер, 2002. – 432 с.: ил.
13. Бурко, О.П. Тесты по основам психологии и педагогики. – Брест, 2009.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОБЛЕМЫ

Эмоционально-волевая сфера – это свойства человека, характеризующие содержание, качество и динамику его эмоций и чувств.

Все, с чем сталкивается человек в повседневной жизни, вызывает у него определенное отношение: одни объекты и явления вызывают симпатию, другие, наоборот. Практически непременным компонентом всех видов психических процессов и состояний, всех видов человеческой активности являются эмоции.

Эмоции тесно связаны с потребностями, для удовлетворения которых человеку необходимо предпринять те или иные действия. При этом для осуществления произвольных действий человеку часто необходимо предпринимать определенные усилия, или, иначе, проявлять волю.

Содержательные аспекты эмоциональности отражают явления и ситуации, имеющие особую значимость для субъекта. Они неразрывно связаны со стержневыми особенностями личности, ее нравственным потенциалом, направленностью мотивационной сферы, мировоззрением, ценностными ориентациями, сознательным волевым управлением. Содержательные аспекты волевой сферы выражаются в способностях человека, проявляющихся в самодетерминации и регуляции им своей деятельности и различных психических процессов.

Различные аспекты эмоций и волевых усилий в настоящее время активно исследуются многими учеными.

1. Понятие и функции эмоций

Эмоциями называются специфические переживания человека, связанные с его потребностями, интересами, с процессом их удовлетворения, окрашенные в приятные или неприятные тона. Эмоции представляют собой психологические состояния человека, возникающие у него в зависимости от того, как он себя физически и психологически чувствует в данный момент, а также в зависимости от того, как идет процесс удовлетворения, насколько полно удовлетворяются его потребности и интересы. Поскольку человек находится под влиянием некоторых актуальных потребностей и интересов, то в каждый момент времени он находится в том или ином эмоциональном состоянии. В современной психологии выделяют несколько основных функций эмоций: сигнальную, оценочную, приспособительную, регуляторную, коммуникативную, стабилизирующую, мотивирующую.

Сигнальная функция эмоций состоит в том, что они в сознании человека могут служить сигналами происходящих в данный момент процессов в его организме. Эта функция эмоций имеет прямое отношение к потребностям человека, к процессу их удовлетворения. Можно считать доказанным, что положительные, приятные эмоциональные переживания возникают у человека, когда процесс удовлетворения его потребностей идет нормально. Отрицательные эмоции возникают в случае, если с удовлетворением потребностей человека не все обстоит благополучно. В данной функции, прежде всего, выступают такие эмоции, как настроение, биологические эмоции и аффекты.

Оценочная функция эмоций. Эмоция выступает обобщенной оценкой ситуации, в которой находится субъект. Эмоции и чувства помогают ему ориентироваться в окружающей действительности, оценивать предметы и явления с точки зрения их желательности или нежелательности, полезности или вредности.

Приспособительная функция. Благодаря вовремя возникшей эмоции субъект имеет возможность быстро среагировать на внешнее или внутреннее воздействие и целесообразно приспособиться к сложившимся условиям.

Регулирующая функция. Под влиянием эмоций изменяется деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции и др. Под воздействием негативных эмоциональных состояний у человека может происходить формирование предпосылок к развитию разнообразных болезней. И наоборот, существует значительное количество примеров, когда под влиянием эмоционального состояния ускоряется процесс исцеления. Эмоции и чувства также задействованы и в регуляции поведения человека в целом. Отражая и оценивая действительность, эмоции и чувства направляют поведение субъекта в определенную сторону, способствуют проявлению определенных реакций.

Коммуникативная функция эмоций свидетельствует о том, что без эмоциональных проявлений трудно представить какое-либо взаимодействие между людьми. Благодаря этой функции люди могут общаться друг с другом, передавая друг другу важную для их жизни информацию. Правильнее было бы говорить, что не сами эмоции как внутренние переживания человека реализуют данную функцию, а сопровождающие эмоции телодвижения и телесные изменения. В число этих телесных изменений входят жесты, мимика, пантомимика, модуляции голоса, покраснение, побледнение, высыхание или увлажнение кожи и другое. Демонстрируя свои переживания, один человек воздействует на эмоциональную сферу другого человека, вызывая у него ответные эмоции и чувства.

Стабилизирующая (защитная) функция эмоций. Эмоции являются регулятором поведения, который удерживает жизненные процессы в оптимальных границах удовлетворения потребностей и предупреждает разрушительный характер каких-либо факторов для жизнедеятельности данного субъекта.

Мотивирующая функция эмоций проявляется в том, что они могут выступать в качестве самостоятельных источников активности или поведения человека, то есть в качестве мотивов поведения. В данной функции эмоций есть две стороны. Одна заключается в том, что эмоции могут явиться отдельными, вполне самостоятельными мотивами. Эту роль в жизни людей играют, например, чувства и страсти. Эмоции могут направлять и поддерживать активность человека на определенном уровне. В данной роли кроме чувств и страстей выступают настроения, биологические эмоции, аффекты.

2. Классификация эмоций. Отличия эмоций и чувств

Эмоции как сложные системные психологические образования, составляющие эмоциональную сферу личности, характеризуются многими параметрами:

- знаком (положительные или отрицательные);
- стеничностью (стеничные – побуждают к деятельности, мобилизуют силы, астеничные – расслабляют, парализуют силы);
- продолжительностью;
- интенсивностью (силой);
- подвижностью (быстрота смены эмоциональных состояний);
- реактивностью (скорость возникновения, выраженность и адекватность эмоционального отклика на внешние и внутренние стимулы);
- направленности (например, на себя и других, на прошлое, настоящее и будущее);
- степенью осознанности эмоций;
- степенью их произвольного контроля.

Исходя из перечисленных параметров, приведем пример классификации эмоциональных процессов.

1. По знаку эмоции делятся на положительные, отрицательные и амбивалентные.

Положительные эмоции (например, радость, удовольствие, восторг и др.) связаны с удовлетворением потребностей личности.

Отрицательные (например, печаль, огорчение, гнев и др.) - с неудовлетворением потребностей личности.

Амбивалентные же эмоции (например, ревность как сочетание любви и ненависти или злорадство как сочетание ненависти и радости и др.) отражают двойственное отношение к объектам удовлетворения потребности.

2. По модальности (качеству) эмоций выделяют основные виды своеобразных эмоциональных процессов и состояний, выполняющих различную роль в регулировании деятельности и общения человека. Данную классификацию эмоций разработал К. Э. Изард. Он выделил следующие эмоции, являющиеся **фундаментальными**:

- **радость** - положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью полного удовлетворения актуальной потребности;

- **удивление** - эмоциональная реакция, не имеющая определенного положительного или отрицательного знака, на внезапно возникшие обстоятельства;

- **страдание** - отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей;

- **гнев** - отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной потребности;

- **отражение** - отрицательное эмоциональное состояние, вызванное объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т.д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с нравственными или эстетическими установками субъекта;

- **презрение** - отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порожаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением другого, являющегося объектом данного чувства;

- **страх** - отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности;

- **стыд** - отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

3. По силе и устойчивости эмоции делятся на две группы: **ситуативные** и **устойчивые**, в каждой выделяются эмоциональные состояния разного уровня интенсивности (силы). Рассмотрим каждую группу по отдельности.

Ситуативные эмоции:

а) **эмоциональный тон ощущений** - простейшая форма эмоций, сопровождающих отдельные жизненно важные воздействия (например, вкусовые, температурные и т. д.), которые побуждают индивида к их сохранению или устранению. Эмоциональный тон ощущений как простейшее эмоциональное состояние не является самостоятельным психологическим процессом, а лишь служит своеобразной эмоциональной окраской простых ощущений. Эмоциональный тон ощущений сохраняется столько же, сколько длится само ощущение;

б) **эмоции, в собственном смысле этого слова**, - эмоциональные реакции, отражающие значимость ситуаций, выступающие в форме непосредственных ситуативных переживаний удовлетворения потребностей. Важную роль среди этих эмоций играют переживания радости, огорчения, страха, гнева и другие "фундаментальные" эмоции, возникающие в связи с успехом или неуспехом избранного поведения, совершенных действий, поступков;

в) **аффект** (от лат. *affectus* – душевное волнение) – сложное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для личности жизненных обстоятельств. Аффект обычно возникает в экстремальных условиях, когда человек не справляется с ситуацией. В основе аффекта лежит переживаемое человеком состояние внутреннего конфликта, порождаемое либо противоречием между его влечениями, стремлениями, либо противоречиями между требованиями, которые предъявляют к человеку. Аффект приводит к дезорганизации сознания. Сознание сужается на объекте аффекта, резко снижается волевой контроль над действиями и поступками, нарушается работа кровеносной и эндокринной систем и т. д. Нарушения сознания в случае аффекта могут привести к неспособности впоследствии вспомнить отдельные эпизоды вызвавшего этот аффект события.

Устойчивые эмоции:

а) **настроение** – сравнительно продолжительное устойчивое эмоциональное состояние умеренной или слабой интенсивности, которое возникает на основе преобладающих в нем эмоций, придает определенную окраску всем другим эмоциональным переживаниям. Настроение – это не конкретная эмоция, чувство, а общий тон, эмоциональный фон, в котором протекают все эмоциональные переживания человека. Настроение может быть радостным, веселым, грустным, унылым и т. д. Часто настроение формируется под влиянием отдельных жизненных событий: встреч, удач, принятия решений и т. д. В отличие от ситуативных эмоций и аффектов, настроение представляет собой эмоциональную реакцию не только на непосредственные последствия событий, но и на их значение в контексте общих жизненных планов, интересов и ожиданий человека, поэтому *настроение носит не предметный, а личностный характер;*

б) **чувства** – высшая форма эмоциональных состояний, отражающая отношение человека к объекту его устойчивых потребностей, закреплённая в направленности личности. Чувства характеризуются длительностью и устойчивостью; имеют предметный характер: их вызывают факты, события, люди и обстоятельства, по отношению к которым у человека сформировались устойчивые мотивы.

Простейшие эмоциональные переживания, входящие в структуру чувств, могут быть одинаковыми по знаку, например положительными или отрицательными, приятными или неприятными, а также разными, противоречивыми. Чувства, в состав которых входят одинаковые по знаку эмоциональные переживания, называют *гармоничными*, а чувства, которые включают разные эмоциональные переживания, называют *противоречивыми или амбивалентными*. Например, одного и того же человека можно одновременно и любить и ненавидеть; к одному и тому же событию можно одновременно относиться и положительно, и отрицательно; один и тот же предмет в одно и то же время может нам нравиться и не нравиться. Здесь мы имеем дело с противоречивыми, или амбивалентными, чувствами.

Чувства, которые испытывает один человек по отношению к другому, кроме того, могут быть низменными и возвышенными. *Низменными* обычно называют чувства, которые порождены отрицательным отношением к человеку и связаны с желанием сделать ему что-либо неприятное, нанести вред. Такие чувства обычно не соответствуют нормам морали, принятым в человеческом, цивилизованном и культурном обществе. К низменным чувствам относятся, например, ненависть, зависть, вражда. *Возвышенные* чувства, напротив, исходят из стремления делать людям добро и основываются на принятых в человеческом обществе высоких нормах морали. Это, например, любовь, доброта, сопереживание, сочувствие.

Чувства также делятся на группы в соответствии с предметами, к которым они относятся. Так, например, выделяют эстетические чувства, интеллектуальные чувства, моральные чувства, правовые чувства.

Эстетические чувства связаны с восприятием и переживанием прекрасного, например произведений искусства, культуры.

Интеллектуальные чувства связаны с переживаниями, которые касаются идей, мыслей людей, оригинальных, талантливых решений сложных задач и т.п.

Моральные чувства люди испытывают, когда им приходится оценивать свое собственное поведение или поступки других людей с точки зрения существующих норм морали. Это, например, чувство стыда.

Наконец, *правовыми* называют чувства, которые соотносятся с переживаниями по поводу соблюдения или нарушения людьми норм морали. Это, например, чувство справедливости.

В отличие от других эмоций чувства человека не являются врожденными и приобретаются им в процессе жизни. Кроме того, у одного и того же человека они могут время от времени меняться в зависимости от приобретаемого жизненного опыта и отношения человека к тому объекту, на который направлены чувства. По мере психологического развития человека как личности закономерно меняются и его чувства: они становятся более возвышенными. Если человек как личность деградирует (в результате некоторых заболеваний или низменного, аморального образа жизни), то обычно меняются, становясь низменными, и его чувства;

в) *страсть* - сильное, устойчивое, всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями и переживаниями, определяющее направленность мыслей и поступков человека. По интенсивности действия страсть приближается к аффекту. Но, в отличие от аффекта, страсть - это очень стойкое и длительное переживание. Основным признаком страсти являются ее действенность, слияние волевых и эмоциональных процессов. Страсть заставляет личность сосредоточиться на объекте ее устремлений: упорно размышлять о предмете чувств, живо и ярко представлять удовлетворение потребности, лежащей в основе страсти, и т.д. Близким по интенсивности к страсти чувством является *увлечение*. Однако оно, в отличие от страсти, *непостоянно, кратковременно*. Увлечениям, прежде всего, подвержены люди с высоким уровнем эмоциональности.

Отличительные особенности эмоций и чувств

При изучении психологии эмоциональной сферы следует учитывать существующую по этой теме терминологическую неоднозначность многих основных понятий. В какой-то мере она заложена уже в повседневном языке, позволяющем нам называть страх эмоцией, аффектом, чувством и даже ощущением или объединить под общим названием чувств такие различные явления, как боль и ирония, красота и уверенность, прикосновение и справедливость. В научном языке также нет полного терминологического единства. Например, эквивалентом словосочетания "органы чувств" является термин "анализаторы". Следует также помнить, что эмоции и чувства в широком понимании рассматриваются как синонимы, но при классификации эмоциональных состояний в эти термины вкладывается различный смысл.

1. С точки зрения эволюции, эмоции - это более древняя форма отношения человека к окружающему миру, поэтому они присущи и животному, и человеку. Чувства же присущи только человеку.
2. Эмоции в большей мере связаны с удовлетворением естественных потребностей. Чувства же возникают при удовлетворении высших социальных, в том числе, духовных потребностей.
3. Эмоции носят ситуативный характер. Они отражают отношение субъекта к объекту в данный момент. Чувства, в отличие от эмоций, обладают относительной устойчивостью и постоянством. Они отражают отношение человека к объекту его устойчивых потребностей.

4. Эмоция - это всегда непосредственное переживание. Чувства же всегда опосредуются сознанием. Они связаны с определенными знаниями, пониманием объекта, включают в себя память, процессы мышления и воли.
5. Эмоции часто неосознаваемы, поэтому их очень сложно соотносить с определенным объектом. Одна и та же эмоция может быть связана с разными объектами. Чувства же всегда предметны. Они выражают устойчивое отношение к реальным или воображаемым объектам. Не может быть чувств вообще, их вызывают конкретные факты, события, люди и обстоятельства, к которым человек положительно или отрицательно мотивирован.
6. Чувства являются ведущими образованиями эмоциональной сферы личности, определяют динамику и содержание эмоций.

Состояния психической напряженности

Ситуативные эмоции могут переходить в устойчивые эмоциональные состояния. Одним из самых распространенных психических состояний является психическая напряженность.

Психическая напряженность – это психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий.

Психическая напряженность может возникнуть в условиях новизны, неясности, запутанности той или иной жизненной ситуации, в обстановке конфликтов: в сфере значимых для личности отношений, в различных экстремальных условиях. Выделяют несколько состояний психической напряженности.

1. **Страх** - это отрицательное состояние, возникающее в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действительной или воображаемой опасности. В зависимости от характера угрозы интенсивность переживания страха варьируется в достаточно широком диапазоне оттенков: опасение, боязнь, испуг, ужас. Функционально страх служит предупреждением субъекта о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути ее избегания.

Человеку, как правило, удается побороть свой страх, если он выяснит характер опасности и найдет средство ее устранения. Если же источник опасности является неопределенным или неосознанным, то эмоция страха перерастает в эмоциональное состояние тревоги.

2. **Тревога** - это отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной или неосознанной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. В отличие от эмоции страха как реакции на конкретную угрозу, тревога является устойчивым психическим состоянием и представляет собой генерализованный или беспредметный страх. Функционально тревога не только предупреждает субъекта о возможной опасности, но и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности, к активному исследованию окружающей действительности с установкой на определение угрожающего предмета.

В психологии различают *ситуативную тревогу* как психическое состояние индивида в какой-то период его жизнедеятельности и *тревогу* как черту личности, то есть тревожность.

Тревожность - это качество личности, выражающееся в повышенной склонности индивида испытывать тревогу по поводу реальной или воображаемой опасности. Тревожность обычно повышается при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях, а также у здоровых людей, переживших последствия тяжелой психической травмы.

3. **Стресс** (*от англ. stress – напряжение*) - эмоциональное состояние напряжения, возникающее под влиянием сильных экстремальных воздействий. Понятие "стресс" было введено канадским физиологом Гансом Селье (1936) и означало неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, которое помогает организму приспособиться

биться к возникшим трудностям, справиться с ними. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. Таким образом, любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, то есть стать стрессором.

Появление состояния стресса зависит не только от события или ситуации, которые его вызвали, но и от личности человека, от его опыта, ожиданий, самооценки, уверенности или неуверенности себе и т. д. Особенно большое значение имеют, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которые содержит в себе ситуация.

В связи с особенностями стрессора выделяют, по крайней мере, два варианта стресса: *физический* (физиологический, первосигнальный) и *психозомоциональный* (второсигнальный).

Физиологический стресс возникает в результате воздействия раздражителя через какой-либо сенсорный или метаболический процесс. Например, удушье или слишком сильные физические нагрузки приобретают роль стрессоров, провоцирующих физиологический стресс. Психозомоциональный стресс возникает как следствие собственной интерпретации внешних стимулов. Так, звук чужих шагов за спиной человека, идущего ночью по пустынной улице, также может оказаться сильным стрессором.

Стресс в начальной фазе может быть даже полезен для человека. В состоянии стресса происходит мобилизация психологических сил. Но развитие стресса приводит к дистрессу.

4. **Дистресс** (от англ. *distress* – горе, страдание, истощение) – это стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм, приводящий к истощению нервных и физических сил, разрушению функциональных систем, психической патологии, дезорганизации деятельности и поведения.

5. **Фрустрация** (от лат. *frustratio* – обман, тщетное ожидание) – это состояние переживания напряжения, которое охватывает человека, когда на пути к достижению цели или решению задач он встречается с неожиданными объективно непреодолимыми или субъективно так понимаемыми препятствиями, которые мешают удовлетворению его потребностей.

Причины, вызвавшие фрустрацию (фрустраторы), могут быть самыми различными. Это может быть лишение (отсутствие у человека необходимых средств для удовлетворения потребностей), конфликт и т. д. Фрустрация может привести к тем же отрицательным последствиям, что и стресс, в том числе, к дезорганизации деятельности и поведения. Очень часто состояние фрустрации сопровождается агрессивным поведением. Если же человек «зацикливается» на фрустраторе, то возможен патологический исход – психическое заболевание.

6. Возможно и астеническое проявление фрустраций – депрессивное состояние. **Депрессия** (от лат. *deprimō* – «давить», «подавить») – это психическое расстройство, характеризующееся депрессивной триадой: снижением настроения, утратой способности переживать радость (ангедония), нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.) и двигательной заторможенностью. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психотропными веществами.

Состояния психического напряжения угрожают психике и организму человека. Для преодоления их отрицательного воздействия на психику и организм необходимо:

- правильно оценивать значимость событий;
- стремиться к достаточной разноплановой информированности по данному вопросу;
- принимать конкретные меры по снятию возбуждения (переживания).

3. Способы регуляции эмоциональных состояний

У каждого человека при напряженных эмоциональных состояниях меняется мимика, повышается тонус скелетной мускулатуры, темп речи, появляется суетливость, приводящая к ошибкам в ориентировке, изменяются дыхание, пульс, цвет лица.

Эмоциональное напряжение скорее всего пойдет на убыль, если внимание человека переключится от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления — выражение лица, слезы или смех и т.д. Это говорит о том, что эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны, а потому обладают способностью взаимовлияния. Расслабляя/напрягая определенные мышцы, используя специальные техники дыхания, переключая внимание и зрительные представления, можно управлять своим состоянием.

1. Мускулатура

Самый простой, но достаточно эффективный способ эмоциональной саморегуляции — расслабление мышц лица. Научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Чем раньше (по времени возникновения эмоций) включается сознательный контроль, тем более эффективным он оказывается. Так, в гневе сжимаются зубы, меняется выражение лица. Возникает это автоматически, рефлексивно. Однако стоит «запустить» вопросы самоконтроля («Не жать ли зубы?», «Как выглядит мое лицо?»), и мимические мышцы начинают расслабляться.

2. Дыхание

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния является совершенствование дыхания. Как ни странно, не все люди умеют правильно дышать. Не последнюю роль неумелое дыхание играет и в утомляемости. Сосредоточив свое внимание, нетрудно заметить, как меняется дыхание человека в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, загрустивший или испугавшийся. Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека, а потому и произвольное упорядоченное дыхание должно оказывать обратное воздействие на это состояние. Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции.

3. Визуализация

Эффективной эмоциональной саморегуляции способствует также использование приемов воображения или визуализации. Визуализация — это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Визуализация помогает человеку активизировать его эмоциональную память, воссоздать те ощущения, которые он испытал когда-то. Воспроизведя в сознании образы внешнего мира, можно быстро отвлечься от напряженной ситуации, восстановить эмоциональное равновесие.

Разновидностью визуализации являются упражнения «сюжетного воображения», основанные на преднамеренном использовании цвета и пространственных представлений сознания человека. Сознательные представления окрашиваются в нужный цвет, соответствующий моделируемому эмоциональному состоянию. Цвет обладает мощным эмоциональным действием на нервную систему. Красный, оранжевый, желтый — цвета активности; голубой, синий, фиолетовый — цвета покоя; зеленый — нейтральный. Цветовые (температурные, звуковые, осязательные) ощущения лучше дополнять пространственными представлениями. Если необходимо успокоиться, отдохнуть, необходимо представлять широкое, открытое пространство (морской горизонт, просторное небо, широкая площадь, обширный зал театра и т. д.). Для мобилизации организма на выполнение ответственной задачи помогают образы тесных, узких пространств с ограниченным горизонтом (узкая улица с

высокими домами, ущелье, тесная комната). Использование данных приемов воедино позволяет вызвать необходимое эмоциональное состояние в нужный момент (спокойное — просторный морской берег, зимний пейзаж в сиреневых сумерках; бодрящее — летний пляж ярким солнечным днем, слепящее солнце, ярко-желтый песок). Следует вжиться в представляемую картину, прочувствовать ее и зафиксировать в сознании. Постепенно возникнет состояние расслабленности и покоя или, наоборот, активности, мобилизованности.

4. Переключение внимания

Этот способ связан с направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение увлекательной книги, просмотр фильма и т. п.) или на деловую сторону предстоящей деятельности. Переключение внимания с мучительных раздумий на деловую сторону даже предстоящей деятельности, осмысление трудностей через их анализ, уточнение инструкций и заданий, мысленное повторение предстоящих действий, сосредоточение внимания на технических деталях задания, тактических приемах, а не на значимости результата, дает лучший эффект, чем отвлечение от предстоящей деятельности.

Снять у себя эмоциональное напряжение помогают и некоторые другие способы:

- получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации;
- разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи (например, если не поступлю в этот институт, то пойду в другой);
- откладывание на время достижения цели в случае осознания невозможности сделать это при наличных знаниях, средствах и т. п.;
- физическая разрядка: поскольку при сильном эмоциональном переживании организм дает мобилизационную реакцию для интенсивной мышечной работы, нужно ему дать эту работу. Для этого можно совершить длительную прогулку, заняться какой-нибудь полезной физической работой и т. д.;
- слушание музыки;
- написание письма, запись в дневнике с изложением ситуации и причины, вызвавшей эмоциональное напряжение. Рекомендуют разделить лист бумаги на две колонки. В левую следует записать в порядке убывания значимости все отрицательные последствия события. В правую — то, что можно противопоставить случившемуся, если возможно, то и положительные последствия, в том числе извлеченные уроки. Таким образом можно отличить неудачу от катастрофы, неурядицу от беды. Этот способ больше подходит для людей замкнутых и скрытных.

4. Понятие о воле. Развитие волевых качеств личности

Нередко, принимая какое-то решение и понимая необходимость действовать, человек не спешит выполнить его.

Даже психологи не всегда могут объяснить, почему люди иногда ничего не предпринимают для осуществления своих планов, решений, удовлетворения даже остро необходимых потребностей. Когда люди, обладающие необходимыми знаниями, придерживающиеся близких убеждений и взглядов на жизнь, с разной степенью интенсивности приступают к решению стоящей перед ними задачи или когда при столкновении с трудностями одни из них прекращают свои попытки, а другие действуют с удвоенной энергией — эти явления связывают с такой особенностью психики, как воля.

Воля — это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выражающееся в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

В настоящее время в психологической науке нет единой теории воли, хотя многими учеными и предпринимаются попытки разработать целостное учение о воле с его терминологической определенностью и однозначностью.

Изучение воли в историческом аспекте можно разделить на несколько этапов.

Первый этап связан с пониманием воли как механизма осуществления действий, побуждаемых разумом человека помимо или даже вопреки его желаниям.

Второй - связан с возникновением волюнтаризма как идеалистического течения философии.

На третьем этапе волю стали связывать с проблемой выбора и борьбой мотивов.

На четвертом - волю стали рассматривать как механизм преодоления препятствий и трудностей, встречающихся человеку на пути к достижению цели.

В данное время имеется два противоборствующих течения о вопросе и природе воли.

Одно из них подменяет волю мотивами и мотивацией. Происходит, таким образом, подмена представлений о психическом и физическом волевом напряжении представлениями о силе переживания потребности. Воля выступает здесь, скорее, как сознательный (мотивационный) способ регуляции поведения и деятельности человека.

Другое течение связывает волю только с преодолением трудностей и препятствий, т.е., по существу, делает понятие "воля" синонимичным понятию "сила воли". В связи с этим возникают представления о субъектах волевых и неволевых, т.е. обладающих или не обладающих волей. Воля здесь выступает как характеристика личности, характера.

Воля обеспечивает выполнение двух взаимосвязанных функций:

- побудительная функция обеспечивается активностью человека;

- тормозная функция воли, выступающая в единстве с побудительной функцией, проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности. Регулирование поведения было бы невозможным без торможения.

Волевые проявления человека в значимой мере определяются тем, кому человек склонен приписывать ответственность за результаты собственных действий.

Качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты собственной деятельности внешним силам и происшествиям либо же, напротив, собственным усилиям и способностям, называется локализацией контроля (в психологической литературе употребляется термин «локус контроля»). Есть люди, которые склонны объяснять предпосылки собственного поведения и свои поступки внешними факторами (судьбой, обстоятельствами, случаем и т.д.). Тогда говорят о внешней (экстернальной) локализации контроля.

Если индивидум, как правило, принимает на себя ответственность за свои действия, объясняя их, исходя из собственных способностей, характера и т.д., то есть основания полагать, что у него преобладает внутренняя (интернальная) локализация контроля.

Структура волевого действия.

Волевая деятельность состоит из определенных действий, в которых содержатся все признаки и качества воли. Они бывают простыми и сложными.

К простым относятся те, когда человек без колебаний идет к намеченной цели и ему ясно, чего и как он будет добиваться. В этом случае выбор цели, принятие решения выполнять действие определенным способом не предполагают борьбу мотивов.

В сложном волевом действии можно выделить, по крайней мере, четыре фазы:

Первая фаза (возникновение побуждения и предварительная постановка цели) - характеризует начало волевого акта. Волевой акт начинается с возникновения побуждения, которое выражается в стремлении что-то сделать. По мере осознания цели это стремление переходит в желание, к которому добавляется установка на его реализацию. Если же

установка на реализацию цели не сформировалась, то волевой акт может на этом завершиться, так и не начавшись. Таким образом, для возникновения волевого акта необходимо появление мотивов и их преобразование в цели.

Вторая фаза волевого действия (обсуждение и борьба мотивов) характеризуется активным включением в него познавательных и мыслительных процессов. На этом этапе происходит оформление мотивационной части действия или поступка. Дело в том, что мотивы, появившиеся на первой стадии в виде желаний, могут противоречить друг другу. И личность вынуждена проанализировать эти мотивы, снять существующие между ними противоречия, осуществить выбор.

Третья фаза (принятие решения) связана с принятием одной из возможностей в качестве решения. Однако не все люди принимают решения быстро, возможны продолжительные колебания с поиском дополнительных фактов, способствующих утверждению в своем решении.

Четвертая фаза - исполнение решения и достижение цели. Без исполнения решения волевой акт считается незавершенным. Исполнение решения предполагает преодоление внешних препятствий, объективных трудностей самого дела.

Особенность протекания волевого акта состоит в том, что механизмом его осуществления являются волевые усилия на всех фазах. Осуществление волевого акта всегда связано с ощущением нервно-психического напряжения.

Волевые качества личности - это сложившиеся в процессе получения жизненного опыта свойства личности, связанные с реализацией воли и преодолением препятствий на жизненном пути.

В психологии характера выделяют множество волевых качеств личности. К основным, базовым волевым качествам личности, определяющим большинство поведенческих актов, относятся целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность.

Все эти качества связаны с этапами осуществления волевого акта.

1. С первой фазой волевого акта связаны такие качества, как целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержка, которые, в свою очередь, являются проявлением самодетерминации воли.

Целеустремленность - это сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности.

Инициативность - это активная направленность личности на совершение действия. Волевой акт начинается с инициативы. Проявление инициативы означает волевое усилие, направленное не только на преодоление собственной инертности, но и на самоутверждение, придание волевому акту определенной направленности. Инициативность связана с самостоятельностью.

Самостоятельность - это сознательная и активная установка личности не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других лиц, действовать на основе своих взглядов и убеждений. Самостоятельность может проявиться лишь при наличии определенной выдержки.

Выдержка - это сознательная и активная установка личности на противостояние препятствующим осуществлению цели факторам, которая проявляется в самообладании и самоконтроле.

2. На всех фазах, особенно на втором и третьем этапе волевого акта, формируются такие качества, как решительность и смелость.

Решительность - свойство личности, проявляющееся в ее умении принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения. Она поддерживает инициативу при постановке цели действия.

Смелость - это умение противостоять страху и идти на оправданный риск для достижения своей цели. Смелость является предпосылкой для формирования решительности.

Качествами, противоположными решительности, с точки зрения волевого регулирования, с одной стороны, выступают *импульсивность*, понимаемая как торопливость в принятии и осуществлении решений, когда человек действует, не задумываясь о последствиях, под влиянием сиюминутных импульсов, выбирая первое попавшееся под руку средство или цель. С другой стороны, решительности противостоит *нерешительность*, проявляющаяся как в сомнениях, в длительных колебаниях до принятия решения, так и в непоследовательности при претворении их в жизнь.

3. На исполнительном этапе формируются важнейшие волевые качества - энергичность и настойчивость, а также организованность, дисциплина и самоконтроль

Энергичность - это качество личности, связанное с концентрацией всех ее сил для достижения поставленной цели. Однако одной энергичности недостаточно для достижения результата. Она нуждается в соединении с настойчивостью.

Настойчивость - это качество личности, проявляющееся в умении мобилизовать свои силы для постоянной и длительной борьбы с трудностями, преследуя поставленные перед собой цели. Настойчивость может перерасти в плохо управляемую волю, проявляющуюся в упорстве. *Упорство* - это качество личности, выраженное в неразумном использовании волевых усилий в ущерб достижению поставленной цели.

Организованность - качество личности, проявляющееся в способности разумно планировать и упорядочивать ход всей своей деятельности.

Дисциплинированность - это качество личности, проявляющееся в сознательном подчинении своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку, требованиям ведения дела.

Самоконтроль - это качество личности, выражающееся в умении контролировать свои действия, подчинять свое поведение решению сознательно поставленных задач. В процессе решения задач самоконтроль обеспечивает регуляцию деятельности на основе высших мотивов, общих принципов работы, противостоит возникающим сиюминутным импульсам.

Развитие воли у человека.

Развитие волевой регуляции поведения у человека осуществляется в нескольких направлениях.

Одно из них - это когда человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, требующие приложения значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени. Например, школьник еще в подростковом возрасте может поставить перед собой задачу развить у себя такие способности, к формированию которых у него нет выраженных природных задатков. Одновременно он может поставить перед собой цель заняться в будущем сложным и престижным видом деятельности, для успешного выполнения которого необходимы такого рода способности. Есть немало жизненных примеров того, как люди, ставшие известными учеными, художниками, писателями, добились поставленных целей, не обладая хорошими задатками, в основном за счет повышенной работоспособности и воли.

Развитие воли у детей тесным образом соотносится с обогащением их мотивационной и нравственной сферы. Включение в регуляцию деятельности более высоких мотивов и ценностей, повышение их статуса в общей иерархии стимулов, управляющих деятель-

ностью, способность выделять и оценивать нравственную сторону совершаемых поступков — все это важные моменты в воспитании воли у детей. Мотивация поступка, в которую включается волевая регуляция, становится сознательной, а сам поступок произвольным. Хорошим примером такой деятельности может служить сверхнормативная деятельность, связанная с высшими нравственными ценностями, совершаемая на добровольной основе и направленная на пользу людям.

Совершенствование волевой регуляции поведения у детей связано с их общим интеллектуальным развитием, с появлением мотивационной и личностной рефлексии. Поэтому воспитывать волю у ребенка в отрыве от его общего психологического развития практически невозможно. В противном случае вместо воли и настойчивости как несомненно положительных и ценных личностных качеств могут возникнуть и закрепиться их антиподы: упрямство и ригидность.

Особую роль в развитии воли у детей по всем перечисленным направлениям выполняют игры, причем каждый вид игровой деятельности вносит свой, специфический вклад в совершенствование волевого процесса. Конструктивные предметные игры, появляющиеся первыми в возрастном развитии ребенка, способствуют ускоренному формированию произвольной регуляции действий. Сюжетно-ролевые игры ведут к закреплению у ребенка необходимых волевых качеств личности. Коллективные игры с правилами кроме этой задачи решают еще одну: укрепление саморегуляции поступков. Учение, нисходящее в последние годы дошкольного детства и превращающееся в ведущую деятельность в школе, наибольший вклад вносит в развитие произвольной саморегуляции познавательных процессов.

ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ

Причины стресса или стресс-факторы

Финансы. Большинство исследователей считают главной причиной стресса финансы. Это покупки дома или автомобиля. Потеря денег в результате проигрыша. Долги перед банком или другими людьми. Отсутствие денег — довольно частая проблема людей. И, разумеется, безуспешные попытки получения денежных средств.

Работа. Работа тесно связана с финансами, поэтому её можно назвать второй из основных причин возникновения стресса. Похоже, что работа и карьера являются постоянным источником стресса. Большинство людей беспокоятся по поводу получения и поддержания адекватной занятости. Мы беспокоимся о новых видах работы и обязанностях. Мы стремимся вверх по карьерной лестнице и перегружаем себя работой.

Здоровье и безопасность. Большинство людей считает, что личное здоровье является одной из основных причин стресса. У кого-то это ожирение и желание похудеть. Другими причинами могут быть вредные привычки, такие как курение, злоупотребление алкоголем или наркомания. Не менее частая причина стресса — болезнь или травма. Личная безопасность также является одной из основных причин стресса.

Семья. Каждый член нашей семьи может быть источником нашего стресса. Регулярные споры между супругами и другими членами семьи. Родители разводятся. Дети попадают в неприятности, женятся, покидают родной дом. Беременность, болезни близких людей. Причин для возникновения стресса здесь множество.

Личные взаимоотношения. Дружба, знакомства, расставание, брак, развод, повторный брак и так далее, отношения являются одной из основных причин для стресса. Мы всех хотим любви, но не всегда получаем её. Кто-то прибегает к знакомствам через интернет, кто-то имеет беспорядочные связи, кто-то становится затворником.

Личные проблемы. Возглавляет список личных проблем – отсутствие контроля. Каждый человек желает обрести контроль над своей собственной жизнью, а иногда и над жизнью других людей. Когда контроль ослабевает или отсутствует в той или иной области, мы испытываем стресс. Мы желаем контролировать все, что происходит дома или на работе, мы желаем контролировать своё время, мы боремся с вредными привычками и пытаемся изменить свою жизнь. Стресс нарастает, когда у нас это не получается.

Смерть. Возможно это одна из самых мучительных причин стресса. Смерть близкого человека всегда трагична. Даже смерть домашнего животного может вызвать стресс. Ещё одна из причин для стресса – ожидание смерти. Никто не знает, когда она придёт, но года летят, иногда не успеваешь опомниться, как быстро пролетает время.

Невозможность самовыражения. Это не самая распространённая, но частая причина для стресса. Практически каждый человек хочет что-то из себя представлять. Быть кем-то значимым для своих близких и окружающих его людей. К сожалению, не у каждого из нас это выходит.

Никто не застрахован от стресса, переживаний, потрясений. Порой стресс подкрадывается к нам настолько незаметно, что потом можно только развести руками... Однако существуют не прописные истины, а определённые жизненные принципы, благодаря которым можно уменьшить не только количество стрессов, но и влияние стресса на нас. Ведь здоровье важнее всего!

1. Принцип реальности. То, что есть — есть. Принимать реальность, а не отрываться от жизни, находя укрытие в иллюзорном мире фантазий и несбыточных мечтаний. Принять мир таким, каков он есть. Принять себя самого, со всеми недостатками (часто кажущимися), принять окружающих, простив причиненные ими обиды не ради этих обидчиков, а ради себя самого, и в то же время, воздерживаясь от излишних упований на окружающих в надежде, что они помогут, отвязаться от собственных проблем. Тем самым освободиться от зависимости, беззащитности. Принять жизненные обстоятельства, не жалеть по поводу несоответствия желаемого и действительного, а начать предпринимать реальные практические шаги, чтобы изменить что-то в своей жизни.

2. Принцип оптимизма. То, чего нет — нет. О том, что не удалось в прошлом, не стоит сокрушаться. Увы, для многих людей, находящихся сегодня в состоянии стресса, воспоминания о дне вчерашнем служат бездонным источником беспочвенных угрызений и самобичевания: «как жестоко я ошибся», «если бы тогда поступил по-другому, то сейчас все было бы иначе», «я мог бы все это предотвратить». Когда человек оглядывается на прошлое, видя в нем провалы и ошибки, то время «черной полосы», полосы прошлых неудач, как бы растягивается, вытесняя из памяти хорошие моменты жизни.

Точно так же не стоит омрачать свое будущее негативными ожиданиями: а вдруг случится, а если опять не так; «как бы чего не вышло...». Куда лучше оставить беспочвенные сомнения и тревоги, являющиеся тормозом в движении человека, связывающие его по рукам и ногам. И действовать, полагаясь на свои силы, а не стоять на месте в пассивном ожидании манны небесной.

3. Принцип ответственности. Без чувства ответственности, уверенности в себе человек не может состояться как личность, добиться действительного успеха, сделать свою жизнь осмысленной и целевой. Многие люди, даже достигнув зрелого возраста, страдают от комплекса послушных детей, за которых все решения принимают родители. Как часто они — внешне взрослые, но в глубине души все еще дети — ищут себе новых «родителей» в ли-

це супруга, шефа на работе или того похлеще — новоявленного пророка, мессии, гуру, а то и иного политического деятеля. Именно в нашем обществе, в котором за долгие десятилетия прошлого люди привыкли к пассивности, привыкли жить и думать «как все», многие в конце концов так и привыкли, что за них все решают другие, не привыкли к ответственности за свои слова и дела, за свою жизнь, в конце концов.

Возьмите ответственность в свои руки. вспомните: «Вы — капитан своего корабля...» Не бойтесь быть непохожими на других, не повиноваться стадным инстинктам, иметь собственное, пусть даже сильно отличное мнение.

4. Принцип разумного эгоизма. Этот принцип зачастую помогает не только преодолеть стресс, но и избежать его. Поступай с другими так, как хотел бы, чтобы обошлись с тобой (банальная народная мудрость: «не плюй в колодец», «как аукнется...»). При этом, даже думая о справедливости — по отношению к другим, не забывай и о справедливом воздаянии — по отношению к себе. По отношению к самому себе, к своему организму, к своей личности также нужна верность и порядочность.

Что такое лень и как с ней бороться?

Наиболее типичным проявлением слабой воли является лень — стремление человека отказаться от преодоления трудностей, устойчивое нежелание совершать волевое усилие. Причинами лени могут быть:

- переутомление, объективная вымотанность организма, растраченность физических, энергетических и эмоциональных ресурсов;
- несоответствие нашего «должен» нашему «хочу» — когда мы тратим время своей жизни на дела, не являющиеся для нас желанными;
- интуитивное ощущение ненужности выполняемой в данный момент задачи;
- боязнь ответственности.

Фразы - индикаторы лени. Эти фразы вырваны из контекста, в определенном смысле они могут быть и неленивыми вовсе. Но чаще всего - это индикаторы лени.

1. Лень детская: «Не хочу!» и «Не буду!» Если эта лень встречается у взрослого человека - фразы обычно такие: «Я просто живу далеко», «К сожалению, мой возраст уже не подходит для прогулок», «Мне мешают вот эти обстоятельства».
2. Лень активная: «Я так занят», «У меня не хватит времени».
3. Лень агрессивная: «Не верю!», «Так не бывает! Это не возможно!», «Что вы мне глупости рассказываете!», «Сомневаюсь я в правде сказанного», «Утром только ненормальные бегают!»
4. Лень пассивная: «Я завтра сделаю». «Да-да, вы правы, начну с понедельника», «Со следующей недели - железно начинаю новую жизнь».
5. Лень умная: «Вы понимаете, у меня такой характер», «Я в книжке прочитал, что у моего знака зодиака несчастливый день сегодня», «Я просто болею хроническим синдромом усталости», «У меня заниженная самооценка, я наверное не смогу», «У меня слабая воля, я так не смогу», «Я не понимаю. Я в это не верю», «А некоторые врачи считают, что бегать по утрам вредно. А выпивка - полезна для здоровья, это последнее мнение специалистов».
6. Лень высокомерная: «Хотел бы - сделал, мне просто не надо. Если я захочу - я сделаю», «Я и так все умею. Не лезьте со своими советами - у меня и так все в порядке».
7. Лень оправдательная: «У меня просто бок заболел. Я сегодня просто не выспался. Я обычно бегаю, но вчера поздно лег, сегодня не могу рано встать. Я вчера бегал - сегодня можно зарядку не делать».

Итак, как же преодолеть лень ?

1. Делайте.

Иногда вы чувствуете недостаток энергии, чтобы начать что-то делать. Переборите себя и просто делайте - вскоре вы втянетесь в работу и получите заряд сил от вашей деятельности.

2. Отдыхайте.

Вас может сделать ленивым и недостаток отдыха. О каком энтузиазме может идти речь, если вы не выспались? Отдохните как следует.

3. Установите минимальный срок для начала работы.

Самое трудное - начать, дальше пойдет легче. Мысленно заведите будильник - "я приступаю через пять (пятнадцать) минут". И ни в коем случае не продлевайте срок.

4. Создайте атмосферу безотлагательности.

Это один из самых эффективных способов победить лень. Создайте ситуацию цейтнота: установите сжатые крайние сроки. Намного проще приступить к делу, если вас поджимает время.

5. Помните о вознаграждении.

Намного труднее браться за трудное дело, если впереди - только беспросветные трудовые будни. Придумайте награду, которую вы позволите себе после окончания проекта - так вам будет намного легче работать. Сосредоточьтесь именно не этом, а не на трудностях.

6. Придумайте скорое вознаграждение.

Если результат всей работы еще далек, а каждый этап требует огромных усилий, установите правило поощрять себя за каждый проделанный шаг. Вы поднимаете уровень мотивации и заражаетесь энтузиазмом.

7. Представьте, что случится, если вы этого не сделаете.

Не только поощрения, но и возможные неприятности могут стать стимулом. Подумайте о том, к каким неудачам и неудобствам может привести ваше бездействие, особенно о том, как оно может навредить другим.

8. Найдите партнеров.

Партнерство помогает преодолевать лень. В отличие от внутренних, внешние стимулы могут быть намного более действенными, ведь вы ответственны не только перед собой, но и перед другими.

9. Сократите свободное время.

Хороший способ отучить себя лениться навсегда. Минимизируйте свое свободное время настолько, насколько можно. Чем больше вы трудитесь, тем более естественным становится для вас безделье.

10. Разделите задачу.

Мы можем лениться еще и из-за того, что нас пугает необъятность предстоящей работы. Разделите весь объем на "удобоваримые" задачи и "ешьте слона по частям" - выполняйте постепенно, по частям.

11. Планируйте следующий шаг.

Мы иногда медлим, когда не можем решить, что делать затем. Всегда смотрите на предстоящий объем работы в общем и планируйте, каков будет ваш следующий шаг. Имея в голове четкий план действий, вы быстрее двигаетесь вперед.

12. Делайте одну вещь в один заход.

Это может казаться очевидным, но часто люди именно поэтому ленятся и бросают начатое. Когда мы в один присест пытаемся сделать все сразу, мы не делаем ничего, и впадаем в отчаяние.

13. Бросьте себе вызов.

Спровоцируйте себя. Скажите себе: "Столько людей может выполнить эту задачу, так неужели не могу я?"

14. Фиксируйте прогресс.

Ваша мотивация повышается, если вы можете наглядно оценить результаты вашей лени и результаты вашего труда. А потому фиксируйте все, что вы сделали или не сделали, на бумаге, в виде графиков или таблиц и держите их на видном месте.

15. Анализируйте прогресс окружающих.

Осознание того, как далеко позади вас оставили коллеги или друзья, вас подстегнет обаятельно. Следите за чужими успехами, вдохновляйтесь ими.

16. Присоединитесь к кому-нибудь.

Часто вам не хватает собственной энергии для преодоления лени. Возьмитесь помогать кому-нибудь или сотрудничать. Люди, увлеченные общей идеей, заразят и вас.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ И ТРЕНИНГОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Тесты

1. Тест на оценку стрессоустойчивости

Данный тест на оценку стрессоустойчивости был разработан ученым-психологом Медицинского центра Университета Бостона. Необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится.

Предлагаются следующие ответы с соответственным количеством очков:

почти всегда - 1;

часто - 2;

иногда - 3;

почти никогда - 4;

никогда - 5.

1. Подвержены ли Вы стрессу?
2. Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день.
3. Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю.
4. Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен.
5. В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться.
6. Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю.
7. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день.
8. За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок алкогольных напитков.
9. Ваш вес соответствует Вашему росту.
10. Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности.
11. Вас поддерживает Ваша вера.
12. Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью.
13. У Вас много друзей и знакомых.
14. У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете.
15. Вы здоровы.
16. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо.
17. Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы.

18. Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю.
19. Вы можете организовать Ваше время эффективно.
20. За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков.
21. У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня.

Теперь сложите результаты Ваших ответов и из полученного числа отнимите 20 очков.

Если Вы набрали меньше 10 очков, то Вас можно обрадовать, в случае если Вы отвечали еще и честно, – у Вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям и воздействию стресса на организм, Вам не о чем беспокоиться.

Если Ваше итоговое число превысило 30 очков, стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на Вашу жизнь, и Вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Если Вы набрали более 50 очков, Вам следует серьезно задуматься о Вашей жизни – не пора ли ее изменить. Вы очень уязвимы для стресса.

Взгляните еще раз на утверждения теста. Если Ваш ответ на какое-либо утверждение получил 3 очка и выше, постарайтесь изменить свое поведение, соответствующее данному пункту, и Ваша уязвимость к стрессу снизится. Например, если Ваша оценка за 19 пункт – 4, попробуйте пить хотя бы на одну чашку кофе в день меньше, чем обычно.

Начните присматриваться к себе внимательнее сейчас, а не тогда, когда уже будет поздно.

2. Тест «Склонность к воспроизводству неотреагированных переживаний»

Проверьте себя. Отвечайте «да» или «нет» на нижеследующие ситуации, принимая во внимание то, как вы ведете себя обычно, чаще всего.

1. Находите отражение своей нелепой судьбы в содержании фильмов, пьес, книг, песен и потому переживаете.
2. Осторожны в выборе друзей, подруг, потому что вам не везло в дружбе.
3. Жизненный опыт научил вас в первую очередь замечать мрачные стороны бытия.
4. Трудно переносите вид крови (он вызывает у вас неприятные ощущения или воспоминания).
5. Имеете привычку пересказывать друзьям, близким горестные события своей жизни.
6. Некоторые неприятные эпизоды вашей биографии в какой-то степени омрачают вашу нынешнюю жизнь.
7. Среди ваших знакомых или близких есть люди, которые часто раздражают вас.
8. Воспоминания о детстве у вас в основном нерадостные.
9. Намечая новые цели и планы, проявляете большую осторожность, потому что помните свои ошибки и неудачи в прошлом.
10. Жизнь оставила заметный неприятный осадок в душе.
11. Мелочи жизни постоянно расстраивают вас.
12. Казалось бы, случайные вещи нередко вызывают неприятные воспоминания.

Сколько утвердительных ответов вы дали? Если 10-12 баллов – ярко выраженная воспроизводимость неотреагированных переживаний; 5-9 баллов – вы подвержены запечатлению неотреагированных переживаний; 4 балла и меньше – данная форма дезорганизации вам не свойственна.

Немотивированная тревожность проявляется в произвольном переживании по поводу лично значимых маловероятных событий. Для человека характерны беспричинные или плохо объяснимые ожидания неприятностей, предчувствие беды, возможных утрат. Психика находится в состоянии напряжения и повышенного контроля над происходящим: человек обеспокоен своей судьбой, переживает за близких, жизнь проходит под девизом: «как бы чего не случилось». Обычно он сам признает, что повода для волнений нет, или он незначителен, тем не менее, чувство тревоги не покидает его и дестабилизирует физическое и психическое состояние, накладывает отпечаток на разные стороны жизнедеятельности.

3. Личностная шкала проявления тревоги

(Дж. Тейлор, адаптация Т. А. Немчинова)

Методика предназначена для диагностики уровня тревоги испытуемого. Шкала лживости, введенная В. Г. Норакидзе в 1975 г., позволяет судить о демонстративности и неискренности.

Опросник состоит из 60 утверждений. Для удобства использования каждое утверждение предлагается испытуемому на отдельной карточке.

Инструкция. Распределите карточки на две группы, в зависимости от согласия или несогласия с утверждением. Время тестирования - 20-25 минут.

Текст опросника

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-то одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком серьезно.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настроенно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидание или работу.

40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я - человек нервный и легко возбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею, даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

Обработка и интерпретация данных

Шкала тревоги. В 1 балл оцениваются ответы «Да» к пунктам 6, 7, 9-11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 54, 56, 60. Ответы «Нет» к пунктам 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Шкала лжи. В 1 балл оцениваются ответы «Да» к пунктам 2, 10, 55; ответы «Нет» к пунктам 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Вначале следует обработать результаты по шкале лжи. Она диагностирует склонность давать социально желательные ответы. Если этот показатель превышает 6 баллов, то это свидетельствует о неискренности испытуемого.

Затем подсчитывается суммарная оценка по шкале тревоги:

- 40 – 50 баллов рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги;
- 25 – 40 баллов - свидетельствует о высоком уровне тревоги;
- 15 – 25 баллов - о среднем (с тенденцией к высокому) уровню;
- 5 – 15 баллов - о среднем (с тенденцией к низкому) уровню;
- 0 – 5 баллов - о низком уровне тревоги.

4. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Прайса

Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение последнего года, и подсчитайте общее число «заработанных» вами очков.

Жизненные события:	Баллы
1. Смерть супруга (супруги).	100
2. Развод.	73
3. Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером.	65
4. Тюремное заключение.	63
5. Смерть близкого члена семьи.	63

6. Травма или болезнь.	53
7. Женитьба, свадьба.	50
8. Увольнение с работы.	47
9. Примирение супругов.	45
10. Уход на пенсию.	45
11. Изменение в состоянии здоровья членов семьи.	44
12. Беременность партнерши.	40
13. Сексуальные проблемы.	39
14. Появление нового члена семьи, рождение ребенка.	39
15. Реорганизация на работе.	39
16. Изменение финансового положения.	38
17. Смерть близкого друга.	37
18. Изменение профессиональной ориентации, смена места работы.	36
19. Усиление конфликтности отношений с супругом.	35
20. Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома).	31
21. Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги.	30
22. Изменение должности, повышение служебной ответственности.	29
23. Сын или дочь покидают дом.	29
24. Проблемы с родственниками мужа (жены).	29
25. Выдающееся личное достижение, успех.	28
26. Супруг бросает работу (или приступает к работе).	26
27. Начало или окончание обучения в учебном заведении.	26
28. Изменение условий жизни.	25
29. Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения.	24
30. Проблемы с начальством, конфликты.	23
31. Изменение условий или часов работы.	20
32. Перемена места жительства.	20
33. Смена места обучения.	20
34. Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска.	19
35. Изменение привычек, связанных с вероисповеданием.	19
36. Изменение социальной активности.	18
37. Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора).	17
38. Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна.	16
39. Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи.	15
40. Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребл. пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.).	15
41. Отпуск.	13
42. Рождество, встреча Нового года, день рождения.	12
43. Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения).	11
Интерпретация результатов	

Доктора Холмс и Pare (США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч пациентов. Они пришли к выводу, что психическим и физическим болезням обычно пред-

шествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

В соответствии с проведенными исследованиями было установлено, что 150 баллов означают 50% вероятности возникновения какого-то заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90%.

Внимательно прочтите весь перечень, чтобы иметь общее представление о том, какие ситуации, события и жизненные обстоятельства, вызывающие стресс, в нем представлены. Затем повторно прочтите каждый пункт, обращая внимание на количество баллов, которым оценивается каждая ситуация. Далее попробуйте вывести из тех событий и ситуаций, которые за последние два года происходили в вашей жизни, среднее арифметическое (посчитайте — среднее количество баллов в 1 год). Если какая-либо ситуация возникла у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

Итоговая сумма определяет одновременно и степень вашей сопротивляемости стрессу. Большое количество баллов — это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Подсчитанная сумма имеет еще одно важное значение — она выражает (в цифрах) вашу степень стрессовой нагрузки.

Для наглядности приводим сравнительную таблицу стрессовых характеристик.

Общая сумма баллов:	Степень сопротивляемости стрессу:
150-199	Высокая
200-299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Если, к примеру, сумма баллов - свыше 300, это означает реальную опасность, т. е. вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения.

Подсчет суммы баллов даст вам возможность воссоздать картину своего стресса. И тогда вы поймете, что не отдельные, вроде бы незначительные, события в вашей жизни явились причиной возникновения стрессовой ситуации, а их комплексное воздействие.

5. Тест «Самооценка силы воли»

Тест разработан и описан Н.Н. Обозовым (1997) и предназначен для изучения обобщенной характеристики проявления силы воли.

Инструкция:

На приведенные 15 вопросов можно ответить: «да»; «не знаю» или «бывает», «случается»; «нет». Если Вы ответили:
«да», то за это присваивается 2 балла;
«не знаю» или «бывает», «случается» – 1 балл,
«нет» – 0 баллов.

При последовательном ответе на вопросы от 1 до 15 необходимо сразу суммировать набираемые баллы.

Текст опросника:

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолевали ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то вам неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию на работе (учебе) или в быту, в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?

5. Найдете ли вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли вы отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зуборабочного кабинета, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам рекомендовал врач?
10. Сдержите ли вы данное горячо обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?
12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относитесь ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?
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 противоположной стороны?

Обработка и интерпретация результатов:

Подсчитывается общая сумма набранных баллов. Если она находится в пределах:

- от 0 до 12 баллов – у Вас слабая сила воли, Вас легко переубедить. Однако знание своих «слабых мест» делает человека более сильным. Работайте над собой, совершенствуя свою волевую регуляцию;
- от 13 до 21 баллов – у Вас сила воли средняя. В различных ситуациях Вы действуете по-разному, иногда проявляя чудеса уступчивости и податливости, а иногда – настойчивость и упорство. Именно в этой мобильности и неодинаковости заключается Ваша привлекательность в общении и делах;
- от 22 до 30 баллов – у Вас большая сила воли, Вы волевой человек. Однако помните, что Вы не одни, а уступки, компромиссы и переговоры тоже приводят к успеху в общении и делах.

6. Упражнение "Чувства"

Цель упражнения: анализ чувств помогает осознать то, насколько мы лично вовлекаемся при столкновении с проблемой зависимости другого человека.

Участникам предлагается вспомнить ситуацию, когда им приходилось общаться с человеком, находившемся в алкогольном или наркотическом опьянении. Возможно, это был кто-то из ваших родственников или знакомых или просто человек, встреченный вами на улице. Постарайтесь вспомнить чувства, которые вы испытывали, общаясь с этим человеком. Затем участники общаются в парах и в течение 5 минут рассказывают друг другу о чувствах, которые они тогда испытывали. При этом один в течение этого времени рассказывает, а другой внимательно слушает, затем роли меняются. После этого участники возвращаются в круг и все вместе, под руководством ведущего, описывают те чувства, которые они испытывали, когда рассказывали и когда слушали.

Возможные варианты.

Чувства говорящего:

- | | |
|---------------|--------------------------|
| - раздражение | - возмущение |
| - жалость | - обида |
| - презрение | - недоверие |
| - вина | - ответственность и т.д. |

Чувства слушающего:

- | | |
|-------------------|--------------|
| - сочувствие | - интерес |
| - возмущение | - отвращение |
| - понимание | - сожаление |
| - уважение и т.д. | |

7. Упражнение "Зато..."

Цель: снижение уровня фрустрации или стресса. Поиск возможных путей ее разрешения.

1. Тренер предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

2. Затем все листки тренер собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

— каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь...»;

— после того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

8. Упражнение "Называем чувства"

Цель упражнения: обогащение словаря эмоций у участников.

Инструкция: «Давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана».

Информация для ведущего:

Можно проводить это упражнение как соревнование между двумя командами или как общегрупповой «мозговой штурм». Результат работы группы - лист ватмана с написанными на нем словами можно использовать на протяжении всего занятия. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова - это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы.

Обсуждение:

- Какое из названных чувств каждому из вас нравится больше других?
- Какое, по-вашему, самое неприятное чувство?
- Какое из названных чувств знакомо вам лучше (хуже) всего?

ПРОВЕРЬТЕ СВОИ ЗНАНИЯ

1. Каковы основные функции эмоций?
2. Назовите параметры, характеризующие эмоциональную сферу личности.
3. Какие эмоции относятся к фундаментальным?
4. Дайте характеристику аффекту как эмоциональному состоянию.
5. Что такое настроение?
6. Назовите виды чувств.
7. Назовите признаки страсти.
8. Укажите отличительные особенности эмоций и чувств.
9. Перечислите состояния психической напряженности.
10. Каковы основные признаки стресса?
11. Что такое фрустрация?
12. Назовите способы регуляции эмоциональных состояний.
13. Дайте характеристику понятию «воля».
14. Назовите фазы сложного волевого действия.
15. Какие качества личности относятся к волевым?
16. Укажите факторы, способствующие развитию воли у человека.

Учебное издание

Составитель:
Соботковская Ольга Николаевна

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

к семинарскому занятию
«Эмоционально-волевая сфера личности»
по дисциплине «Основы психологии и педагогики»
для студентов всех специальностей
дневной и заочной форм обучения

Ответственный за выпуск: Соботковская О.Н.
Редактор: Строкач Т. В.
Компьютерная верстка: Боровикова Е.А.
Корректор: Никитчик Е. В.

Подписано к печати 22.12.2011 г. Формат 60x84 1/16. Бумага «Снегурочка».
Гарнитура Arial Narrow. Усл. п. л. 1,63. Уч. изд. л. 1,75. Тираж 60 экз. Заказ № 1253.
Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Брестский государственный технический университет».
224017, г. Брест, ул. Московская, 267.