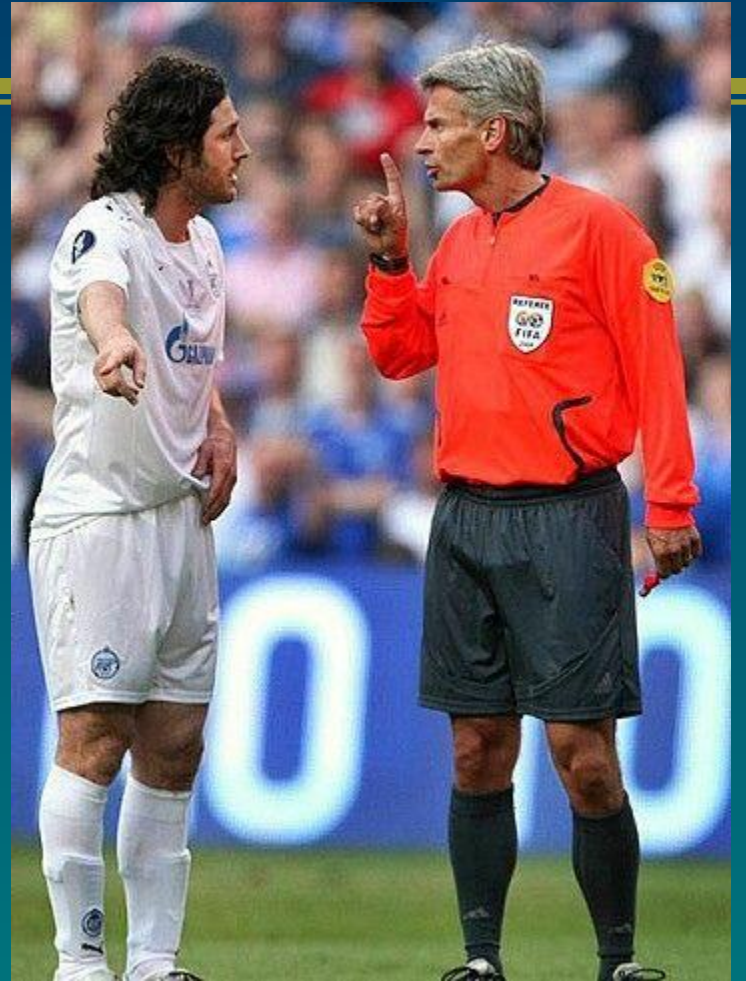


Эмоциональные свойства и состояния

Самое первое и
самое главное в жизни –
это стараться владеть самим собой.
В. Гумбольдт











Эмоциональные свойства

- **Эмоциональная возбудимость** - готовность эмоционально реагировать на значимые для человека раздражители.
- **Эмоциональная отзывчивость** - легкость, быстрота и гибкость эмоционального реагирования на различные воздействия.
- **Эмоциональная глубина** - достижение личностью чувств такой интенсивности, к которой другие оказываются неспособными.
- **Эмоциональная подвижность, переключаемость** – быстрое реагирование на ситуации, свободный выход из одних эмоциональных состояний в другие.
- **Эмоциональная устойчивость** - стабильность эмоциональных состояний и отсутствие склонности к частой смене эмоций.
- **Экспрессивность** – индивидуальное проявление эмоций у людей.

- **Стресс** (давление, нажим, напряжение) - состояние общего возбуждения, психологического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных ситуациях; неспецифическая реакция организма на резко меняющиеся условия среды.
- Это понятие ввел канадский врач-эндокринолог Ганс Селье.

СТРЕСС

Уровень
стресса



Фазы развития стресса

Реакция тревоги



Фаза
сопротивления



Фаза истощения



Предсоревновательные состояния спортсмена

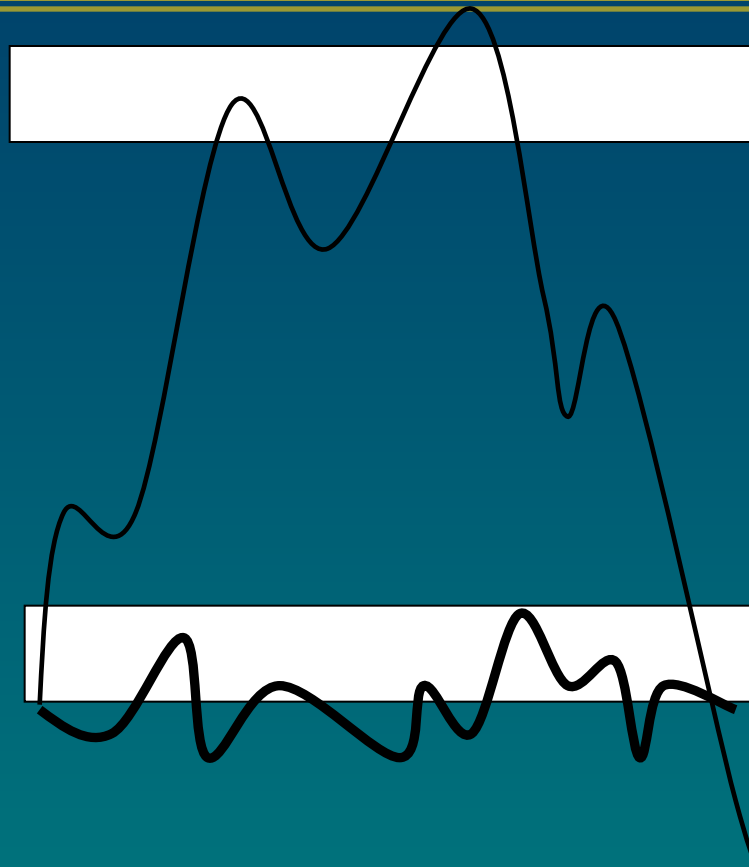
- **Стартовое безразличие (СБ):** недооценка ситуации, переоценка себя; отстраненность от ситуации
- **Состояние боевой готовности (БГ):** максимальная реализация подготовленности при большом воодушевлении и подъеме, использование резервных возможностей; быстрое включение в ситуацию
- **Состояние стартовой лихорадки (СЛ):** усиление напряжения; тревожность; сильное желание немедленно изменить ситуацию
- **Состояние стартовой апатии (СА):** равнодушие, снижение мотивации, чувства ответственности; желание «уйти из ситуации»

Динамика предсоревновательного состояния спортсмена

ОПТИМУМ



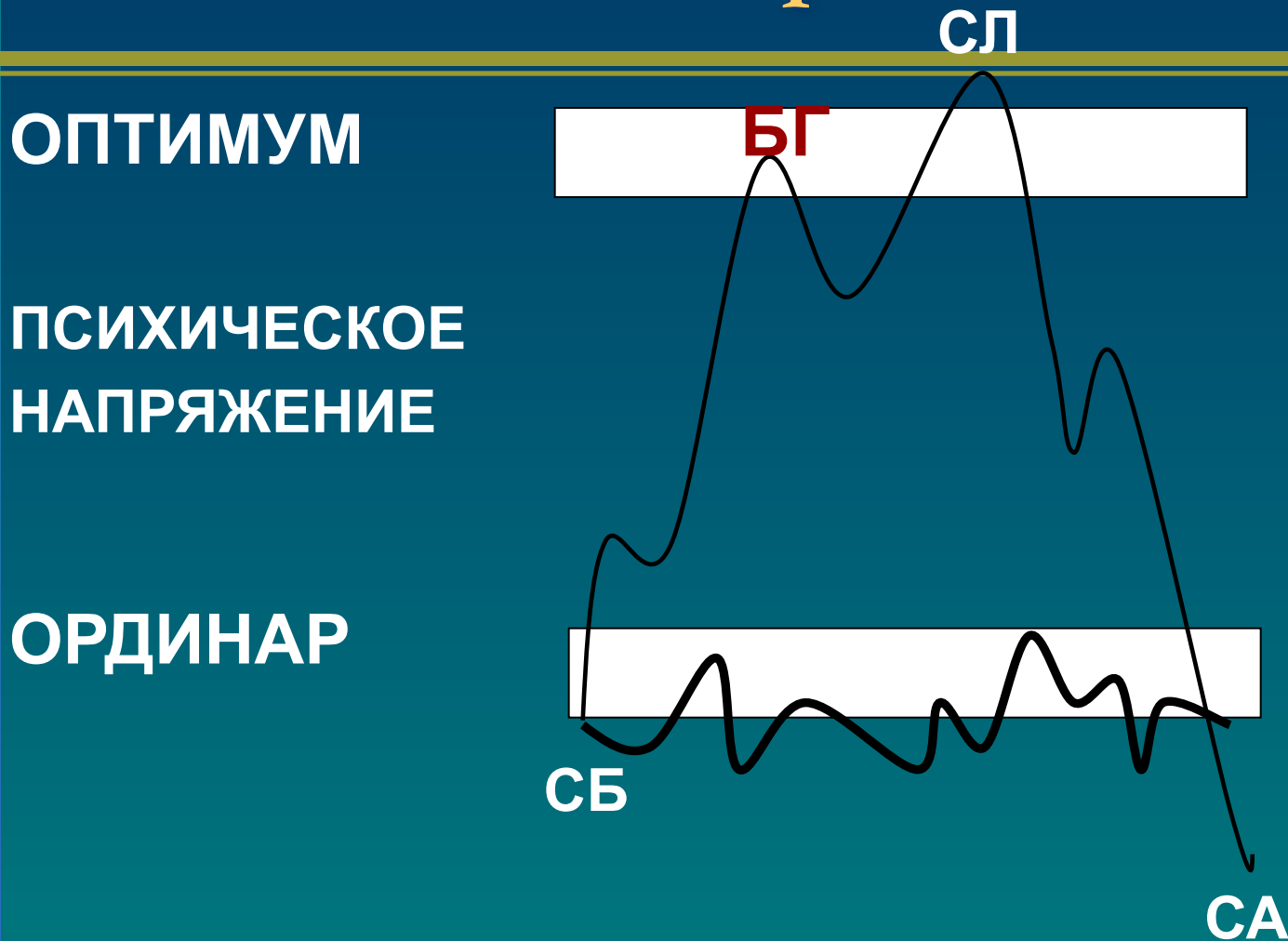
ПСИХИЧЕСКОЕ
НАПРЯЖЕНИЕ



ОРДИНАР



Динамика предсоревновательного состояния спортсмена



Рекомендации по сохранению психологического здоровья

- **Стремитесь к максимальной, но доступной для вас жизненной цели.**
- **Отдыхайте еще до того, как успеете устать.**
- **С помощью глубокого и ритмического дыхания можно успокоить нервы, снять напряжение.**
- **Обратите внимание на хорошее питание и сон.**
- **Не противодействуйте стрессу, а используйте его энергию в интересах личностного роста - «управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни».**
- **Создайте вокруг себя порядок (красоту и гармонию).**
- **Постоянно создавайте в своем воображении зону психической безопасности, комфорта и отдыха.**
- **Подарите себе энергию позитивного мышления.**
- **Овладейте умением все делать на грани приятного.**
- **Делайте ваш досуг как можно более разнообразным.**
- **Прощайте и забывайте!**
- **Улыбайтесь!**

- **Повышенная изменчивость настроения** (на смену настроения влияет любая мелочь)
- **Эмоциональная холодность** (снижение яркости чувств, отзывчивости)
- **Эмоциональная неустойчивость** (резкие колебания настроения, беспокойство)
- **Раздражительность** (проявление эмоциональной возбудимости; не способность сохранять спокойствие; как форма проявления агрессии)
- **Тревожность** (ожидание неблагоприятного развития событий, постоянное переживание ситуации неопределенной опасности)



■ **Эмоциональная стабильность**

■ **Уравновешенность**

■ **Эмоциональная отзывчивость
(эмпатия)**

■ **Удовлетворенность**

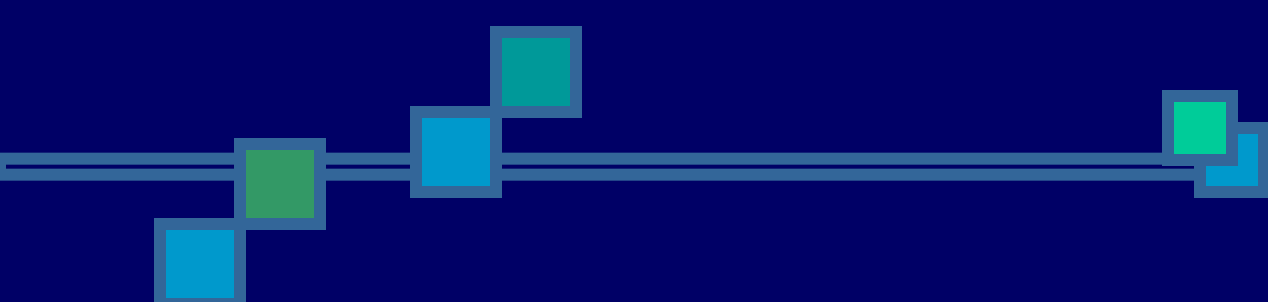
■ **Чувство уверенности**

■ **Чувство гордости**


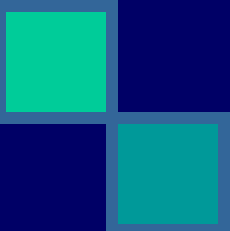
■ **Радость**

■ **Эмоциональная переключаемость**





*Повышенная изменчивость
настроения –*
**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
стабильность**



**Образ: спокойный ровный свет вместо
пульсирующего**




Эмоциональная холодность

—


Эмпатия



**Постижение эмоционального состояния
другого, проникновение – вчувствование в
переживания другого человека**



*Эмоциональная
неустойчивость –*
чувство уверенности



- **внутреннее ощущение собственной силы, права, правоты и возможностей**



Раздражительность – **уравновешенность**



**(Способность сохранять спокойствие,
самообладание при любых обстоятельствах,
дезорганизирующих ситуациях)**



Тревожность, напряжение

—

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ переключаемость

**Владение приемами релаксации, отсутствие
накопления физического или
умственного напряжения при
выполнении чего – либо**

**Повышенная
изменчивость
настроения**

**Эмоциональная
стабильность**

**Эмоциональная
холодность**

**Эмпатия
(эмоциональн
ая**

**Эмоциональная
неустойчивост**

**чувствительность)
уверенности**

**Раздражительн
ость**

**Уравновешенно
сть**

Тревожность

**Эмоциональная
переключаемо
сть**

ДЕРЕВО КАЧЕСТВ



Варежки Олимпиады-2010



Эмоциональные свойства и состояния

Самое первое и
самое главное в жизни –
это стараться владеть самим собой.
В. Гумбольдт