

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/doklad/130627>

Тип работы: Доклад

Предмет: Деловое общение

Введение 3

1 Понятие эмоциональной саморегуляции 5

2 Виды эмоциональной саморегуляции 8

3 Способы эмоциональной саморегуляции 13

Заключение 15

Список использованных источников 16

Введение

Каждый периодически испытывает эмоциональное напряжение, которое является следствием быстрого темпа жизни, нагрузок в семье или межличностного общения. Такое напряжение часто приводит к стрессу. Дефицит времени не дает возможности вовремя обратиться к психологу. Чтобы помочь самому себе, полезно знать методы саморегуляции.

Для быстрого переключения с одного эмоционального или психического состояния на другое можно использовать множество методов: самоконтроль, самовнушение, спорт или сон (активная и пассивная разрядка), слезы, переключение или отключение внимания, рационализация, анализ ситуации, аутотренировка, изменение отношения, медитация, релаксация и другое. И даже молитвы с позиции психологии – метод саморегуляции. Тем они и помогают, что позволяют человеку прийти в сознание и найти рациональное решение.

Целью работы является изучение способов и примеров эмоциональной саморегуляции.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- изучить понятие саморегуляции;
- рассмотреть способы саморегуляции;
- проанализировать виды саморегуляции.

Проанализировав учебную литературу, можно сделать выводы, что данная тема недостаточно изучена и требует дальнейшего рассмотрения.

При написании доклада были использованы следующие методы исследования:

- анализ литературы;
- анализ нормативно-правовой документации по теме выпускной квалификационной работы;
- изучение и обобщение отечественной и зарубежной практики;
- теоретический анализ и синтез;
- классификация.

Научная новизна доклада состоит в теоретико-методологическом обосновании авторской концепции эмоциональной саморегуляции.

Доклад состоит из следующих структурных элементов:

- введение;
- три главы;
- заключение;
- список использованных источников.

1 Понятие эмоциональной саморегуляции

Эмоциональная саморегуляция - это умение воспринимать жизнь эмоционально, однако гибко и в пределах социальных норм, контролировать и регулировать внутреннее состояние и реакции; способность не поддаваться отрицательным эмоциям, оставаться спокойным и рассудительным в любой ситуации, даже при наличии в окружающих потери контроля, страха, паники.

Навыки эмоциональной саморегуляции помогают эффективно управлять и изменять то, как ты себя чувствуешь и справляешься с различными тяжелыми ситуациями.

В отечественной психологии определение эмоциональной регуляции встречается в следующих контекстах:

- саморегуляция личности;
- регуляция поведения;
- психическая саморегуляция;
- саморегулирование состояний.

Механизм саморегуляции и регуляции эмоциональных состояний рассматривал Ф.Б. Березин. В его работах регуляция организма связана с психической адаптацией. Березин утверждает, что тревоге и стрессу противостоят психологические защиты. Проведенные исследования привели Березина к выводу, что существуют индивидуальные характеристики личности, именно они помогают успешно адаптироваться к стрессу. Это уровень нервно-психической устойчивости, самооценка, эмоциональное реагирование в конфликтах и другие.

Известен подход Р.М. Грановской. Она делит все способы эмоциональной регуляции на три группы:

1) Ликвидация проблемы.

2) Снижение интенсивности влияния проблемы путем изменения точки зрения.

Облегчение воздействия негативной ситуации с помощью ряда методов.

Регулировать состояние Р.М. Грановская предлагает с помощью ослабления мотивации. К примеру, снизить эмоциональную напряженность при достижении цели можно, концентрируясь не на конечном результате, а на тактических приемах.

Саморегуляция позволяет переживать неудачи и оставаться спокойными под давлением. Именно эти две способности будут помогать тебе в жизни больше, чем любые другие навыки.

Негативные чувства, такие как страх и критика, всегда будут частью жизни. Лучшее, что можно предпринять, — это встретиться лицом к лицу со своими страхами и двигаться вперед.

Чем больше человек противостоит негативным эмоциям, тем больше будут тренировать свою смелость и стойкость и становиться сильнее.

Окружающие нас люди, сами того не ведая, могут оказывать положительное влияние на наше умение справляться со своими мыслями и эмоциями.

Так что первостепенная задача для людей – создать круг общения из людей, поддерживающих. Необходимо исключить всех людей, которые вызывают раздражение по той или иной причине, заставляют выходить из себя, провоцируют и т.д.

Человек испытывает потребность в саморегуляции психических состояний в нескольких случаях:

- при частой раздражительности;
- при неуравновешенности;
- если есть чувство эмоционального перенапряжения, плохое настроение;
- при депрессии, апатии, отсутствии радости и удовлетворения от жизни;
- при понижении работоспособности и выносливости.

1) Большунов А.Я., Киселева Н.И., Марченко Г.И., Новиков А.В., Тюриков А.Г., Чернышова Л.И., Деловые коммуникации: учебник для бакалавров / Под редакцией доцента Л.И. Чернышовой. — М.: Финансовый университет, Департамент социологии, 2018. — 338 с.

2) Жернакова, М. Б. Деловое общение: учебник и практикум для СПО / М. Б. Жернакова, И. А. Румянцева. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 370 с.

3) Панфилова А. П. Психология общения: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А. П. Панфилова. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 368 с.

4) Психология и этика делового общения: Учебник для вузов /Под ред. проф. В.Н. Лавриненко. — 4-е изд., перераб. и доп. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - с. 310-312

5) Столяренко Л.Д. Психология делового общения и управления: учебник / Л. Д. Столяренко. — Ростов н/Д: Феникс, 2015. — 416 с.-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/doklad/130627>