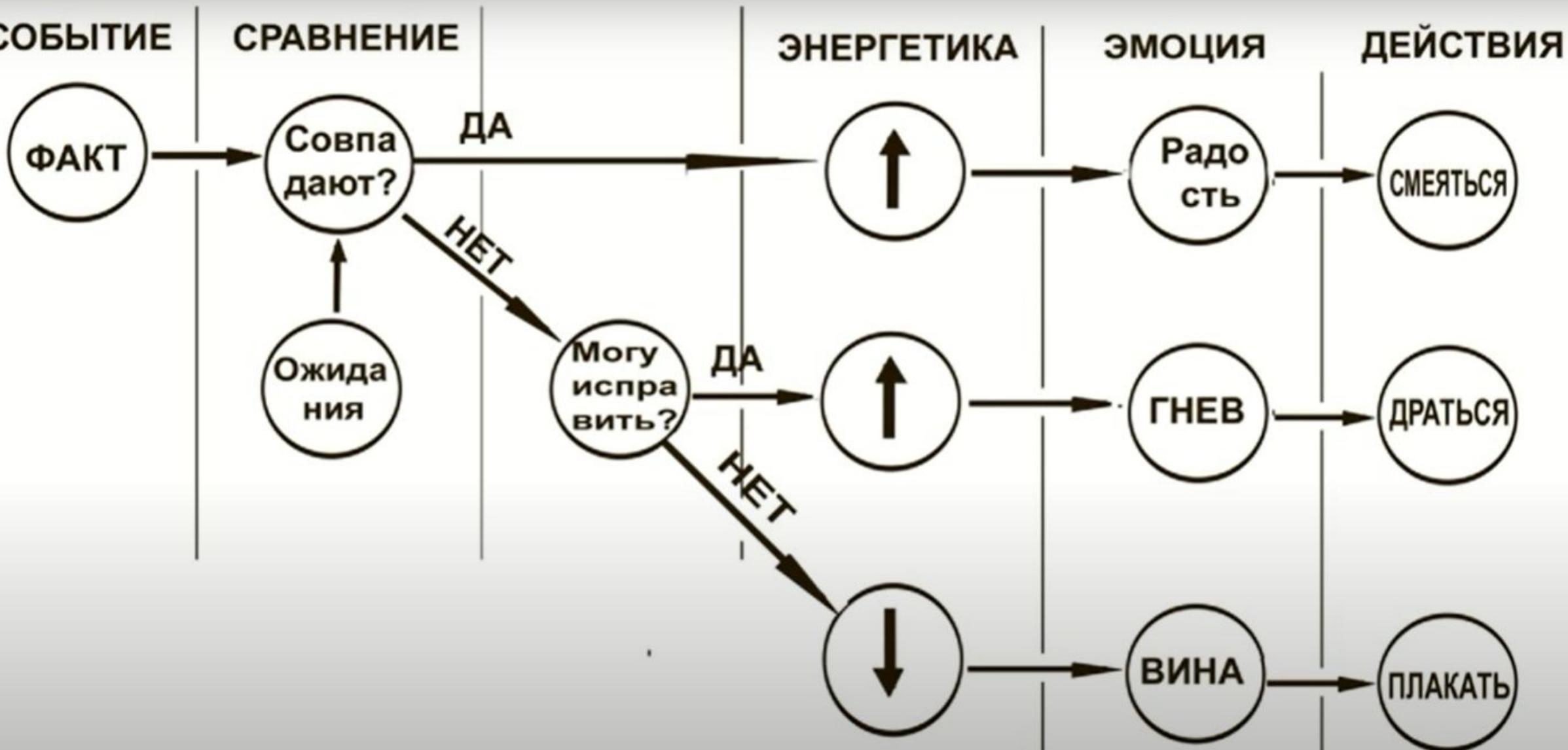


# Эмоции и чувства

- ▶ Эмоции (от лат. *emovere* — волновать, возбуждать) похожи на вспышки, они краткосрочны и являются мгновенной реакцией на раздражитель. За семь базовых эмоций (страх, интерес, радость, печаль, злость, отвращение и удивление) отвечает лимбический мозг. Он посылает сигналы телу и приводит его в тонус в случае опасности, неожиданных позитивных или негативных событий. Эмоции связаны с динамикой, движением. Быстрая смена выражения лица, жесты, интонация могут быть сигналами тех или иных эмоций.
- ▶ Эмоции ситуативны и вспыхивают в ответ на положительные или отрицательные воздействия. Как правило, они менее устойчивы к внешним факторам: на смену веселому и беззаботному настроению легко может прийти злость, если наши потребности не удовлетворяются (можно быть бодрым, выходя из дома, и разозлиться, наступив в лужу у подъезда)
- ▶ Грань между эмоциями и чувствами невероятно тонка. Большой психологический словарь определяет чувства как «высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях». То есть чувства — это сложные, многосоставные эмоции. За каждой эмоцией стоит чувство. Но в то же время каждое чувство может быть источником различных эмоций. Так, любовь проявляется в радости, гневе, интересе, безразличии и т. д.
- ▶ Например, мама приходит домой и обнаруживает гору немытой посуды. Ее первая эмоциональная реакция — злость, негодование. Возникшая эмоция — результат работы лимбической системы, она может быстро смениться чем-то другим. Если рассматривать детальнее, то мы увидим, что мама испытывает такие чувства, как разочарование, ощущение своей ненужности, несправедливость и, возможно, что-то еще. Эта гамма чувств — продукт ее мыслительной деятельности, подтягивающей факты и опыт прошлого: ситуация повторяется не первый раз и не оправдывает ожиданий.



# Сегодня проведем тест «Эмоции».

Мы все испытываем разные эмоции, но нам важно знать и понимать как часто мы испытываем эмоции, связанные с разными видами агрессии и конфликтным поведением. Именно они могут стать главным препятствием самореализации, взаимодействия с окружающими.

- ▶ Начертите себе таблицу 1 в тетрадь и при положительном ответе на вопрос, обводите номер вопроса. График можно не чертить.

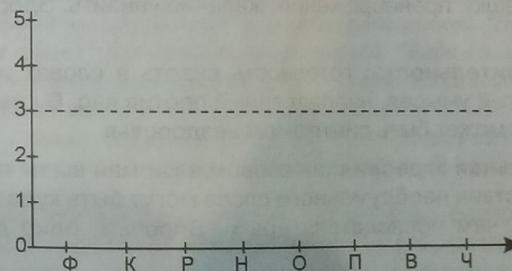
Ф	1	8	15	22	29
К	2	9	16	23	30
Р	3	10	17	24	31
Н	4	11	18	25	32
О	5	12	19	26	33
П	6	13	20	27	34
В	7	14	21	28	35

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
8. Мне не раз приходилось драться.
9. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
10. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
11. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
12. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
13. Я думаю, что многие люди не любят меня.
14. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
15. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
16. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
17. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
18. Если кто-то пытается мной командовать, я поступаю ему наперекор.
19. Меня легко обидеть.
20. Многие люди мне завидуют.
21. Если я злюсь, то могу выругаться.
22. Если не понимают слов, я применяю силу.
23. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
24. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
25. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
26. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
27. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
28. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
29. На удар я отвечаю ударом.

30. В споре я часто повышаю голос.
31. Я раздражаюсь из-за мелочей.
32. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
33. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
34. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
35. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

Обработайте результаты и ознакомьтесь с интерпретацией.

<b>Физическая агрессия (Ф)</b>	1	8	15	22	29
<b>Косвенная агрессия (К)</b>	2	9	16	23	30
<b>Раздражительность (Р)</b>	3	10	17	24	31
<b>Негативизм (Н)</b>	4	11	18	25	32
<b>Обидчивость (О)</b>	5	12	19	26	33
<b>Подозрительность (П)</b>	6	13	20	27	34
<b>Вербальная агрессия (В)</b>	7	14	21	28	35



#### Обработка и интерпретация результатов

Подсчитайте число обведенных номеров в каждой строчке. Отметьте на графике семь точек, соответствующих семи формам проявления агрессии, и соедините их линией.

Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты. Если ваши точки на

## Обработка интерпретация результатов

Если у вас в каждом столбце обведено 3 и менее номера вопроса, значит вы проявляете средний уровень данных эмоций, обычный для большинства людей.

Если вы обвели более 3-х ответов в столбце, то склонны проявлять один из видов агрессивного поведения:

**Физическую агрессию, косвенную агрессию, раздражение, негативизм, обидчивость,**

**подозрительность, вербальную агрессию.**

**Запишите свои результаты в тетрадь.**

**На следующем уроке будет проверка!**

- ▶ **Ф- физическая агрессия:** вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия.
- ▶ **К- косвенная агрессия:** конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако, увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду.
- ▶ **Р-раздражение-** раздражаемся на других людей мы только тогда, когда видим в них отражение самих себя. Но отражение не тех черт, которые нам бы хотелось видеть, а тех, которые мы от себя скрыли и глубоко закопали. Раздражение очень субъективное. Оно может возникать в силу усталости, голода или резких изменений в планах.
- ▶ **Н-негативизм-** отношение к человеку, людям, а иногда к жизни и миру в целом с негативным предубеждением. Чаще всего под негативизмом имеют в виду поведенческий негативизм - склонность отказать или сделать всё в пику, сделать наоборот, наперекор просьбам и требованиям. Пассивный негативизм - игнорирование просьб и требований. Активный негативизм (протестное поведение) - человек делает всё наоборот, о чём бы его ни попросили. Такого вида реакция, часто типична для подростка.
- ▶ **О-обидчивость-** готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Сами обидчивые обычно уверены, что все дело в окружающих, которые относятся к ним недоброжелательно, окружающие же видят в обидчивых людях или наивных манипуляторов, или плохо воспитанных людей. Взрослые люди, имеющие тем не менее привычку обижаться, от этой в целом непродуктивной привычки стараются отучиться.
- ▶ **П-подозрительность-** готовность видеть в словах и поступках скрытый смысл, направленный против вас. Склонность отказывать людям в доверии, предполагать обман в действиях контрагентов. Подозрительные люди социально порицаемы, поскольку обижают партнеров сомнениями в их честности. Кроме того, подозрительность расценивают как психологическую проекцию. Принято думать, что, проявляя недоверие к другим людям, подозревающий переносит на них собственную склонность к обману.
- ▶ **В- вербальная агрессия-** Вербальная агрессия предполагает использование речевых средств, наносящих боль, оскорбления. Это могут быть отрицательные отзывы и критические замечания, выражение отрицательных эмоций — недовольство другими в форме брани, затаенной обиды, недоверия, ярости, ненависти: высказывание мыслей и желаний агрессивного характера, оскорбления, упреки, обвинения: