

Всем доброго дня 😊

Материала много, все  
прочитать, осознать, задания  
выполнить и мне прислать.

*Эмоциональные состояния*

# Чувства

Что такое чувства? Самое простое определение: чувства — это то, что мы чувствуем. Это наше отношение к тем или иным вещам (объектам).

Существует и более научное определение: чувства (высшие эмоции) — особые психические состояния, проявляющиеся социально обусловленными переживаниями, которые выражают длительные и устойчивые эмоциональные отношения человека к вещам.

В отличие от эмоций и настроений, эмоциональные процессы, описываемые понятием «чувство», привязаны к объектам: они возникают по отношению к кому или чему-либо, а не к ситуации в целом. «Я боюсь этого человека» — это чувство, а «Мне страшно» — это эмоция

# Настроение

В отличие от чувств, настроения не имеют объектной привязки: они возникают не по отношению к кому или чему-либо, а по отношению к жизненной ситуации в целом. В связи с этим настроения, в отличие от чувств, не могут быть амбивалентными

В отличие от эмоций, настроения продолжительны во времени и обладают меньшей интенсивностью

# Эмоция

Эмо́ция (от лат. *emoveo* — потрясаю, волную) — психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру.

# Чем чувства отличаются от эмоций

Ощущения — это наши переживания, которые мы испытываем через органы чувств, а их у нас пять. Ощущения бывают зрительные, слуховые, тактильные, вкусовые и ощущения запахов (наше обоняние). С ощущениями все просто: раздражитель — рецептор — ощущение.

В эмоции и чувства вмешивается наше сознание — наши мысли, установки, наше мышление. На эмоции влияют наши мысли. И наоборот — эмоции влияют на наши мысли.

## Фундаментальные эмоции

Все эмоции человека можно различать по качеству переживания. Наиболее ярко этот аспект эмоциональной жизни человека представлен в теории дифференциальных эмоций американского психолога К. Изарда. Он выделил десять качественно различных «фундаментальных» эмоций: интерес-возбуждение, радость, удивление, горе-страдание, гнев-ярость, отвращение-омерзение, презрение-пренебрежение, страх-ужас, стыд-застенчивость, вина-раскаяние. Первые три эмоции К. Изард относит к положительным, остальные семь — к отрицательным. Каждая из фундаментальных эмоций лежит в основе целого спектра состояний, различающихся по степени выраженности. Например, в рамках такой одномодальной эмоции как радость можно выделить радость-удовлетворение, радость-восторг, радость-ликование, радость-экстаз и другие. Из соединения фундаментальных эмоций возникают и все другие, более сложные, комплексные эмоциональные состояния. Например, тревожность может сочетать в себе страх, гнев, вину и

1. Интерес — положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний. Интерес-возбуждение — это чувство захваченности, любопытства.
2. Радость — положительная эмоция, связанная с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого была невелика или неопределенна. Радость сопровождается самоудовлетворенностью и удовлетворенностью окружающим миром. Препятствия к самореализации являются препятствиями и для появления радости.
3. Удивление — не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на новый объект и может переходить в интерес.

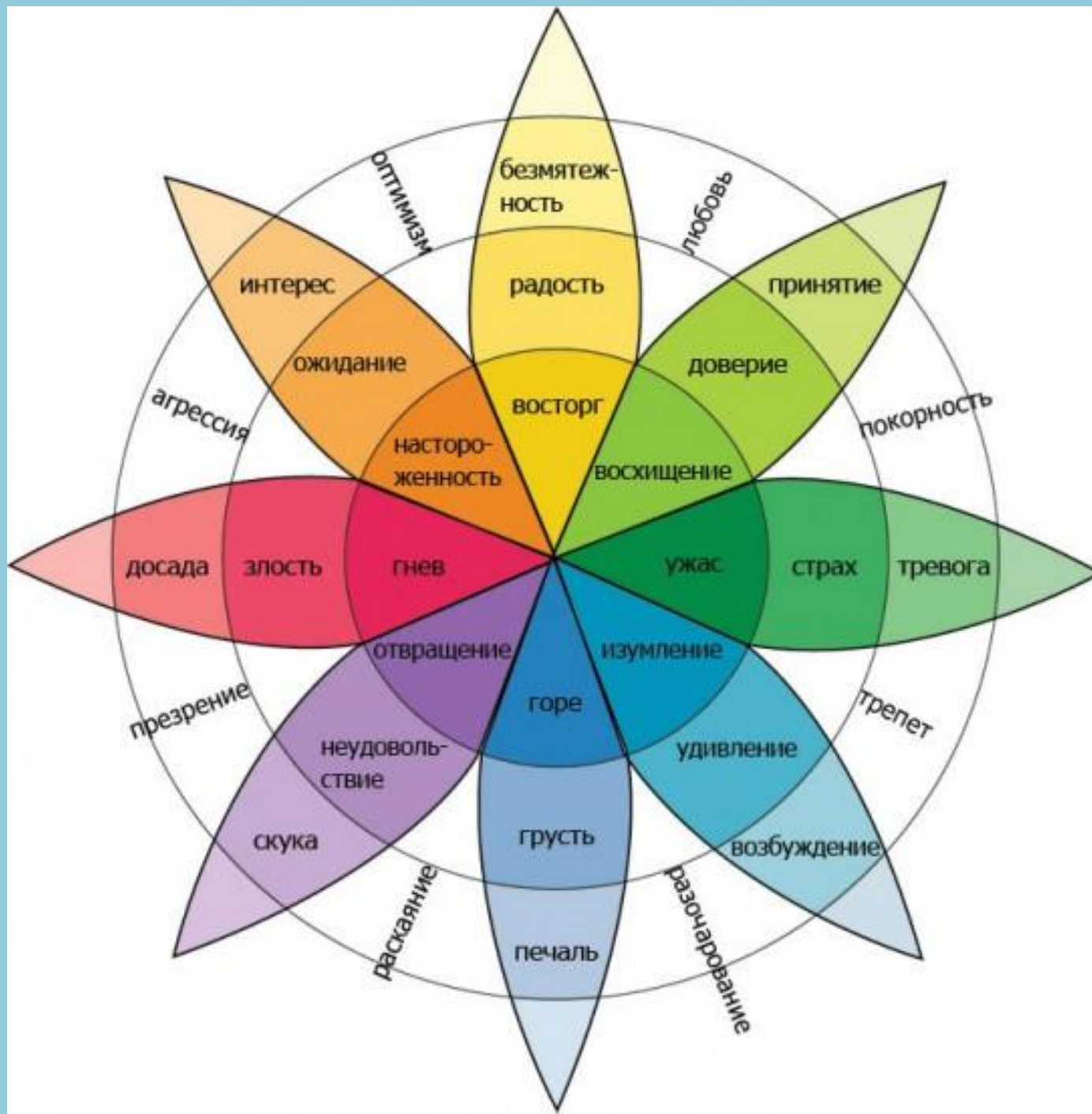


- 4. Страдание (горе) — наиболее распространенное отрицательное эмоциональное состояние, связанное с получением достоверной (или кажущейся таковой) информации о невозможности удовлетворения важнейших потребностей, достижение которых до этого представлялось более или менее вероятным. Страдание имеет характер астенической эмоции и чаще протекает в форме эмоционального стресса. Наиболее тяжелая форма страдания — горе, связанное с безвозвратной утратой.
- 5. Гнев — сильное отрицательное эмоциональное состояние, протекающее чаще в форме аффекта; возникает в ответ на препятствие в достижении страстно желаемых целей. Гнев имеет характер стенической эмоции.
- 6. Отвращение — отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами), соприкосновение с которыми (физическое или коммуникативное) вступает в резкое противоречие с эстетическими, нравственными или идеологическими принципами и установками субъекта. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение. Отвращение, как и гнев, может быть направлено на себя, снижая при этом самооценку и вызывая самоосуждение.
- 7. Презрение — отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных отношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с таковыми объекта чувства. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и этическим критериям. Человек враждебно относится к тому, кого он презирает.

8. Страх — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о возможном ущербе для его жизненного благополучия, о реальной или воображаемой опасности. В отличие от страдания, вызываемого прямым блокированием важнейших потребностей, человек, переживая эмоцию страха, располагает лишь вероятностным прогнозом возможного неблагополучия и действует на основе этого прогноза (часто недостаточно достоверного или преувеличенного). Эмоция страха может иметь как стенический, так и астенический характер и протекать либо в виде стрессовых состояний, либо в виде устойчивого настроения подавленности и тревожности, либо в виде аффекта (ужас).

9. 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.

10. Вина — отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании неблаговидности собственного поступка, помысла или чувств и выражающееся в сожалении и раскаянии.



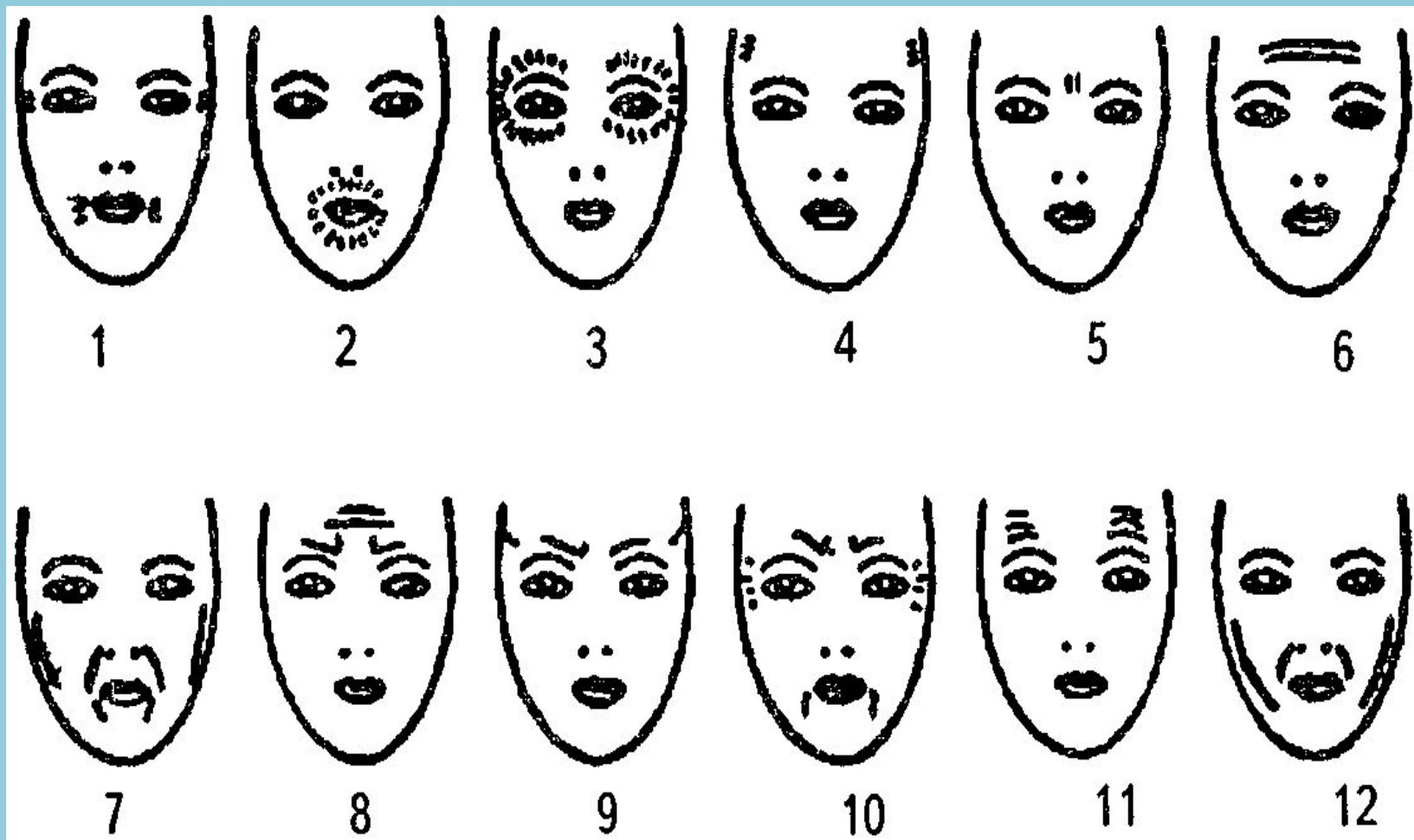
## Чувства

Нравственные, этические	Эстетические	Интеллектуальные (познавательные)
Отношение к другим, семье, себе, к Родине. Любовь, гуманизм, отзывчивость, справедливость, достоинство, стыд, патриотизм.	Восприятие художественных произведений. Диапазон: от наслаждения до отвращения.	Познавательное отношение к миру, интерес, любознательность, тайны, удивления.

# Чувства и ЭМОЦИИ

<b>Страх</b>	<b>Гнев</b>	<b>Грусть</b>	<b>Радость</b>
Беспокойство	Ярость	Отчаяние	Восторг
Удивление	Мечь	Скорбь	Покой
Ужас	Бешенство	Отверженность	Вдохновенность
Боязнь	Ненависть	Одиночество	Нежность
Тревога	Злость	Беспомощность	Блаженство
Неуверенность	Негодование	Безнадежность	Благодарность
Замешательство	Обида	Скука	Удовлетворение
Ошарашенность	Досада	Усталость	Оживление
Озадаченность	Уязвленность	Чувство вины	Приподнятость
Взволнованность	Отвращение	Разочарованность	Умиротворение
Растерянность	Ревность	Подавленность	Удовольствие
	Зависть	Оцепенение	Облегчение
	Недовольство	Сожаление	
	Нетерпение	Печаль	
		Стыд	

Иногда, с первого взгляда можно определить, что у человека «на душе» вот несколько примеров:



- Радость. Морщинки в уголках глаз и рта (1).
- Стеснительность. Морщины расположены радиально вокруг рта. Они имеются у людей, которые боятся всего в жизни и испытывают сильную необходимость чувствовать себя под защитой (2).
- Внимание к деталям, подробностям. У людей, которые более обыкновенного обращают внимание на мелкие детали, отмечаются морщинки вокруг глаз. Они еще называются «гусиными лапками» (3).
- Честность и преданность. Морщины образуют маленькие горизонтальные линии над внешним краем бровей (4).
- Интеллигентность. Глубокая морщина между глаз. Она бывает и у стеснительных, а когда лоб низкий, то это показывает, что человек озабочен проблемами, которые для него кажутся неразрешимыми (5).
- Предусмотрительность и добродушие. Люди с подобными добродетелями обыкновенно имеют почти во весь лоб (без перерыва) горизонтальные морщины. Но если такие складки получаются за счет многочисленных маленьких горизонтальных морщин, то это означает неспособность завершать дела и склонность к сплетням (6).

- Разочарование. Эти морщинки появляются, в момент разочарования, затем исчезают, но со временем становятся заметны. Самая типичная складка в этой ситуации — которая начинается от ноздрей и кончается около края губ. Если к этому добавляются морщинки, начинающиеся от глаз, значит, человек находится на грани своих возможностей, а если морщины продолжают и ниже рта, то это свидетельствует о физических страданиях (7).
- Тревога. Все лицо как бы становится «наморщенным», а над бровями появляются две «угловатые» морщины (8).
- Агрессивность. Снова появляются «угловатые» морщины, но в этом случае угол становится острее. Рядом аналогичные морщины, но поменьше (9).
- Нервозность. Кроме уже знакомых «угловатых» морщин на лбу, появляются маленькие морщинки около глаз и в уголках рта, направленные вниз (10).
- Удивление. Люди, которые всему удивляются, обыкновенно имеют маленькие горизонтальные морщины над глазами (11).
- Безразличие. В этом случае обыкновенно морщин не бывает, просто мышцы щек ослаблены, поэтому в уголках рта образуется складка. Это также признак лени (12)



# Мимические коды эмоциональных состояний

Части и элементы лица	Эмоциональное состояние					
	Гнев	Презрение	Страдание	Страх	Удивление	Радость
Положение рта	Закрит	Закрит		Открит		Обычно закрит
Губы	Уголки губ обычно опущены			Уголки губ приподняты		
Форма глаз	Расширены	Сужены		Широко раскрыты		Прищурены или раскрыты
Яркость глаз	Блестят		Тусклые	Блеск не выражен		Блестят
Положение бровей	Сдвинуты к переносице			Подняты вверх		
Уголки бровей	Внешние уголки подняты вверх		Внутренние уголки подняты вверх			
Лоб	Вертикальные складки на лбу и переносице			Горизонтальные складки на лбу		
Подвижность лица и его частей	Лицо динамичное		Лицо застывшее			Лицо динамичное

# Задание №1 (пройти тест и написать краткий вывод по нему в тетради)

## Умеете ли вы контролировать себя? Тест

Подчеркните «да», если вы согласны с утверждением, или «нет», если не согласны.

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.

Да. Нет.

2. Я бы, пожалуй, мог при случае свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.

Да. Нет.

3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.

Да. Нет.

4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.

Да. Нет.

5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.

Да. Нет.

6. В различных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.

Да. Нет.

7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.

Да. Нет.

8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают увидеть.

Да. Нет.

9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.

Да. Нет.

10. Я всегда такой, каким кажусь.

Да. Нет.

Начислите себе по одному баллу за ответ «нет» на 1, 5 и 7-й вопросы и за ответ «да» — на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если вы отвечали искренне, то о вас, по-видимому, можно сказать следующее.

0-3 балла. У вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и вы не считаете нужным его изменять в зависимости от ситуации. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4-6 баллов. У вас средний коммуникативный контроль. Вы искренни, но сдержанны в своих эмоциональных проявлениях. Вам следует больше считаться с окружающими людьми.

7-10 баллов. У вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменения ситуации и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое произведете на окружающих.

## Задание №2

### Как справиться с захлестнувшими эмоциями?

### Продолжите и напишите 2-3 своих способа (в тетради)

Вот несколько способов:

- 1) Дыхание. Глубокие осознанные медленные вдохи и выдохи помогают успокоиться. Проговаривайте про себя «вдох», «выдох», «вдох»...и т.д.
- 2) «Поток сознания» Если очень хочется что-то сказать, но вы знаете, что не можете это сделать (причины могут быть разные). Напишите все, что хотите сказать на бумаге, можете писать все, что хотите, можете обидеться на кого-то, негодовать, признаться в любви и т.д. это помогает снять напряженность вашего состояния, как если бы вы и правда это сказали. Что потом сделать с написанным? – Это вам решать. Кто-то напишет и рвет сразу на мелкие клочки, кто-то ведет дневник, ну, вы поняли)
- 3) «Понимание» Если вы уже хорошо себя изучили, то при внутреннем ощущении нарастания сильных эмоций попробуйте их проанализировать. Например, сегодня вам сложно дается домашнее задание, и вас охватывает нарастающее беспокойство/мандраж, почему это происходит? Здесь может быть много разных вариантов. Вы не выспались – отсюда усталость, или с кем-то поссорились и ваши мысли не про учебу, в предвкушении выходных – пойдете на любимый фильм и не можете сосредоточиться и т.д. Когда вы поймете, откуда «растут ноги» вам легче будет контролировать свое состояние. Знание-сила
- 4) .....(ваш вариант)
- 5) ..... (ваш вариант)
- 6) ..... (ваш вариант)

**Задание №3\*** (оно не обязательно, дополнительное упражнение, выполняете по желанию, для тех, кто хочет узнать себя немного больше. Здесь главное - честность к самому себе и перед собой. Мне это задание отправлять не нужно, это вам для размышления.

### **Упражнение « Незаконченные предложения»**

1. Я радуюсь, когда...
2. Я грущу, когда, ...
3. Я нервничаю, когда...
4. Я горжусь, когда...
5. Я тревожусь, когда...
6. Я спокоен, когда...
7. Я злюсь, когда...
8. Я боюсь, когда...
9. Я люблю, когда...