

Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение детский сад №18 «Солнышко»  
муниципального образования  
Приморско-Ахтарский район



# ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

(методическое пособие для педагога-психолога)

старший воспитатель А.С. Шевчук

УДК 159.942

Приморско-Ахтарск, 2022

ББК 88.91

Шевчук, А.С. Дневник эмоций педагога ДОУ: методическое пособие педагога-психолога ДОУ/ А.С. Шевчук. – Приморско-Ахтарск, 2022. – 31 с.  
Печатается по решению педагогического совета МБДОУ № 18 МО Приморско-Ахтарский район, протокол №1 от 31.08.2022г.

Рецензент: директор МКУ ЦПО МО Приморско-Ахтарский район  
О.Е.Гладков

Методическое пособие «Дневник эмоций педагога ДОУ» предназначен для развития и диагностики таких компонентов эмоционального интеллекта педагога ДОУ, как самоосознанность и управление своими эмоциями. Для диагностики используется техника самодиагностики «Дневник эмоций», позволяющая выявить уровень развития способности осознавать собственные эмоции и их причины, развить навык распознавать и управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих. Формат дневника с предложенными образцами для заполнения позволит педагогу выработать навыки самоконтроля и самопонимания. В пособии подробно описаны процедура диагностики и критерии оценки результатов, а также необходимые для проведения диагностики материалы.

Пособие адресовано педагогам-психологам, работающим в детских дошкольных образовательных учреждениях.

© МБДОУ № 18 МО Приморско-Ахтарский район  
© А.С. Шевчук

## Содержание

№ п/п	Наименование	страница
1	Пояснительная записка	4
2	Что такое эмоции	5
3	Зачем человеку нужны эмоции (основные функции эмоций)	6
4	Колесо эмоций Роберта Плутчика	6
5	Принципы ведения дневника	10
6	Рекомендации по заполнению дневника	11
7	Дневник эмоций	12
8	Виды эмоций	15
9	Отличие между чувствами и эмоциями	16
10	Словарь эмоций и чувств	18
11	Словарь чувств	25
12	Опросник эмоционального интеллекта (Д.В. Люсина)	28
13	Список использованной литературы	31
14	Список интернет-ресурсов	31

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Эмоции** — важная составляющая нашей жизни, которой уделяется немало времени в культуре (фильмах, книгах, видео, играх), но при этом нам редко рассказывают, как с ними работать. Обычно практики по работе с эмоциями ограничиваются замечаниями родителей в детстве: нужно себя контролировать, не давать эмоциям выплескиваться на окружающих. Но никто не объясняет, как это сделать без вреда для себя, и обычно работа с эмоциями у взрослых людей сводится к тому, чтобы их загнать поглубже - пусть не мешают жить и действовать рационально. К сожалению, такой подход приводит к стрессам, выгоранию и ухудшению коммуникации с окружающими: как понять других, если мы старательно учимся не уделять внимание на такую важную работу, как понимание себя.

**Дневник эмоций** - это одновременно диагностический и терапевтический инструмент, позволяющий выявить и проанализировать неадаптивные реакции и модели поведения, корректировать их и отслеживать динамику изменений.

Полезен как при работе с педагогом-психологом, так и при самостоятельной работе со всем спектром эмоциональных состояний для улучшения адаптивности поведения.

В основе метода лежит принцип работы нашей психики, согласно которому реакция на раздражитель сопровождается определенными нейробиохимическими реакциями в головном мозге, которые мы называем эмоциями. Обычно, эти реакции запускаются на уровне бессознательных процессов и осознаны могут быть нашим сознанием только как особые ощущения - эмоции.

По факту, эмоции являются маркером реакции психики на раздражитель и позволяют осознать как раздражители, так и сами модели поведения. То есть эмоции - это обратная связь, реакция нашего тела и нашей психики на то, как удовлетворяются наши неудовлетворенности (точнее, как мы оцениваем удовлетворение наших неудовлетворенностей) и индикатор нашего состояния.

Поэтому первый шаг к тому, чтобы научиться их контролировать - попытаться лучше понять себя. Для этого можно использовать практику ведения дневника эмоций.

**Актуальность** данного методического пособия в том, что оно создает зону просоциального развития, позволяет молодому и начинающему педагогу ДОО стать более социально адаптированным, получить знания о многообразии своих эмоций и прикоснуться к внутреннему миру

окружающих. Дневник, являясь, по сути, диагностической техникой, направлен на овладение определенными социальнопсихологическими знаниями: таких как развитие коммуникативных способностей участников, рефлексивных навыков, способности анализировать ситуацию, своё поведение, умения адекватно воспринимать себя и окружающих. При этом вырабатываются и корректируются нормы межличностного взаимодействия (установление эмоционального контакта, идентификация эмоционального состояния партнера), а также развивается способность гибко реагировать на ситуацию, аргументировано высказывать свою точку зрения, разрешать конфликтные и проблемные ситуации, перестраиваться в различных условиях.

**Основная цель:** создание условий для развития таких компонентов эмоционального интеллекта педагога, как самоосознанность и управление своими эмоциями.

**Задачи:**

- развитие способности осознавать собственные эмоции и их причины;
- формирование умения распознать и управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих;
- закрепление навыка анализа своих эмоций в различных ситуациях;
- развитие умения контролировать свои эмоции;
- профилактика синдрома эмоционального выгорания.

## **ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ**

Мы привыкли к черно-белому восприятию жизни. Нас учили и учат, что радость, доброта, смелость, любовь к ближнему - это хорошо и правильно, а вот злость, трусость, лень, жадность - плохо и некрасиво. И с такой установкой мы шествуем по жизни, не в силах проявить любовь не только к ближнему, но и к самому себе, потому что любовь - это безусловное признание и принятие любых состояний души. Мир эмоций человека ярок и многообразен. Любая новая ситуация или информация вызывает целый спектр эмоциональных реакций. Эмоции регулируют человеческое поведение. Изменение общего эмоционального фона мы называем настроением. Высшей формой развития эмоций являются чувства к чему-либо, к кому-либо, связанному с высшими потребностями человека. Они более сложны и могут быть противоречивы. Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста через сопереживания, возникающие при межличностном взаимодействии. Эмоции и чувства - важнейший регулятор человеческого общения.

## **ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ НУЖНЫ ЭМОЦИИ (ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ)**

**Сигнальная.** Пожалуй, самая главная функция. Ее суть — изъяснить желание человека. Она помогает понять то, что человек хочет в данный момент времени. Благодаря ей, человек может выстраивать свои будущие шаги.

**Мотивационно-регулирующая.** Во многом схожа с сигнальной. Отличие ее в том, что она помогает выстроить план шагов на долгосрочную перспективу, в то время как сигнальная помогает принять решение немедленно в стрессовой ситуации.

**Коммуникативная.** Конечно, эмоции играют важную роль в общении. Благодаря им, мы можем видеть, в каком настроении находится наш собеседник. Мы сможем отчетливо видеть такие эмоции как грусть или гнев и, исходя из полученной информации, будем понимать, как выстроить общение.

**Защитная.** В некоторых ситуациях эмоции могут сохранить нас от каких-либо внешних воздействий. К примеру, страх и трусость уведут нас из опасного места и спасут нам жизнь и нервные клетки.

Эмоции во многом зависят от человека и его мыслей. Если он думает о позитивных вещах, то его не будут мучить негативные чувства. А если человек заиклен на плохом, то и все плохое, что происходит вокруг, он будет воспринимать на свой счет.

## **КОЛЕСО ЭМОЦИЙ РОБЕРТА ПЛУТЧИКА**

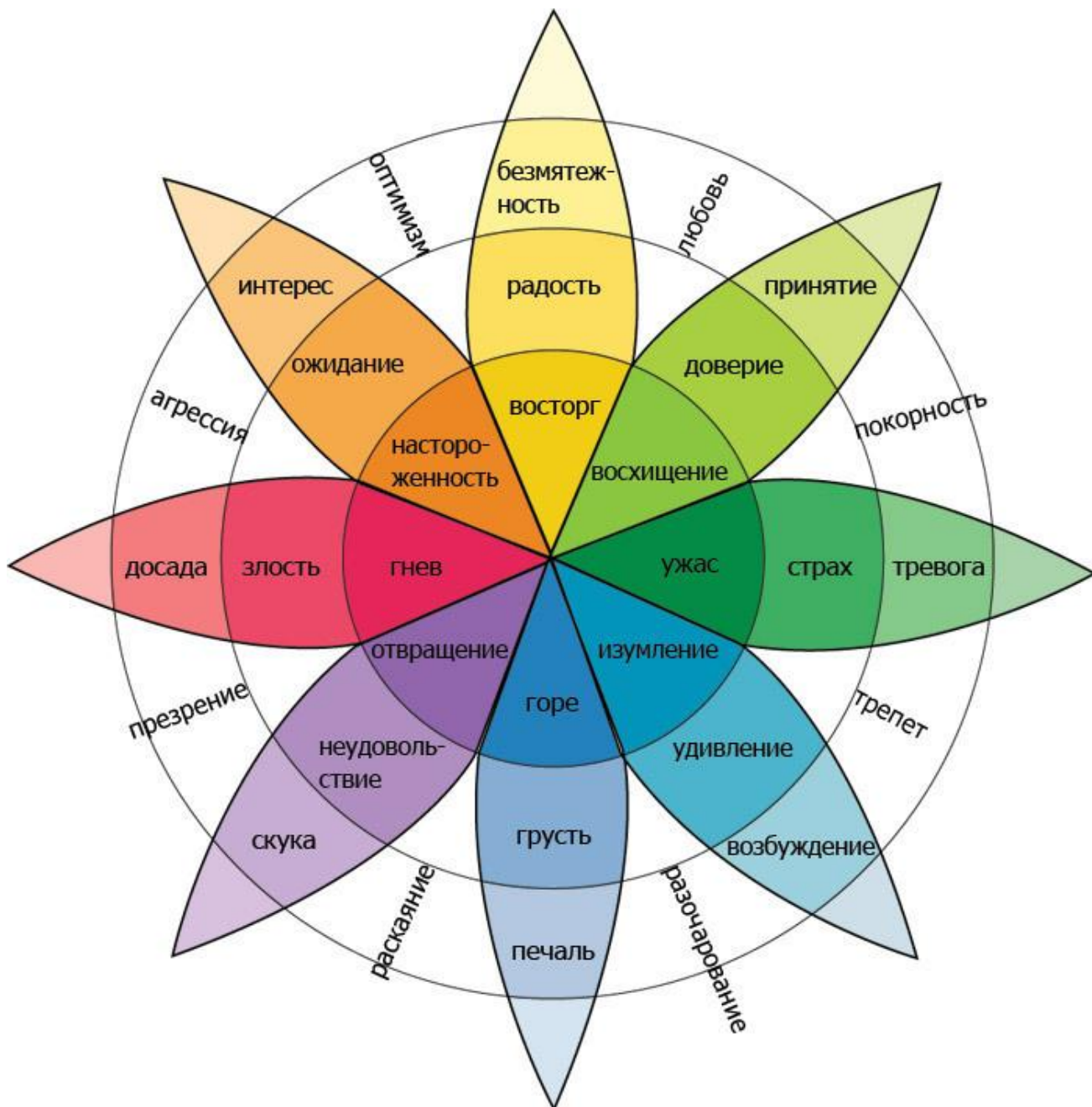
Выдающийся американский профессор психологии Роберт Плутчик в 1980 году обозначил 8 основных эмоций и связанные с ними более сложные эмоции. Получилось наглядное «колесо эмоций».

Основными эмоциями, согласно Р. Плутчику, являются радость, грусть, страх, доверие, ожидание, удивление, злость, недовольствие. Эмоция состоит из нескольких компонентов: возбуждение в организме человека, переживание в теле (например, при сильных эмоциях учащается пульс, краснеют щеки, трясутся руки). Кроме того, эмоции экспрессивны, то

есть люди их выражают в интонации голоса, в словах, в движениях тела и в поведении.

Эмоции помогают вовремя осознать опасность или благоприятность момента.

Однако, человек, который не умеет осознавать свои переживания и не умеет их контролировать, зачастую сталкивается с конфликтами в общении, переживает серьезную внутреннюю борьбу и испытывает общую неадекватность.



Так, Роберт Плутчик выделил 8 первичных, базовых (или прототипных) эмоций:

- гнев;
- страх;
- печаль;
- радость;
- отвращение;
- удивление;
- предвкушение (также называемое ожиданием, причем это радостное ожидание);
- доверие.

Одновременно с этим, все их можно соединить в пары противоположностей (биполярных пар): гнев – страх, печаль – радость, отвращение – удивление, предвкушение (ожидание)– доверие.

**Страх** (ужас) характерен для ситуации угрозы (сигнал: «Опасность!»), и его значение лежит в самосохранении.

Эмоция **гнева** (злости, ярости) – это ответ на препятствие («Враг»), и имеет целью разрушение, устранение этого препятствия.

**Радость**(экстаз) возникает при виде потенциального партнера, и порождает желание целью воспроизводства потомства.

Потеря значимого индивида вызывает **печаль**, горе, сигнализируя о заброшенности, и сподвигает людей к реинтеграции (воссоединению с людьми, обществом).

Принятие, **доверие** характерны для ситуаций, где мы встречаемся с членом нашей группы, «своим»(опознавая его как «друга»), и стремимся к присоединению, более тесной связи с ним.

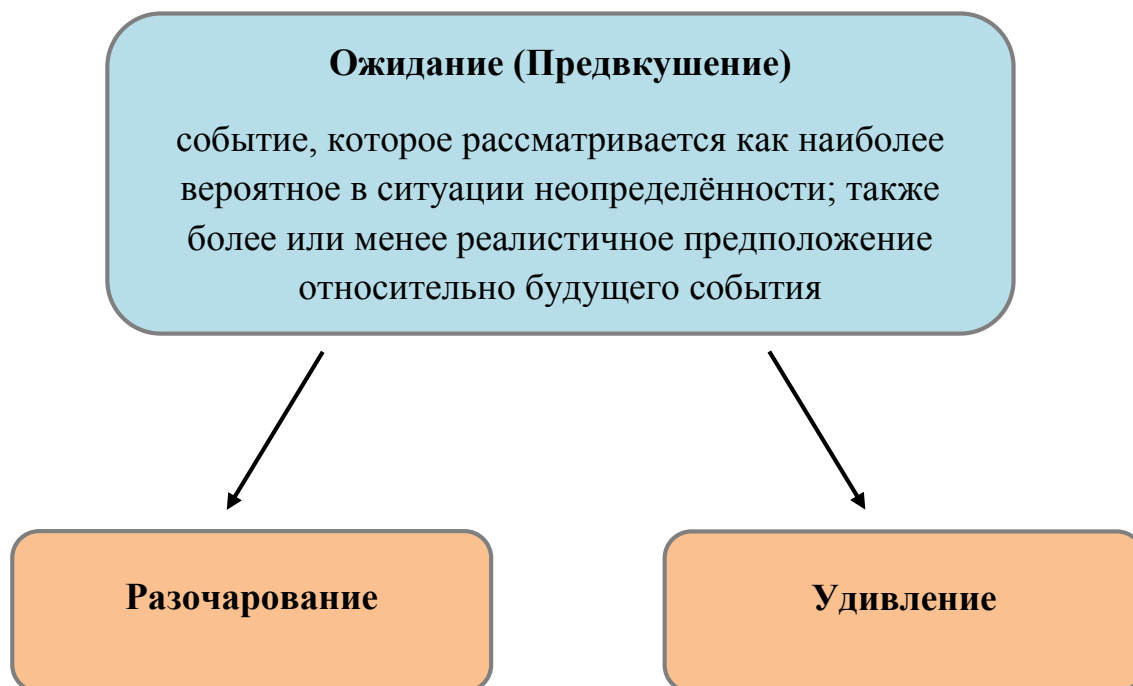
Если мы сталкиваемся с отвратительным объектом, естественной будет реакция отторжения и эмоция **отвращения**(ненависть). Цель этого процесса заключается в том, чтобы отторгнуть, отвергнуть то, что может навредить, отравить или убить.

**Предвкушение** (радостное ожидание) свойственно ситуациям, где мы сталкиваемся с чем-то новым, неизвестным нам, новой территорией. Нами движет интерес и желание познать terra incognita: «Что там?» Следовательно, наши последующие действия исходят из посыла исследовать.

И, наконец, **удивление** – это ответная реакция на какой-то новый, неожиданный или неизведанный объект(«Что это?») В такой ситуации мы подвижны целью определить свое место относительно этого объекта, найти ориентиры и понимание ситуации так, чтобы знать, что мы в безопасности относительно этого объекта и можем быть спокойны.



## События



Различных эмоций и чувств может быть огромное множество, но все они являются либо базовыми эмоциями, либо их смесью и производными. Так, восемь эмоций, располагающихся вне колеса, в пространстве между лепестками, являются сочетанием эмоций смежных лепестков.

Колесо эмоций выполнено в цвете, что обладает большим смыслом. Каждая эмоция обладает своим цветом, а его насыщенность отражает интенсивность переживания, яркость эмоции. Получается, что в самом сердце схемы располагаются наиболее яркие по силе, насыщенные эмоции, во втором ряду (втором сегменте лепестков) собственно основные (или базовые) эмоции, и далее – менее выраженный вариант каждой из эмоций.

Подведем итог: основные 8 эмоций и разные степени их интенсивности могут быть представлены в виде круга, цветка или колеса. Эта схема, названная Колесом эмоций, отражает как насыщенность каждой из эмоций посредством цветового кода, так и демонстрирует отношения полярности или противоположности эмоций. Помимо самих базовых эмоций она указывает 8 производных, образуемых смешиванием двух прототипных эмоциональных состояний.

## ПРИНЦИПЫ ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА

1. **Регулярность.** Отнеситесь к ведению дневнику как к новому навыку. Ответственно и внимательно заполняйте таблицу первые 20–30 дней. Так вы научитесь это делать и выработаете привычку.

2. **Постепенность.** Новые колонки в дневник лучше добавлять по одной. И заполнять на протяжении недели. Оставлять её только если понимаете, что сил и внимания на эту колонку хватает, и что она действительно полезна для Вас.

3. **Не бояться что-то менять.** Можно смело модифицировать таблицу. Например, в какой-то момент Вы понимаете, что нужно к отметкам и цифрам добавлять текстовые комментарии. Это даёт больше информации для анализа.

4. **Любопытство.** Если Вы насильно заставляете себя заполнять дневник, то с большой вероятностью, скоро бросите его. Самонаблюдение даст положительный результат, только если вам будет искренне интересно разобраться в том, как работает ваше настроение и саморегуляция.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАПОЛНЕНИЮ ДНЕВНИКА.

Сначала необходимо описать ситуацию, в которой проявились ваши эмоции, причем описываете только факты: пришел туда-то, сказал то-то, сделал то-то. Например, описываете конфликт: напряженно работал, забыл о встрече с другом, не написал, что не смогу прийти, не извинился. Друг сказал, что не хочет пока обсуждать важный вопрос, который планировали обсудить.

Обратите внимание: описано исключительно то, что произошло (или не произошло), но в описании нет ваших суждений или оценок произошедшего. В следующую колонку можно выписать уже ваше отношение к ситуации (те вашу оценку и суждения): думаю, что друг обиделся; мне неприятно, что я вызывал такую ситуацию, хотелось бы как-то ее исправить. В следующей колонке - ваши телесные ощущения, которые возникают, когда вы думаете о ситуации: сжимается желудок, мышцы в области живота, напрягаются плечи и т. п.

Для того, чтобы научиться распознавать, какие эмоции стоят за вашими телесными реакциями, вы можете сделать следующее. В те моменты, когда вы точно знаете, что за эмоция переживается вами, запишите в дневник физические ощущения, которые ее сопровождают. В дальнейшем, почувствовав что-то похожее, вы сможете сопоставить свою реакцию и распознать чувство, которое прячется за ней.

И, наконец, эмоция, которая ассоциируется у вас с данной ситуацией и этими ощущениями в теле. Что вы чувствуете? Быть может, вину, или стыд из-за этой ситуации? Тревогу? Тут можно еще раз вернуться к колонке с суждениями/оценками и проанализировать, какие именно из ваших представлений (суждений) о ситуации вызывают эти эмоции.

Помимо эмоций и ощущений вы можете записывать мысли, которые возникают в этот момент. Это поможет вам научиться отделять то, что вы чувствуете, от того, что думаете.

Ведение дневника имеет смысл до тех пор, пока вы не научитесь отслеживать ваши эмоциональные реакции, отделять их от мыслей и ощущений в каждый момент времени. Это достаточно трудоемкая задача, но она стоит потраченных усилий. Если вы ведете дневник продолжительное время, например, несколько месяцев, вы сможете проследить свойственные вам повторяющиеся модели реагирования. Отследив, что их провоцирует, можно сознательно изменить привычные схемы, что позволит вам выйти за рамки и стать более гибким в вашей повседневной жизни.

# Дневник эмоций

Дата

Ситуация \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ощущения в теле \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Какие эмоции я испытываю \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_




Интенсивность



Что хочу (получить/сделать/чувствовать) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Какие есть уместные способы достичь этого \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

 Что я люблю (любимое занятие)	Получаемые эмоции 
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Перечислите эмоции, которые вы испытываете чаще всего \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какие новые эмоции я открыл(а) в себе?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Вы считаете, что умеете контролировать свои эмоции? Почему? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Какая эмоция запомнилась больше всего \_\_\_\_\_



Каким образом Вы её выразили \_\_\_\_\_

Можно ли было выразить эмоции по-другому? Опишите как \_\_\_\_\_

Как отреагировали на ваше поведение окружающие? \_\_\_\_\_



Что из пережитого опыта вы можете отнести к негативным последствиям ситуации? \_\_\_\_\_



Что из пережитого опыта вы можете отнести к положительным последствиям ситуации? \_\_\_\_\_



## ВИДЫ ЭМОЦИЙ

Вид эмоций	Положительные	Отрицательные
Эмоции, связанные с объектом	<i>Интерес</i> , любопытство	<i>Тревога</i> , паника
	<i>Влечение</i> , желание, восхищение	<i>Отвращение</i> , раздражение, антипатия
	<i>Удивление</i> , изумление	<i>Безразличие</i> , фамильярность,
Эмоции, связанные с оценкой будущего	<i>Надежда</i>	<i>Боязнь</i>
Эмоции, связанные с событиями	<i>Благодарность</i> ,	<i>Гнев</i> , ярость
	<i>Радость</i> , восторг, торжество,	<i>Скорбь</i> , печаль
Эмоции самооценки	<i>Гордость</i> за достижения, уверенность в себе,	<i>Замешательство</i> , стыд, вина, раскаяние
Социальные эмоции	<i>Щедрость</i>	<i>Алчность</i> , жадность, скупость,
	<i>Симпатия</i>	<i>Безжалостность</i>
Катексические эмоции	<i>Любовь</i>	<i>Ненависть</i>

## ОТЛИЧИЕ МЕЖДУ ЧУВСТВАМИ И ЭМОЦИЯМИ

На самом деле понятия «чувства» и «эмоции» взаимосвязаны, поэтому их порой так сложно отличить друг от друга. К примеру, когда вы злитесь, вы испытываете ярость, раздражение, гнев. Но что вами управляет в этот момент, чувства или эмоции? Спросите себя: ваше переживание временное или настолько глубинное, что преследует вас постоянно? Если оно ситуативное, то это эмоция, если же длится долго и занимает много места в вашей жизни, то это чувство. Существует мнение, что чувство — это сложная, многосоставная эмоция.

Отличие этих двух понятий представлены в таблице:

Эмоции	Чувства
Их могут испытывать и люди, и животные.  <i>Ваша собака испытывает радость, когда хозяин приходит с работы, и это самая настоящая эмоция</i>	Чувства свойственны только людям — они связаны со способностью мыслить
Очень кратковременны и могут быстро сменять друг друга	Устойчивы и постоянны, способны переполнять человека на протяжении многих лет
Эмоции привязаны к каким-то ситуациям, вашим поступкам или действиям других людей.  <i>К примеру, ваш ребенок получил двойку в школе — вы можете испытывать гнев, раздражение, сожаление и т. д.</i>	У чувств есть конкретный объект. В данном примере — ваш ребенок. Какие бы эмоции не овладели вами из-за его плохой оценки, они пройдут, а вот чувство — любовь к нему — останется.
Сопровождаются физиологическими реакциями.  <i>Например, когда вы испытываете стыд, ярость или радость, ваше сердцебиение учащается, щеки горят, в глазах появляется блеск.</i>	Скрываются глубоко в душе человека, их невозможно продемонстрировать физически, зато они проявляются через разные эмоции.  <i>Так, любовь можно проявить как через радость, так и через гнев</i>



<p>Эмоции не всегда поддаются точному описанию, их сложно осознать.</p> <p><i>К примеру, вы испытываете сильное возбуждение, но что за ним стоит — тревога, страх, страсть, радость?</i></p>	<p>Человек обычно распознает свои чувства и довольно четко называет их.</p> <p><i>К примеру, при виде знакомого вы испытываете раздражение или радость (эмоции), потому что вы любите или ненавидите его (чувства).</i></p>
<p>Одновременно две разные эмоции испытывать невозможно — нельзя в один и тот же момент гневаться и радоваться. Эти переживания могут лишь сменять друг друга</p>	<p>Мы можем испытывать два чувства к одному и тому же человеку, причем совершенно противоположные. Вы можете и любить, и ненавидеть партнера одновременно</p>

Чувства отличаются более глубоким уровнем, чем эмоции, и стабильностью. Эмоции - это быстрая реакция на какой-либо раздражитель. Эмоции (радость, злость, удивление и т. д.) могут меняться практически каждую минуту, в зависимости от ситуации вокруг. Чувства (например, любовь) сохраняются в течение длительного времени и обычно их не так-то просто изменить или избавиться от них.

Проще говоря, чувства — это длительные и устойчивые эмоциональные переживания.

/

# СЛОВАРЬ ЭМОЦИЙ ЧУВСТВ

## Эмоции гнева

Недовольство	Отсутствие удовлетворенности
Возмущение	Сильное недовольство
Негодование	Крайнее недовольство
Гнев	Крайняя степень возмущения
Ярость	Сильный гнев

## Чувства гнева

Обида	Чувство обиды возникает вследствие рассогласования ожиданий о должном поведении обидчика с тем, как он себя вёл в действительности.
Досада	<b>Раздражение + Недовольство</b> в следствие неудачи, обиды
Злость	Сильная эмоциональная реакция на негативное событие, выражающаяся в желании причинить зло
Ненависть	Острое чувство неприязни по отношению к кому-либо или чему-либо
Зависть	Чувство досады, вызванное благополучием, успехом другого.
Ревность	Негативно окрашенное чувство в межличностных отношениях, которое возникает при недостатке внимания, любви, уважения или симпатии от любимого, или очень уважаемого человека в то время, как кто-то другой якобы или действительно получает их от него

## Состояния гнева

Раздражение	<b>Разочарование + Гнев</b>
Обида	<b>Гнев + Жалость к себе</b>

## Эмоции страха

Тревога (Беспокойство)	Отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия. Причины тревоги не осознаются.
Волнение	Сильная тревога, душевное беспокойство
Потрясение	Сильное волнение, глубокое переживание
Страх (Боязнь)	Эмоция, обусловленная грозящим реальным или предполагаемым бедствием
Унижение	Отрицательно окрашенная эмоция, связанная с падением чувства собственного достоинства

## Чувства страха

Испуг	Внезапное чувство страха
-------	--------------------------

Смушение	Чувство и состояние замешательства, неловкости
Опасение	Чувство тревоги, беспокойство, предчувствие опасности
Вина (угрезания совести)	Отрицательно окрашенное чувство, объектом которого является некий поступок субъекта, который кажется ему причиной негативных для других людей, или даже для самого себя, последствий. Если последствия имеют негативное влияние только на субъект, то возникает чувство досады, а не вины
Стыд	Отрицательно окрашенное чувство, объектом которого является какой-либо поступок или качество (философия) субъекта. Стыд связан с ощущением социальной неприемлемости того, за что стыдно
Ужас	Чувство иррационального панического страха, доводящее до оцепенения или иступления.

### Состояния страха

Сомнение	Психическое состояние или состояние ума, в котором возникает воздержание от окончательно определённого суждения, или/и раздвоения (троения и т. п.) его становления, из-за неспособности сознания сделать дискретный однозначный вывод
Застенчивость (Стеснительность, Робость, Неловкость)	Нерешительность + боязнь + напряжённость + скованность + неловкость
Ошеломленность	Состояние замешательства, растерянности своей неожиданностью

### Эмоции грусти

Грусть	Отрицательно окрашенная эмоция. Возникает в случае значительной неудовлетворённости человека в каких-либо аспектах его жизни.
Тоска	Отрицательно окрашенная эмоция, тяжёлое, гнетущее чувство. Близкими чувствами являются грусть, уныние, тревога
Отчаяние	Отрицательная астеническая эмоция, связанная с ощущением субъектом невозможности удовлетворить какую-либо потребность.
Жалость к себе	<b>Грусть + Несправедливость.</b> Эмоция жалости, испытываемая к самому себе

### Чувства грусти

Разочарование	Отрицательно окрашенное чувство, вызванное несбывшимися ожиданиями, надеждами или мечтаниями, чувство неудовлетворённости по поводу чего-нибудь не оправдавшего себя, неудавшегося
Сожаление	<b>Грусть</b> по поводу невозможности, невозвратимости, утраты чего-либо

Горечь	<b>Неудача + Разочарование + Обида</b>
Жалость	Одна из форм чувства дискомфорта, часто приобретающая вид снисходительного сострадания. Объект жалости воспринимается как «жалкий», то есть униженный в своём несчастном положении
Одиночество	Понятие в рамках которого различают два различных феномена — позитивное (уединённость) и негативное (изоляция) одиночество, однако чаще всего понятие одиночества имеет негативные коннотации. Чувство одиночества исполняет регулятивную функцию и включено в механизм обратной связи, помогающий индивиду регулировать оптимальный уровень межличностных контактов

### **Состояния грусти**

Скука	Пассивное психическое состояние, характеризующееся снижением активности, отсутствием интереса к какой-либо деятельности, окружающему миру и другим людям
Отрешенность	Отсутствие чувства эмоционального участия в чём либо, погруженность в себя, безразличие к окружающему
Отчужденность	Отсутствие близости, доверия, понимания, холодность в отношениях.
Неудача	Состояние, не отвечающее желательной или планируемой цели
Душевная боль	Это специфическое психическое переживание, не связанное с органическими или функциональными расстройствами. Зачастую сопутствует депрессии, душевному расстройству. Чаще продолжительна и связана с потерей близкого человека

### **Эмоции радости**

Надежда	Положительно окрашенная эмоция, возникающая при напряжённом ожидании исполнения желаемого и предвосхищающая возможность его свершения
Нежность	Положительная эмоция, которая сопровождает ласковое поведение в отношениях с любимым человеком. Нежность выражается в особых жестах, мягкости, деликатности, внимании к потребностям объекта нежности, особом взгляде, голосе, заботливом и бережном отношении.
Удовольствие	Положительная эмоция, обычно возникающая от приятных ощущений, переживаний, также в результате удовлетворения каких-либо потребностей.
Наслаждение	Высшая степень удовольствия
Блаженство	Наивысшая степень удовольствия
Восторг (Эйфория)	Ощущение мощного, внезапного, все заполняющего счастья, восторга
Гордость	Положительно окрашенная эмоция, отражающая

	положительную самооценку; наличие самоуважения, чувства собственного достоинства, собственной ценности.
--	---

### **Чувства радости**

Удовлетворение	Эмоциональная реакция на счастье, душевным ответом на исполненное желание или цель. Чувство удовлетворения обычно возникает и проявляется при достижении крупной цели, и термин обычно ассоциируется именно с такими случаями
Радость	Внутреннее чувство удовлетворения, удовольствия и счастья
Ликование	Радость, удвоенная внешним проявлением или внутренним осознанием; чем активнее выражение радости или глубже понимание того, что ты действительно рад, тем больше ликование. Ликовать значит радоваться собственной радости
Интерес	Положительно окрашенный эмоциональный процесс, связанный с потребностью узнать что-то новое об объекте интереса, повышенным вниманием к нему
Любопытство	Интерес, лишённый рационального зерна, но лежащий в основе любого познания и являющийся корнем любознательности
Благодарность	Чувство признательности к кому-н. за оказанное добро, внимание.
Предвкушение	Мысленное представление, внутреннее ощущение чего-либо заранее ( <i>как приятного, так и неприятного</i> ), предварительное переживание воображением этого представления, ощущения
Дружелюбие	Чувство, выражающее искреннее отношение к людям, стремление к мирному доброму сосуществованию, к мирному спокойному решению возникающих конфликтов.

### **Чувство любви**

Любовь	Чувство, свойственное человеку, глубокая привязанность и устремлённость к другому человеку или объекту, чувство глубокой симпатии Любовь как продолжительное и устойчивое чувство принято отличать от влюблённости, являющейся сильно выраженным непродолжительным эмоциональным состоянием, которое может быстро угаснуть или наоборот перерасти в настоящую любовь
Влюбленность	Сильное положительно окрашенное чувство (комплекс чувств), направленное на другого человека
Уважение	Позиция одного человека по отношению к другому, признание достоинств личности
Симпатия	Чувство устойчивой эмоциональной предрасположенности к кому-либо или чему-либо

Очарование	Чарующая, притягательная сила
Искренность	Один из аспектов честности, правдивости, отсутствие противоречий между реальными чувствами и намерениями в отношении другого человека (или группы людей) и тем, как эти чувства и намерения преподносятся ему на словах
Забота	Внимание, попечение, уход
Доброта	Отзывчивость, душевное расположение к людям, стремление делать добро другим
Смирение	Отсутствие гордости, готовность подчиняться чужой воле
Любовь к себе	Это естественная и радостная забота о себе: своем теле, уме, душе и духе
<b>Чувство удивления</b>	
Удивление	Состояние, вызванное сильным впечатлением от чего-либо необычного, неожиданного, странного, непонятного
Изумление	Крайнее удивление
<b>Радостные настроения (Реакции / Состояния)</b>	
Спокойствие	Безмятежное, уравновешенное состояние души, отсутствие тревоги, сомнения, волнения, забот
Умиротворение	Состояние спокойствия, безмятежности в мыслях и в чувствах, когда всё ясно и понятно и нет нужды в опасениях.
Счастье	Состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого призвания, самореализации
Ликование	Выражение радости, восторга, счастья по поводу достигнутого успеха, осуществления желаемого в поведении, словах
Удовлетворение	Эмоциональная реакция на счастье, душевным ответом на исполненное желание или цель. Чувство удовлетворения обычно возникает и проявляется при достижении крупной цели, и термин обычно ассоциируется именно с такими случаями.
Увлечение	Восторженно-приподнятое состояние, воодушевление, пыл
Безопасность	Состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества, государства от внутренних и внешних угроз, либо способность предмета, явления или процесса сохраняться при разрушающих воздействиях
Самоценность	Безусловное принятие себя независимо от внешних факторов и собственных реакций на окружающий мир. Это не то же самое, что самооценка, ведь любое оценивание включает в себя и критику.
Искренность	Один из аспектов честности, правдивости, отсутствие противоречий между реальными чувствами и намерениями в

	отношении другого человека (или группы людей) и тем, как эти чувства и намерения преподносятся ему на словах.
Приподнятость	Состояние душевного подъёма, приподнятое настроение

## Настроения

Настроение – достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов. По эмоциональному тону может быть ровным, пониженным, повышенным, тревожным и др.

Нетерпение	Недостаток, отсутствие терпения в ожидании чего-либо
Грустное настроение	
Скука	Пассивное психическое состояние, характеризующееся снижением активности, отсутствием интереса к какой-либо деятельности, окружающему миру и другим людям Сопровождается раздражительностью + беспокойством
Печаль	Состояние душевной горечи. Чувство грусти + скорби
Скорбь	Крайняя печаль, горесть, тяжёлое переживание, ощущение утраты
Подавленность (дистемия)	Это хроническая депрессия, расстройство настроения с теми же когнитивными и физическими проблемами, как и депрессия, но менее тяжёлое и более продолжительное Уныние + печаль
Усталость (Утомление)	Физиологическое и психологическое состояние человека, которое является следствием напряжённой или длительной работы. Субъективно утомление может ощущаться как усталость. Утомление проявляет себя во временном снижении работоспособности.
Холодность	Отсутствие пылкости, страстности, душевной теплоты
Безучастность (Равнодушие, Безразличие)	Отсутствие участия, интереса к кому-либо или к чему-либо;

## Аффекты

Аффект – эмоциональный процесс взрывного характера, характеризующийся кратковременностью и высокой интенсивностью. Сопровождается резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в работе внутренних органов.

Гнев	Отрицательно окрашенный аффект. Крайняя степень возмущения
Враждебность (Неприязнь)	Комплекс аффектов: Гнев + Обида + Отвращение

Растерянность (аффект недоумения)	Острое психопатологическое состояние, сочетающее эмоциональный (интенсивную тревогу) и когнитивный (острое чувство непонимания происходящего) компоненты
Страх	
Ужас	Разновидность аффекта — состояние человека под влиянием сильного страха (испуга), отличительной чертой которого является подавленность (оцепенение), иногда дрожь, в общем, отсутствие активной реакции по устранению источника страха
Оцепенение	Состояние ступора или неподвижности
Радость	
Восторг (Эйфория)	Положительно окрашенный аффект или эмоция. Ощущается как очень мощное, внезапное, всезаполняющее чувство счастья, восторга
Оживление	Активное движение, заметные проявления какой-либо деятельности



## СЛОВАРЬ ЧУВСТВ

### Слова, выражающие злость:

рассерженный, раздраженный, ожесточенный, недовольный, взбешенный, сердитый, неистовый, враждебный, разгневанный, возмущенный, разъяренный.

### Слова, выражающие любовь:

нежный, влюбленный, заботливый, обаятельный, пылкий, добрый, восхитительный, страстный, чувствительный, мягкий.

### Слова, выражающие удивление:

пораженный, изумленный, поставленный в тупик, сбитый с толку, смущенный, потрясенный, озадаченный, ошеломленный, в недоумении, в шоке, оглушенный.

### Слова, выражающие растерянность:

skonфуженный, озабоченный, разочарованный, смущенный, стесненный, расстроенный, опозоренный, пораженный, возбужденный, застенчивый, униженный, нервный, ошеломленный, робкий.

### Слова, выражающие страх:

напуганный, взволнованный, встревоженный, озабоченный, угрожающий, испуганный, ужаснувшийся, беспокоившийся, остолбеневший, панический, дрожащий, запуганный, тревожный, обеспокоенный.

### Слова, выражающие отвращение:

оскверненный, отвратительный, неприязненный, отталкивающий, тошнотворный.

### Слова, выражающие вред:

ужасный, жульнический, гнетущий, безнадежный, мрачный, страшный, брошенный, надоедливый, пренебрегаемый, несправедливый, отвергнутый, возмущенный, испорченный, презренный, неуважаемый, униженный, раненный.

**Слова, выражающие унижение:**

преданный, пораженный, расплющенный, униженный, приниженный, глупый, беспомощный, неадекватный, неспособный, худший, оскорбленный, надоедливый, бессильный, недооцененный, непригодный, недостойный, бесполезный.

**Слова, выражающие счастье:**

блаженный, очаровательный, оживленный, восхищенный, восторженный, ликующий, победный, сказочный, головокружительный, довольный, удовлетворенный, возвышенный, веселый, радостный, обеспеченный, угодивший.

**Слова, выражающие одиночество:**

покинутый, одинокий, скучающий, осиротелый, несчастный, уволенный, опустошенный, исключенный, заброшенный, оставленный, игнорируемый, оставленный, игнорируемый, изолированный, обманутый, унылый, потерянный, отвергнутый, презренный, униженный.

**Слова, выражающие грусть:**

унылый, удрученный, подавленный, печальный, мрачный, суровый, угнетенный, угрюмый, гнетущий, безрадостный, приниженный, грустный, невеселый, жалкий, замкнутый, огорченный, скорбный, обеспокоенный, изнуренный.

**Слова, выражающие полезность:**

приятный, дружелюбный, благотворный, заботливый, совместный, сочувствующий, творческий, радушный, добрый, любезный, услужливый, поддерживающий, полезный.

**Слова, характеризующие деятельность:**

оживленный, храбрый, проворный, энергичный, активный, сильный, резвый, отважный, вдохновленный, бойкий, бодрый, мощный, крепкий, горячий, веселый, проворный, трепещущий, решительный, живой.

# ОПРОСНИК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

(Д.В. Люсина)

Российская психодиагностическая методика, определяющая уровень развития эмоционального интеллекта по четырем шкалам:

- способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими (межличностный эмоциональный интеллект);
- способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими (внутриличностный эмоциональный интеллект);
- способность к пониманию своих и чужих эмоций;
- способность к управлению своими и чужими эмоциями.

**Инструкция.** Для каждого из утверждений необходимо определить степень вашего согласия.

Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
--------------------	--------------------	-----------------	--------------------

## Утверждения

1. Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть
2. Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения
3. Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица
4. Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение
5. У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника
6. Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю
7. Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди
8. Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться
9. Я умею улучшить настроение окружающих
10. Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую
11. Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов
12. В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки
13. Я легко понимаю мимику и жесты других людей
14. Когда я злюсь, я знаю, почему
15. Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации
16. Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком
17. Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии
18. Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим
19. Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть
20. Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние
21. Я контролирую выражение чувств на своем лице
22. Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство
23. В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций
24. Если надо, я могу разозлить человека
25. Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние

26. Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю
27. Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это
28. Я знаю как успокоиться, если я разозлился
29. Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса
30. Я не умею управлять эмоциями других людей
31. Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда
32. Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые
33. Мне трудно справляться с плохим настроением
34. Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает
35. Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям
36. Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями
37. Я умею контролировать свои эмоции
38. Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно
39. По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую
40. Если близкий человек плачет, я теряюсь
41. Мне бывает весело или грустно без всякой причины
42. Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей
43. Я не умею преодолевать страх
44. Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает
45. У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить
46. Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются

## Ключ

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов.

	Утверждение	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть	0	1	2	3
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения	3	2	1	0
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица	0	1	2	3
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение	0	1	2	3
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника	3	2	1	0
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю	3	2	1	0
7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди	0	1	2	3
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться	3	2	1	0
9.	Я умею улучшить настроение окружающих	0	1	2	3
10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую	3	2	1	0

11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов	0	1	2	3
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки	3	2	1	0
13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей	0	1	2	3
14.	Когда я злюсь, я знаю, почему	0	1	2	3
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации	0	1	2	3
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком	3	2	1	0
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии	0	1	2	3
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим	3	2	1	0
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть	0	1	2	3
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние	0	1	2	3
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице	0	1	2	3
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство	3	2	1	0
23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций	0	1	2	3
24.	Если надо, я могу разозлить человека	0	1	2	3
25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние	0	1	2	3
26.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю	0	1	2	3
27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это	0	1	2	3
28.	Я знаю как успокоиться, если я разозлился	0	1	2	3
29.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса	0	1	2	3
30.	Я не умею управлять эмоциями других людей	3	2	1	0
31.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда	3	2	1	0
32.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые	0	1	2	3
33.	Мне трудно справляться с плохим настроением	3	2	1	0
34.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает	0	1	2	3
35.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям	3	2	1	0
36.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями	0	1	2	3

37.	Я умею контролировать свои эмоции	0	1	2	3
38.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечаю это слишком поздно	3	2	1	0
39.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую	3	2	1	0
40.	Если близкий человек плачет, я теряюсь	3	2	1	0
41.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины	3	2	1	0
42.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей	3	2	1	0
43.	Я не умею преодолевать страх	3	2	1	0
44.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает	3	2	1	0
45.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить	3	2	1	0
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются	3	2	1	0

**Подсчет баллов по шкалам:**

Межличностный эмоциональный интеллект	1, 2, 3, 5, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46
Внутриличностный эмоциональный интеллект	4, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 18, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 31, 33, 35, 37, 39, 41, 43, 45
Понимание эмоций	1, 3, 7, 8, 11, 13, 14, 18, 20, 22, 26, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 38, 41, 42, 45, 46
Управление эмоциями	2, 4, 5, 6, 9, 10, 12, 15, 16, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 30, 33, 36, 37, 39, 40, 43, 44

**Анализ результатов**

Шкала	Очень низкое значение	Низкое значение	Среднее значение	Высокое значение	Очень высокое значение
Межличностный эмоциональный интеллект	0-34	35-39	40-46	47-52	53 и выше
Внутриличностный эмоциональный интеллект	0-33	34-38	39-47	48-54	55 и выше
Понимание эмоций	0-34	35-39	40-47	47-53	54 и выше
Управление эмоциями	0-33	34-39	40-47	48-53	54 и выше
Общий уровень эмоционального интеллекта	0-71	72-78	79-92	93-104	105 и выше

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1) Головин С. Ю. Словарь практического психолога, Минск - М: Харвест, 1998;
- 2) Изард К. Э. Эмоции человека под редакцией Л. Я. Гозмана, М. С. Егоровой. - М: Издательство МГУ, Москва, 2005.
- 3) Кочетова Ю.А., Климакова М.В. Методы диагностики эмоционального интеллекта. Современная зарубежная психология. 2019. Том 8. № 4.
- 4) Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям/Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 264 – 278.
- 5) Марищук В. М. Роль эмоций в накоплении негативного опыта и формы его актуализации//Психология, 2008
- 6) Рожина Л. Н. Развитие эмоционального мира личности. - М: Минск, 1999;
- 7) Социальный и эмоциональный интеллект: От процессов к измерениям / Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. – 351 с.

## СПИСОК ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

- 1) <https://4brain.ru/blog/emotion-theory-of-robert-plutchik/> (Теория эмоций Роберта Плутчика);
- 2) <https://poisk-ru.ru/s19828t16.html> ( Дневник эмоций. Назарова Н.Р., к.псих.н., доцент);
- 3) <https://narkologicheskijcentr.ru/tablica-jemociy-chuvstv-i-affektov-s-opredelenijami/> (Таблица эмоций, чувств и аффектов с определениями);
- 4) <https://interesno.co/mag/c528f6e351c1> Разблокирование интересной жизни: дневник эмоций (Дарья Кутузова - кандидат психологических наук);
- 5) <https://www.b17.ru/blog/252507/> - Дневник эмоций. Техника самопомощи. ( Костылева Кристина - психолог);
- 6) <https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samopoznanie/dnevnik-emotsij> (Дневник эмоций и чувств);
- 7) <https://blog.wikium.ru/zachem-vesti-dnevnik-emotsij.html> (Ершов Дмитрий Всеволодович – психолог, психиатр, психотерапевт);
- 8) <https://psy-victory.ru/blog/upravlenie-emotsiyami/osoznannost-sekret-upravleniya-svoimi-emotsiyami> Сущность эмоций. Что нужно знать об эмоциях для того, чтобы успешно ими управлять (Виктория Клешина - психолог);
- 9) <https://www.elena-elizarova.ru/article/d5812c30-d164-11ec-88eb-575818a55b28> (психолог Елена Елизарова).