



МАСТЕР-КЛАСС

ТЕРАПИЯ ЭМОЦИЙ  
КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ

ГОЛОВА ВИКТОРИЯ СЕРГЕЕВНА

# ГОЛОВА ВИКТОРИЯ СЕРГЕЕВНА

- клинический психолог,
- создатель курса по развитию эмоционального интеллекта,
- преподаватель кафедры психологии управления и юридической психологии Академии психологии и педагогики ЮФУ,
- Лауреат фонда В. Потанина,
- член комитета по предпринимательскому образованию «Опоры России».

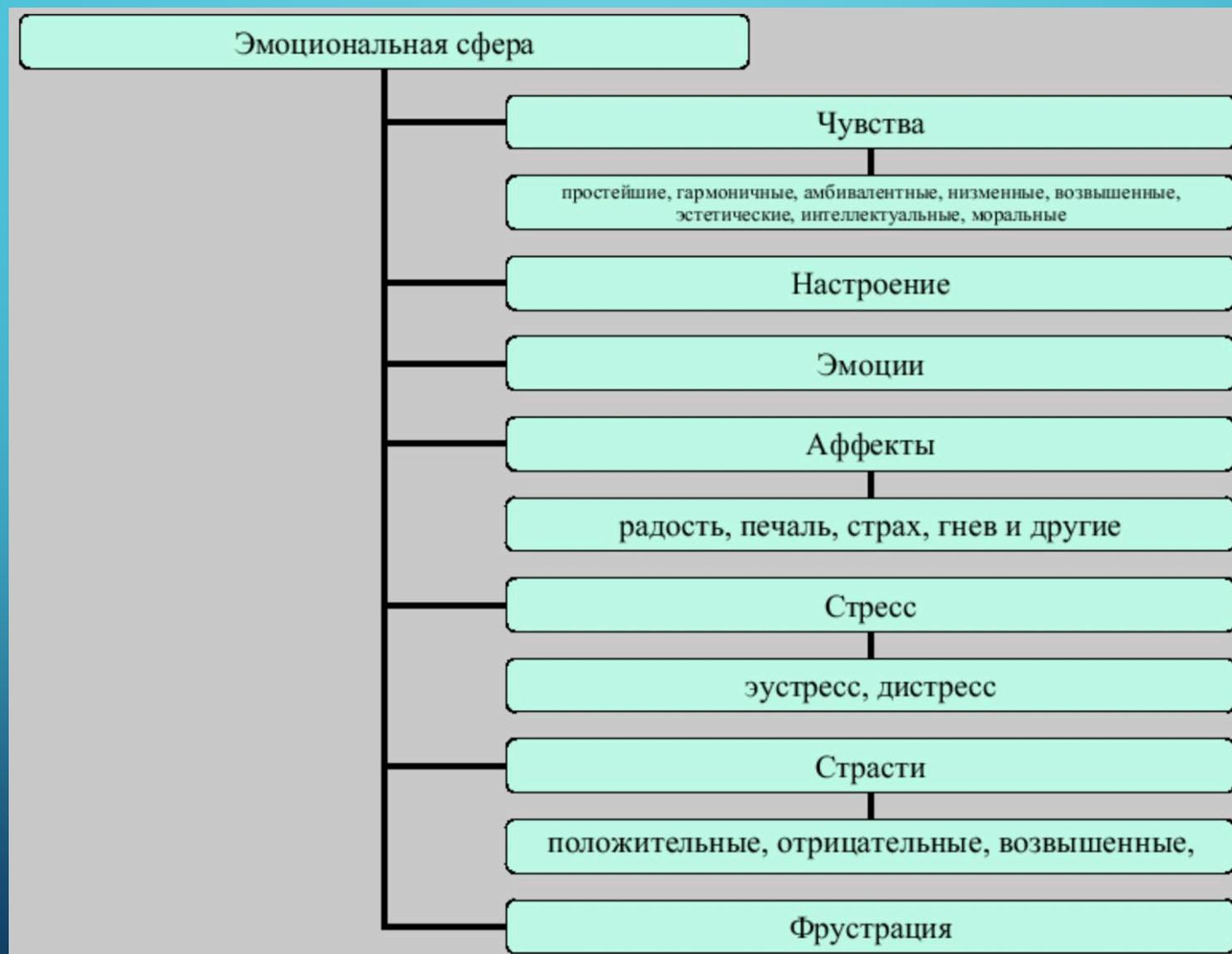
**Аффектами** называют кратковременные, но сильные эмоциональные переживания, бурно проявляющиеся в поведении человека и имеющие яркое внешнее выражение в его жестах, мимике, пантомимике, модуляциях голоса. В отличие от настроения аффект возникает внезапно, нарастает быстро и сравнительно быстро проходит. Аффекты появляются или в начале, или в конце соответствующей деятельности, отражая ожидания человека от предстоящей, значимой для него деятельности или ее ожидаемый конечный результат.

**Стресс** - эмоциональное состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия. Современные психологи сходятся на точке зрения, согласно которой стресс на начальном этапе развития оказывает положительное влияние на человека, поскольку он способствует мобилизации психических сил и не вызывает физиологических изменений.

**Эмоции** - психическое отражение в форме пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, в основе которого лежит отношение их объективных свойств к потребностям субъекта.

Изучением эмоций занимались такие выдающиеся отечественные и зарубежные психологи и нейрофизиологи как Петр Кузьмич Анохин, Лев Семенович Выготский, Чарльз Дарвин, Уильям Джеймс, Кэрролл Изард, Карл Георг Ланге, Алексей Николаевич Леонтьев, Александр Романович Лурия, Герберт Спенсер и другие.

# ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА



**Чувства** - сложный комплекс разнообразных эмоций, связанных у человека с теми или иными людьми, предметами, событиями. Чувства имеют предметную отнесенность, то есть они возникают и проявляются только по отношению к определенным объектам: людям, предметам, событиям и тому прочему.

**Настроение** - общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение значительного времени отдельные психические процессы и поведение человека. Настроение существенно зависит от общего состояния здоровья, от работы желез внутренней секреции и особенно от тонуса нервной системы. Именно этот вид настроения называют самочувствием. На настроение влияют окружающая природа, события, выполняемая деятельность и люди. Настроения могут различаться по продолжительности. Устойчивость настроения зависит от многих причин: возраста человека, индивидуальных особенностей его характера и темперамента, силы воли, уровня развития ведущих мотивов поведения. Настроение накладывает существенный отпечаток на поведение. Настроение может как стимулировать, усиливать, так и подавлять, расстраивать деятельность человека.

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Эмоциональный интеллект (Emotional Intelligence или Emotional Quotient) — это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим. Навык помогает решать практические задачи и достигать поставленных целей в жизни и на работе. Люди с развитым эмоциональным интеллектом умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации.

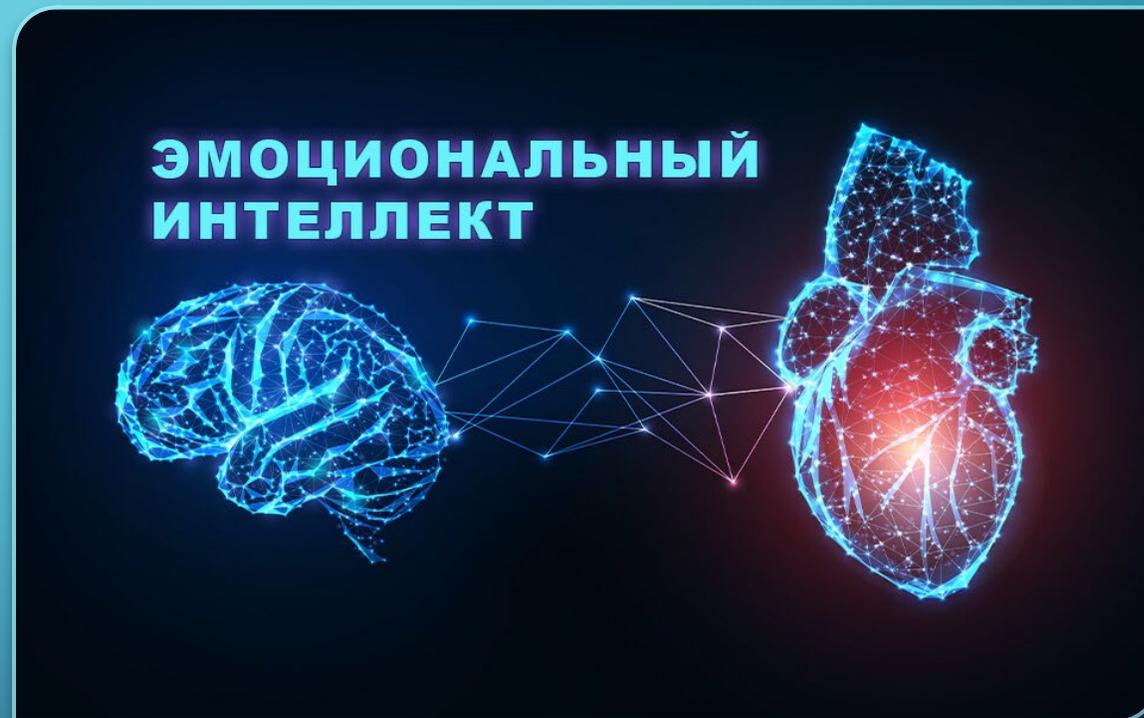
# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

- Распознаю свои эмоции и чувства
- Управляю своим эмоциональным состоянием
- Распознаю эмоции окружающих
- Управляю взаимоотношениями

# МОДЕЛЬ РУВЕН БАР-ОНА

5 категорий способностей:

1. Внутрличностная
2. Межличностная
3. Адаптивная
4. Управление стрессом
5. Общее настроение



# ВНУТРИЛИЧНОСТНАЯ

Ассертивность

Самоуважение (самооценка)

Самоактуализация (Кто Я?)

Осознанность

# МЕЖЛИЧНОСТНАЯ

Эмпатия

Социальная ответственность

Межличностные отношения

## АДАПТИВНАЯ

Умение решать проблемы

Гибкость

Оценка действительности

## УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ

Стрессоустойчивость

Контроль импульсов

## ОБЩЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Оптимизм

Счастье (благополучие)

# МОДЕЛЬ ЭИ МАЙЕРА-САЛОВЕЯ-КАРУЗО МОДЕЛЬ СПОСОБНОСТЕЙ

1. Восприятие, оценка, выражение эмоций
2. Использование эмоций для повышения эффективности мышления
3. Понимание эмоций
4. Оценка эмоций

# СМЕШАННАЯ МОДЕЛЬ ЭИ ГОУЛМАНА

## Самосознание:

- Уверенность в себе
- Нормальная самооценка
- Эмоциональное самосознание

## Самоконтроль:

- Оптимизм
- Открытость
- Воля к победе
- Управление эмоциями
- Адаптивность
- Социальные навыки
- Предупредительность
- Деловая осведомленность
- Сопереживание

# СМЕШАННАЯ МОДЕЛЬ ЭИ ГОУЛМАНА

## Управление отношениями:

- Влияние
- Воодушевление
- Содействие изменениям
- Помощь в самосовершенствовании
- Укрепление личных взаимоотношений
- Урегулирование конфликтов
- Сотрудничество и командная работа

**Эмпатия**

**Мотивация**

# ТЕСТ КУНА – МАКПАРТЛЕНДА «КТО Я»

Методика «Кто Я?» представляет собой нестандартизированное самописание с открытой формой и (в некоторых модификациях) количеством ответов. Методика была предложена в 1954 году М. Куном и Т. Мак-Партландом, и имеет несколько модификаций на русском языке.

Тест создан на основе Я-концепции Манфреда Куна. Теоретической основой методики служат концепции социальных ролей и ролевого поведения, в рамках которых задается и способ самовосприятия человека как носителя этих ролей. Этот факт находит свое отражение в самоописаниях испытуемых. В то же время личности свойственно рефлексировать и свои психологические характеристики, свое место не только в социальном мире, но и в мире в целом. Поэтому методика охватывает не только ролевые аспекты, но все сферы представлений человека о своей личности и ее ядре – «Я». Наиболее часто для анализа ответов испытуемых применяются следующие категории группировок: группы принадлежности, тип родства, основные занятия, черты характера, интерперсональный стиль, устремления и др.

## ИНСТРУКЦИЯ

В течение 5 минут дайте 10 ответов на вопрос: «Кто я такой?». Ответы стоит давать в том порядке, в котором они спонтанно возникают.

Затем оцените каждое своё качество как позитивное (+), негативное (-), неоднозначное ( $\pm$ ), или поставьте знак того, что вы затрудняетесь в оценке (?).





GOLOVA VIKTORIA

## Какие эмоции я чувствую?

### ГНЕВ

- Бешенство
- Ярость
- Ненависть
- Злость
- Раздражение
- Презрение
- Негодование
- Обида
- Ревность
- Уязвленность
- Досада
- Зависть
- Неприязнь
- Возмущение
- Отвращение

### СТРАХ

- Ужас
- Отчаяние
- Испуг
- Оцепенение
- Подозрение
- Тревога
- Ошарашенность
- Беспокойство
- Боязнь
- Унижение
- Замешательство
- Растерянность
- Вина, стыд
- Сомнение
- Застенчивость
- Опасение
- Смушение
- Сломленность
- Подвох
- Надменность
- Ошеломленность

### ГРУСТЬ

- Горечь
- Тоска
- Скорбь
- Лень
- Жалость
- Отрешенность
- Отчаяние
- Беспомощность
- Душевная боль
- Безнадежность
- Отчужденность
- Разочарование
- Потрясение
- Сожаление
- Скука
- Безысходность
- Печаль
- Загнанность

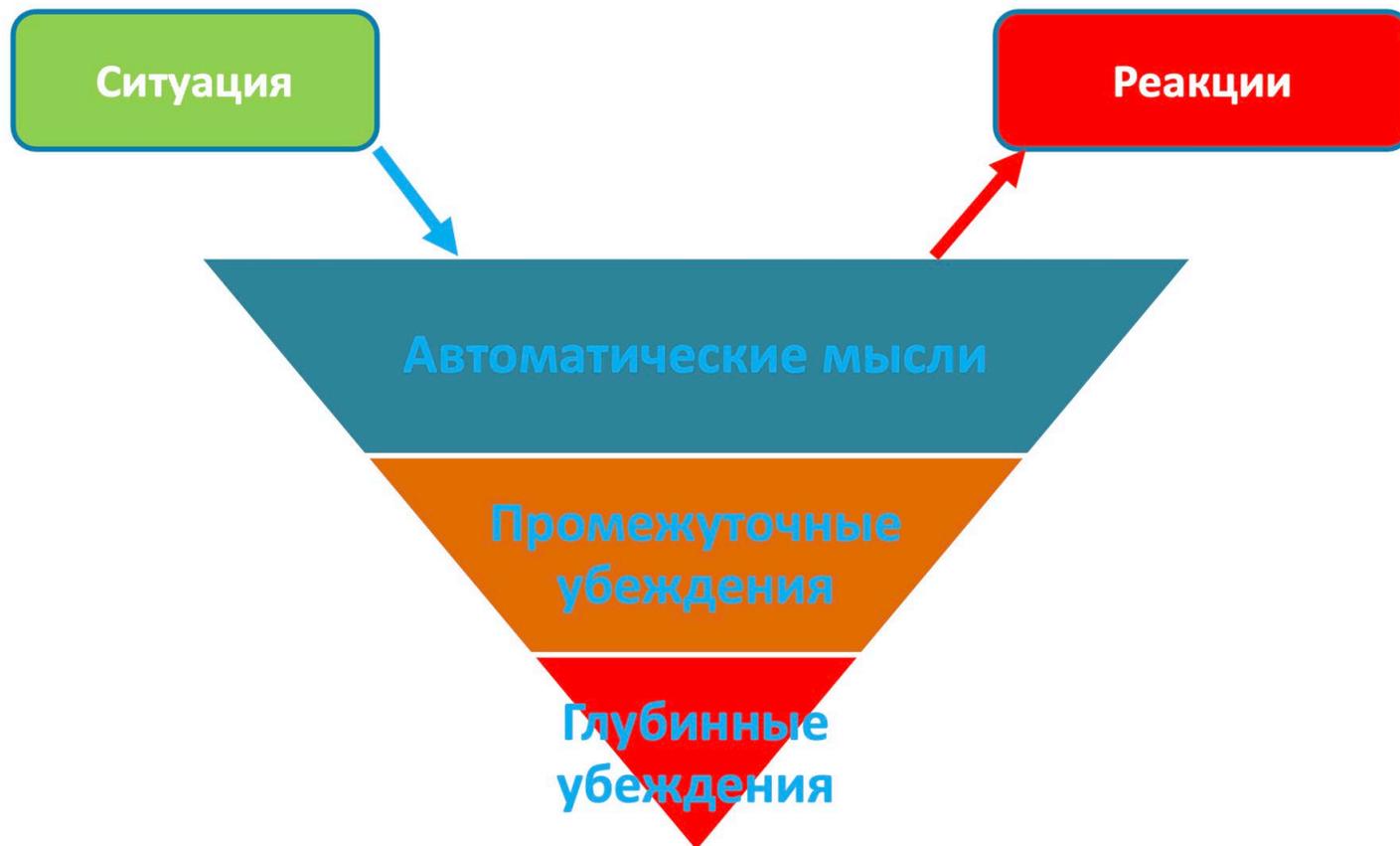
### РАДОСТЬ

- Счастье
- Восторг
- Ликование
- Приподнятость
- Оживление
- Умиротворение
- Увлечение
- Интерес
- Забота
- Ожидание
- Возбуждение
- Предвкушение
- Надежда
- Любопытство
- Освобождение
- Приятие
- Принятие
- Нетерпение
- Вера
- Изумление

### ЛЮБОВЬ

- Нежность
- Теплота
- Сочувствие
- Блаженство
- Доверие
- Безопасность
- Спокойствие
- Симпатия
- Идентичность
- Гордость
- Восхищение
- Уважение
- Самоценность
- Влюбленность
- Любовь к себе
- Очарованность
- Смирение
- Искренность
- Дружелюбие
- Доброта
- Взаимовыручка

# КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД





• **РАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ (УСТАНОВКИ):**

- - Гибкие;
- - Логичные
- - Соответствуют действительности
- - Эффективные (помогают достичь цели)

• **ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ (УСТАНОВКИ):**

- - Ригидные и категоричные
  - - Алогичные
  - - Противоречат действительности
  - - Неэффективные
- 



## ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ: КОПИНГ-СТРАТЕГИИ по Д. Бек

1. Избегать негативных эмоций
2. Пытаться быть совершенным
3. Быть слишком ответственным
4. Избегать близости
5. Искать признания
6. Избегать конфронтации
7. Контролировать
8. Инфантильность
9. Пытаться угодить другим
10. Привлекать внимание (показывая яркие эмоции)
11. Казаться беззащитным – искать защиту и опеку
12. Избегать ответственности
13. Искать близости, когда это неуместно
14. Избегать внимания
15. Провоцировать других
16. Передавать контроль другим
17. Вести себя авторитарно
18. Отдаляться от других

# ВЫЯВЛЕНИЕ ГЛУБИННЫХ УБЕЖДЕНИЙ

- выявление в автоматических мыслях
  - техника падающей стрелы
  - спросить напрямую
- анализ автоматических мыслей и поиск в них общих тем

# ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

Дневник эмоций и чувств — это методика, помогающая отслеживать свое эмоциональное состояние для того, чтобы лучше себя понимать и управлять своим состоянием. Лежащие в ее основе принципы выглядят так:

тем, что мы осознали, можно управлять;

то, что мы еще не осознали, управляет нами.

# ЗАЧЕМ ВЕСТИ ДНЕВНИК ЭМОЦИЙ

Помогает отследить свои эмоции и свои ощущения за день, проанализировать, какие из них возникают чаще всего и преобладают над другими.

Позволяет увидеть, что именно приводит к возникновению тех или иных чувств.

Показывает, какие ситуации из прошлой жизни оказывают влияние на эмоциональное состояние сейчас. Дает возможность работать над собой в правильном направлении.

Помогает осознать свои потребности, наполнить жизнь тем, чего в ней по-настоящему не хватает.

Вы вовремя увидите, кто пытается вами манипулировать, и остановите эти попытки.

