

Виды и роль эмоций в жизни человека

Роль эмоций

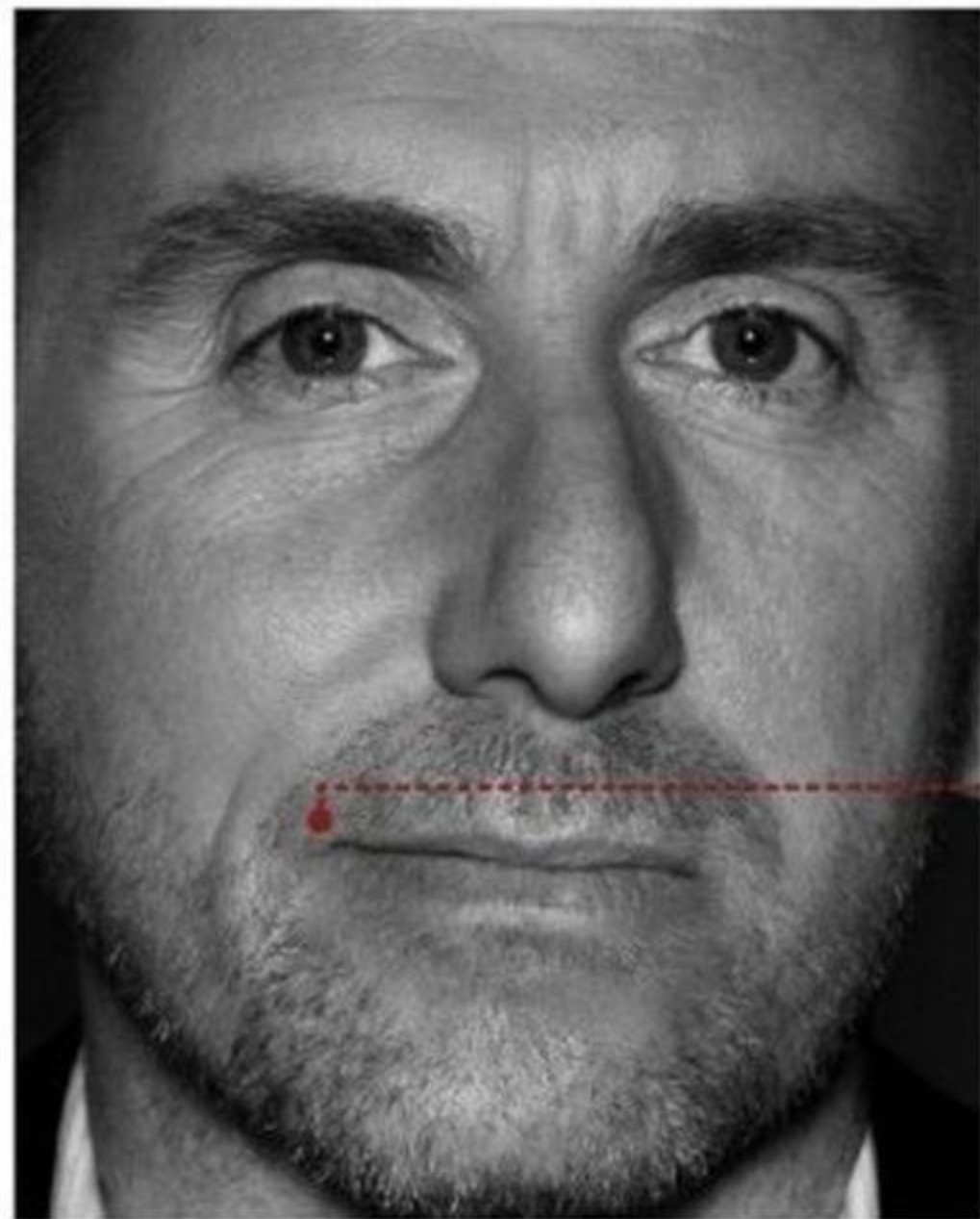
- управляющая роль эмоций
- защитная функция эмоций
- мобилизующая функция эмоций
- компенсаторная функция эмоций
- сигнальная функция эмоций
- дезорганизирующая роль эмоций

Управление эмоциями

- сосредоточение внимания на деталях, а не на значимости результата;
- снижение значимости предстоящей деятельности, придание событию меньшей ценности
- получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации;
- разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи
- откладывание на время достижения цели в случае осознания невозможности сделать это при наличных знаниях, средствах и т. п.;
- физическая разрядка
- написание письма, запись в дневнике с изложением ситуации и причины, вызвавшей эмоциональное напряжение; этот способ больше подходит для людей замкнутых и скрытных;
- слушание музыки
- изображение на лице улыбки в случае негативных переживаний
- активизация чувства юмора, так как смех снижает тревожность;
- мышечное расслабление (релаксация)

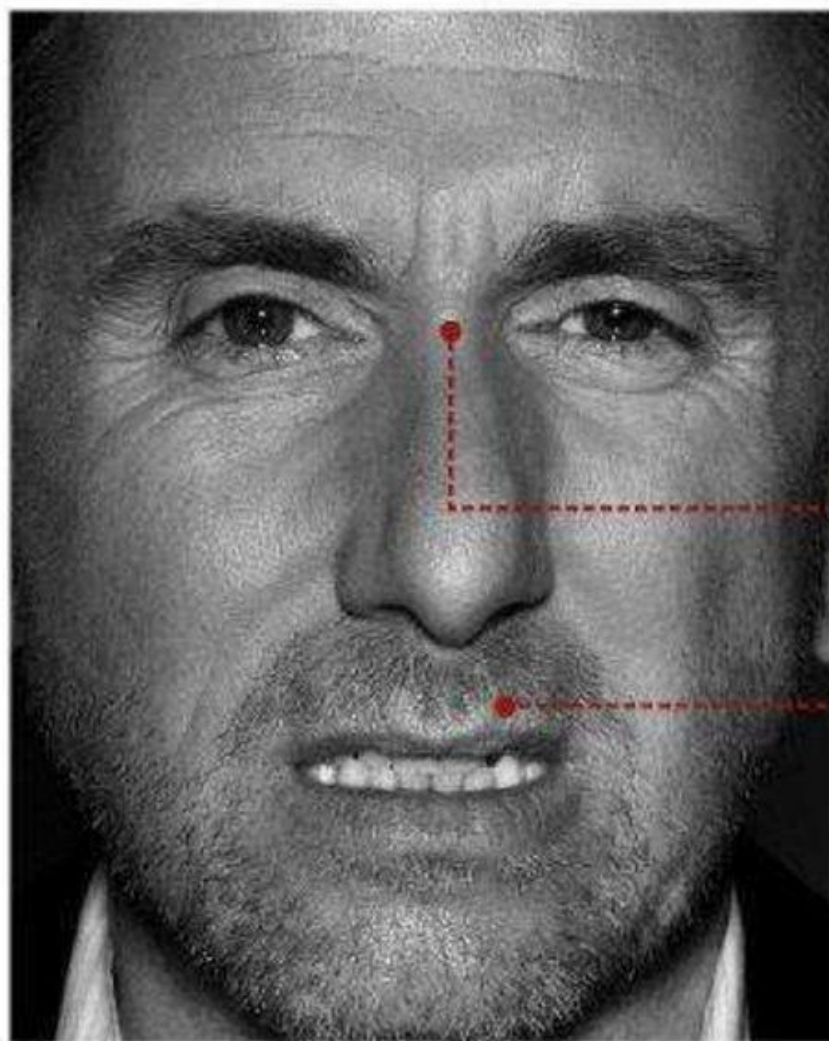
Расположение эмоций по выражению лица





Презрение

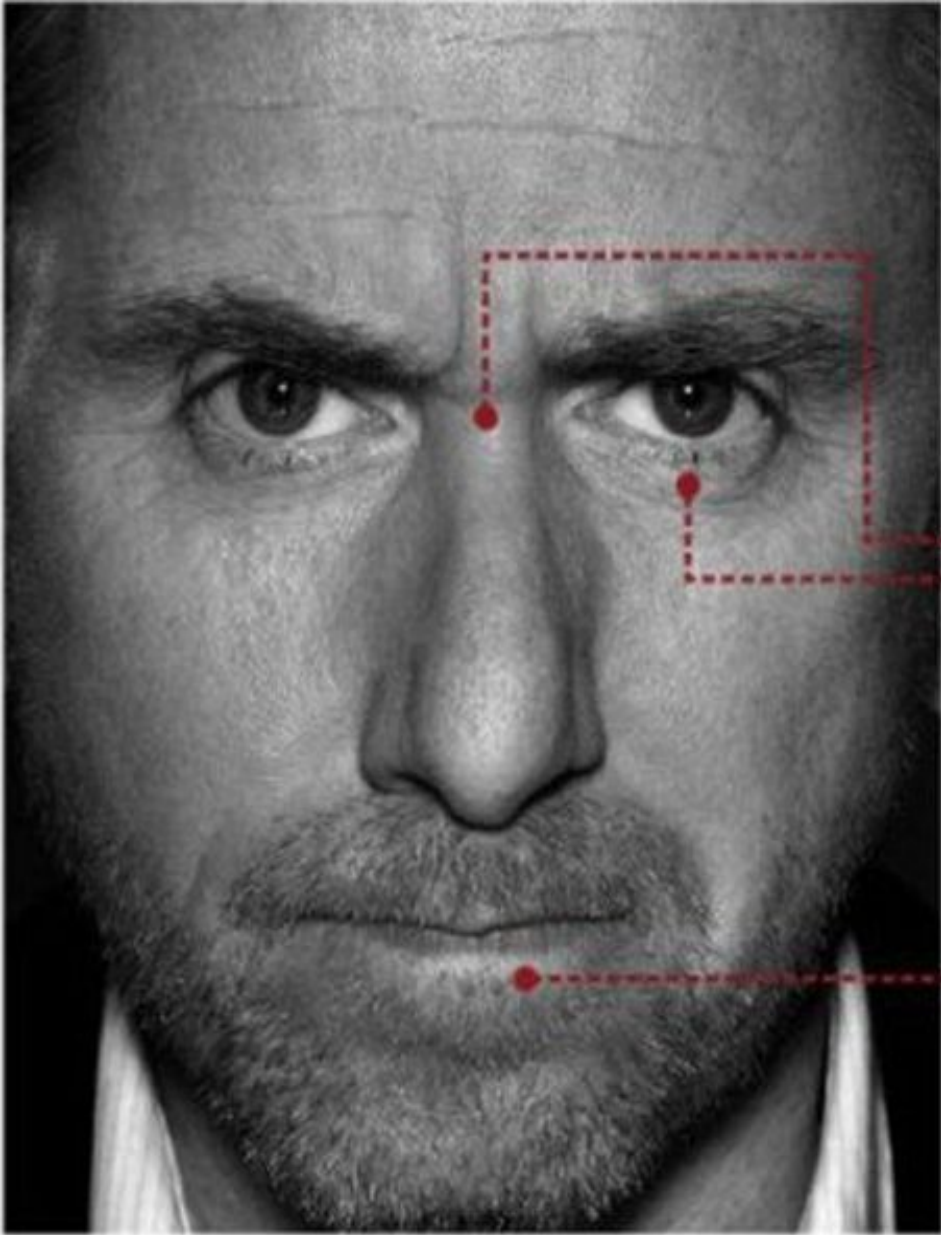
① Приподнятый уголок рта с одной стороны



Отвращение

- ① Сморщенное выражение лица
- ② Верхняя губа приподнята

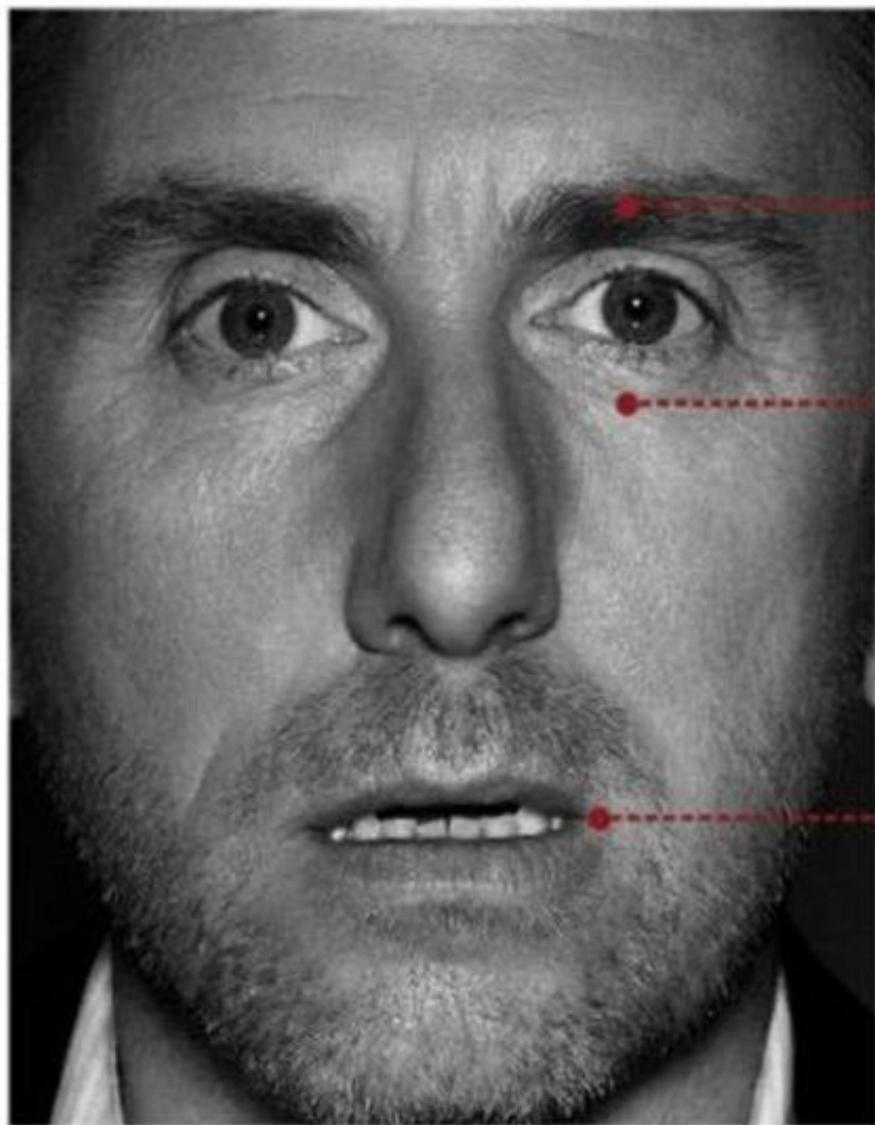
Гнев



① Брови опущены и сведены вместе

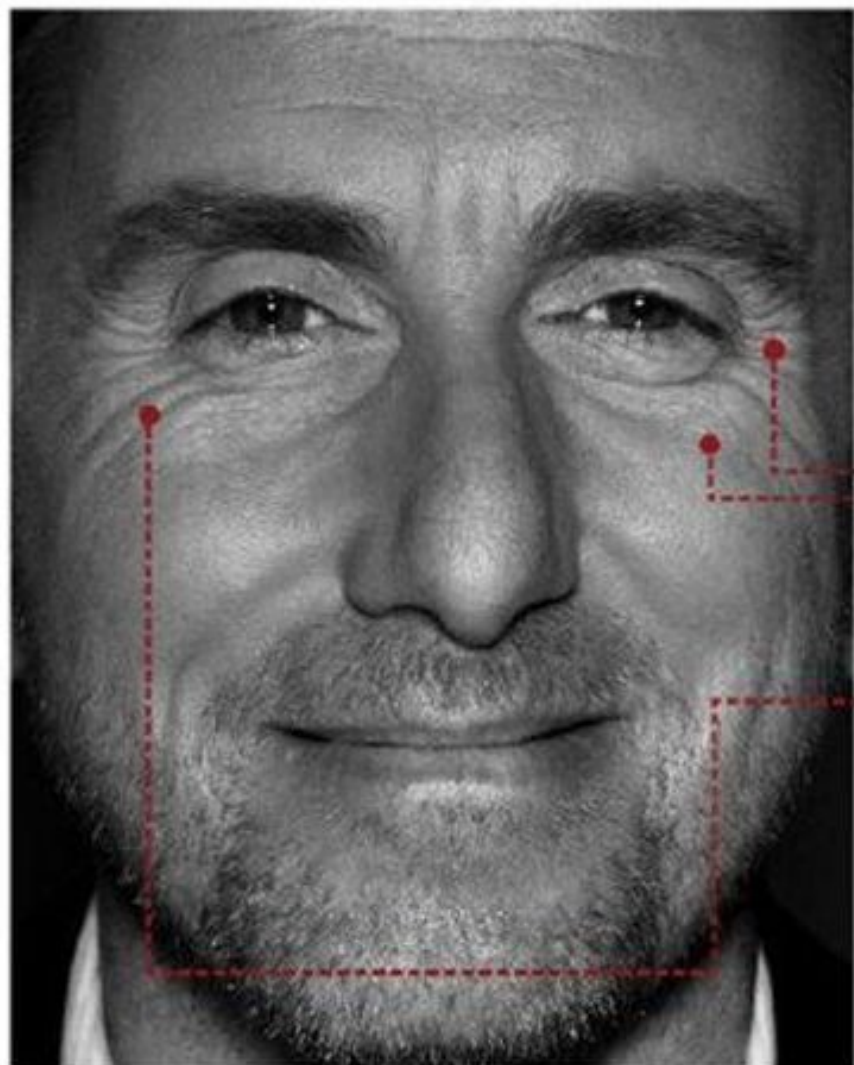
② Блеск в глазах

③ Рот закрыт, губы сужены



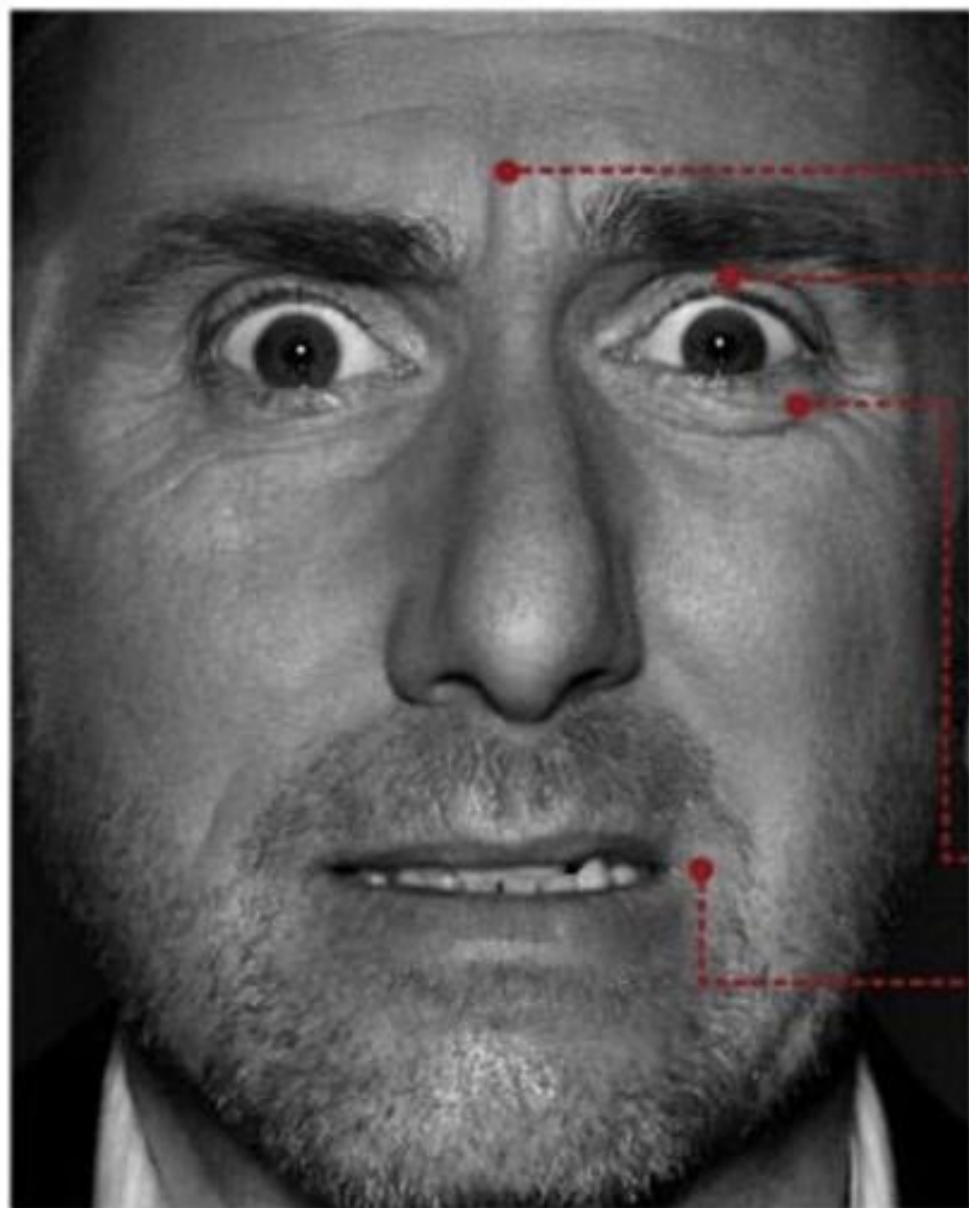
Удивление

- ① Брови приподняты
- ② Глаза широко раскрыты
- ③ Рот приоткрыт



Счастье

- ① Небольшие морщинки в уголках около глаз
- ② Щёки приподняты
- ③ Задействованы мышцы вокруг глаз



Страх

① Брови подняты
и сведены

② Верхние веки подняты

③ Нижние веки напряжены

④ Губы слегка растянуты
по горизонтали



Печаль

- ① Верхние веки слегка опущены
- ② Рассеянный взгляд
- ③ Уголки рта слегка опущены

