



## Словарь терминов и понятий к категории «Эмоциональное здоровье»

**Эмоции** – это:

- ❖ реакция человеческой психики на различные жизненные ситуации и поведение других людей;
- ❖ психические процессы, в которых отражается субъективная оценка человеком ситуации.
- ❖ явления, которые выражаются в переживании человеком своего отношения к окружающей действительности и к себе самому;
- ❖ кратковременное, отражающее значение ситуации для человека переживание относительно, которое возникает ситуативно, но не по отношению к конкретному объекту;
- ❖ сложное психологическое состояние, которое включает три различных компонента: субъективный опыт, физиологический ответ и поведенческий или экспрессивный ответ.

**Положительные эмоции** – это:

- ❖ позитивная ответная реакция на событие, которое вызывает состояние радости и полностью соответствует ожиданию и внутренним установкам. **Виды:** радость, удовольствие, восторг, ликование, уверенность, гордость, симпатия, доверие, любовь, восхищение, умиление, уважение, облегчение.

**Отрицательные эмоции** – это:

- ❖ психический процесс, который отражает негативное отношение человека к тому, что происходит во внешнем мире. **Виды:** страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, вина.

**Нейтральные эмоции** – это:

- ❖ те, которые не действуют ни положительно, ни отрицательно на человека. **Виды:** любопытство, удивление, созерцание, безразличие, равнодушие.
-

## **Эмоциональное здоровье – это:**

- ❖ составляющая психологического здоровья, позволяющая сохранять положительный гармоничного отношения к себе и к миру эмоциональный фон, а также способствующая формированию, выражаемая в адекватности эмоциональных реакций.
- ❖ гармоничное состояние души и тела, когда человек находится в ладу не только с внутренним, но и с внешним миром.
- ❖ принятие себя и понимание своих эмоций.

---

## **Эмоциональные состояния – это:**

- ❖ состояния, которые возникают у человека при переживании различных жизненных ситуаций.

## **Виды эмоциональных состояний:**

### **Аффект – это:**

- ❖ сильное эмоциональное переживание, которое возникает при невозможности найти выход из критических и опасных ситуаций.

### **Фрустрация – это:**

- ❖ психическое состояние, возникающее, когда человек не может удовлетворить свои потребности и желания.

### **Депрессия – это:**

- ❖ состояние, при котором человек эмоционально подавлен.

### **Агрессия – это:**

- ❖ враждебное поведение личности, причиняющее вред окружающим или себе самому.

### **Стресс – это:**

- ❖ напряженное состояние организма, которое проявляется, как защитная реакция на воздействие различных неблагоприятных факторов.

### **Апатия – это:**

- ❖ один из видов реакции на стресс, который выражается в разочаровании и усталости.

---

## **Эмоциональная реакция – это:**

- ❖ специфический ответ человека и животных на те или иные обстоятельства, ситуации, затрагивающие его интересы (потребности).
-

## **Эмоциональное выгорание** – это:

- ❖ состояние умственного, физического или эмоционального истощения и тревожности, возникающее на фоне сильного стресса;
- ❖ эмоциональное, физическое и психическое истощение из-за чрезмерного и длительного стресса;
- ❖ растущее эмоциональное истощение, при котором наблюдается полное или частичное эмоциональное отсутствие ответа на психовоздействующие факторы.

---

## **Эмоциональный интеллект (EQ, emotional quotient)** – это:

- ❖ сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

---

## **Эмоциональный ответ** – это:

- ❖ реакция на какое-либо событие или ситуацию, которая вызывает в нас эмоции.

---

## **Эмоциональные психические процессы** – это:

- ❖ специфические формы отношения (переживания), опосредованные ориентировочной деятельностью, в которых отношение личности к познаваемым и изменяемым им предметам и явлениям действительности соотносятся с ее потребностями.

