



Великий практикум з загальної генетики

Лабораторна робота № 6

Тема: Основи психогенетики

Мета: обговорити царину досліджень психогенетики, приділити увагу питанням сприйняття інформації людиною, її інтелекту, темпераменту та емоційному інтелекту.

Обладнання: зошити, методичні вказівки, літературні джерела.

Хід роботи

Завдання 1. Визначити власний основний канал сприйняття інформації.

Тест на визначення основного каналу сприйняття інформації

Прочитайте запропоновані твердження. Напишіть знак «+», якщо Ви згодні з цим твердженням, і знак «-» - якщо не згодні.

Тестовий матеріал:

1. Люблю спостерігати за хмарами і зірками.
2. Часто наспівую собі потихеньку.
3. Не визнаю моду, яка незручна.
4. Люблю ходити в сауну.
5. В автомашині колір для мене має значення.
6. Дізнаюся по кроках, хто увійшов в приміщення.
7. Мене розважає наслідування діалектам.
8. Зовнішньому вигляду надаю серйозного значення.
9. Мені подобається приймати масаж.
10. Коли є час, люблю спостерігати за людьми.
11. Погано себе почуваю, коли не задовольняються рухом.
12. Бачачи одяг у вітрині, знаю, що мені буде добре в ній.
13. Коли почую стару мелодію, до мене повертається минуле.
14. Люблю читати під час їжі.
15. Люблю поговорити по телефону.
16. У мене є схильність до повноти.
17. Віддаю перевагу слухати розповідь, який хтось читає, ніж читати самому.



Великий практикум з загальної генетики

18. Після поганого дня мій організм у напруженні.
19. Охоче і багато фотографую.
20. Довго пам'ятаю, що мені сказали приятелі або знайомі.
21. Легко можу віддати гроші за квіти, тому що вони прикрашають життя.
22. Увечері люблю прийняти гарячу ванну.
23. Намагаюся записувати свої особисті справи.
24. Часто розмовляю з собою.
25. Після тривалої їзди на машині довго приходжу до тями.
26. Тембр голосу багато мені говорить про людину.
27. Надаю значення манері одягатися, властивій іншим.
28. Люблю потягатися, розправляти кінцівки, розминатися.
29. Занадто тверда або занадто м'яке ліжко для мене мука.
30. Мені нелегко знайти зручне взуття.
31. Люблю дивитися теле- і відеофільми.
32. Навіть через роки можу дізнатися особи, які коли-небудь бачив.
33. Люблю ходити під дощем, коли краплини стукають по парасольці.
34. Люблю слухати, коли говорять.
35. Люблю займатися рухливим спортом або виконувати будь-які рухові вправи, іноді і потанцювати.
36. Коли близько цокає будильник, не можу заснути.
37. У мене непогана стереоапаратура.
38. Коли слухаю музику, відбиваю такт ногою.
39. На відпочинку не люблю оглядати пам'ятники архітектури.
40. Чи не виношу безлад.
41. Не люблю синтетичних тканин.
42. Вважаю, що атмосфера в приміщенні залежить від освітлення.
43. Часто ходжу на концерти.
44. потиск руки багато говорить мені про даної особистості.
45. Охоче відвідую галереї і виставки.
46. Серйозна дискусія - це цікаво.
47. Через дотик можна сказати значно більше, ніж словами.
48. У шумі не можу зосередитися.



Великий практикум з загальної генетики

Ключ до тесту «Аудіал, візуал, кінестетик»:

візуальний канал сприйняття: 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.

аудіальний канал сприйняття: 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.

кінестетический канал сприйняття: 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

Рівні перцептивної модальності (провідного типу сприйняття):

13 і більше - високий;

8-12 - середній;

7 і менше - низький.

Інтерпретація результатів:

Підрахуйте, кількість позитивних відповідей в кожному розділі ключа. Визначте, в якому розділі більше відповідей «так» («+»). Це Ваш тип провідної модальності. Це ваш головний тип сприйняття.

Візуал. Часто вживаються слова і фрази, які пов'язані із зором, з образами і уявою. Наприклад: "не бачив цього", "це, звичайно, прояснює вся справа", "зауважив прекрасну особливість". Малюнки, образні описи, фотографії значать для даного типу більше, ніж слова. Належать до цього типу люди моментально схоплюють те, що можна побачити: кольори, форми, лінії, гармонію і безлад.

Кінестетик. Тут частіше в ходу інші слова і визначення, наприклад: "не можу цього зрозуміти", "атмосфера в квартирі нестерпна", "її слова глибоко мене торкнули", "подарунок був для мене чимось схожим на теплий дощ". Почуття і враження людей цього типу стосуються, головним чином, того, що відноситься до дотику, інтуїції, здогаду. У розмові їх цікавлять внутрішні переживання.

Аудіал. "Не розумію, що мені кажеш", "ця звістка для мене ...", «не виношу таких голосних мелодій» - ось характерні висловлювання для людей цього типу; величезне значення для них має все, що акустично: звуки, слова, музика, шумові ефекти.

Існує ще один канал сприйняття - дигітальну, який пов'язаний зі словами і числами. **Дігитал** (або **дискрет**) - зустрічається нечасто, людині з таким сприйняттям складно висловлювати свої емоції або говорити про почуття, тому що у



Великий практикум з загальної генетики

нього активно працює логіка, і йому необхідно всьому знайти пояснення. Але, незважаючи на це, в душі такі люди дуже чутливі і вразливі.

Серед дискретів особливо багато програмістів, шахістів, вчених і дослідників. Від них часто можна почути: «це не логічно», «аналізую», «з'ясовую». Оскільки такі люди сприймають навколишній світ через логіку, то і в спілкуванні з ними необхідні логічні доводи, бажано - науково обґрунтовані.

- *Слухай, візьми парасольку - по радіо дощ на сьогодні передавали ... (аудіал)*

- *Я не бачу, на небі ні хмаринки - буду виглядати як ідіот з парасолькою !!! (Візуал)*

- *Ой, відчуває моє серце, потрапиш під дощ і сляжеш з ангіною. Батько, дістань - ка з комода йому дощовик !!! (Кінестетик)*

Завдання 2. Обговорити особливості різних типів людей за основним каналом сприйняття інформації. Заповнити таблицю 1.

У кожної здорової людини є здібності до запам'ятовування всіма трьома типами. Але, як правило, один з типів сприйняття інформації «працює» сильніше. Розподіл людей на візуаліст, аудіаліст, кінестетик і дигітал відповідно до основ нейролінгвістичного програмування (НЛП) дозволяє виявити у них домінуючий орган почуттів.

Візуальний. При ньому у людини переважно розвинена зорова система сприйняття навколишньої дійсності. Для нього має значення колір, форма.

Слуховий. Домінує орган слуху і відповідне йому світосприйняття за допомогою звуків, тембрів, мелодій, гучності.

Кінестетичний. Переважає дотикова функція. Людині простіше розпізнати той чи інший предмет за запахом, смаком, дотику.

Дигітальний. Домінує логічне сприйняття світу шляхом побудови людиною внутрішнього діалогу.

Ведучий канал світосприйняття інформації у людини дозволяє активізувати розумову діяльність. Завдяки йому запускаються інші процеси в формі пам'яті і уяви.



Великий практикум з загальної генетики

Якщо вірити статистиці, то майже **60% усього населення Землі – візуали. Аудіалів майже 20%. Кінестетиків так само близько 20 %.**

Візуали- це люди, які «бачать» навколишній світ.

Візуали дуже добре відчують навколишній їх особистий простір, і, якщо ви раптом вторгаєтеся в нього, відразу "закриваються", схрещуючи руки і ноги. Не терплять дотиків і тим більше обіймів. Часто справляють враження снобів, хоча це далеко не завжди так ...

Саме чоловік - візуал любить очима. Для нього головне - як жінка виглядає, наскільки красиво її обличчя і пропорційна фігура.

Візуали не можуть працювати без заздалегідь розроблених схем. Приступаючи до роботи вони чітко повинні уявляти собі стратегію. Візуали люблять наочні посібники і грамотно оформлені звіти. Талановито систематизуючи роботу, ці люди вміють правильно розподіляти завдання між співробітниками. Візуали, як правило, не тільки кращі фахівці у своїй справі, вони найбільш активні і краще багатьох вміють використовувати свою пам'ять, але їм не можна говорити "ні" і впливати на них криком.

Аудіали- це дуже рідкісний тип людей.

Вони мають напрочуд гострий слух і чудову пам'ять. При спілкуванні їм не обов'язково дивитися на співрозмовника або торкатися до нього, головне - чути його.

Аудіали - це люди-магнітофони. Можуть запам'ятати і відтворити будь-яку вашу розповідь до найдрібніших подробиць. Але їх ні в якому разі не можна переривати, тому що вони негайно замовкнуть і більш не будуть з вами розмовляти. Зовні аудіал може здатися людиною впертою і гордовитою. Але це враження оманливе, аудіали, як правило, люди дуже душевні і уважні, готові вас завжди вислухати і допомогти порадою. З аудіалів виходять відмінні психологи, прекрасні музиканти і лектори.

Кінестетик- «відчують» навколишній світ. Люди цієї категорії не вміють приховувати свої почуття, їх видають очі, тому вони часто їх опускають. Відповіді на питання прості, прямолінійні. Рішення вони приймають, спираючись на свої почуття.

Кінестетики люблять відвідувати сауни, приймати гарячі ванни і просто обожнюють, коли їм роблять масаж. Після



Великий практикум з загальної генетики неприємного дня протягом тривалого часу перебувають у стані «вичавленого лимона». Кінестетики ненавидять незручний одяг, у всьому віддають перевагу комфорту. Дотики вони сприймають краще, ніж слова, і обожнюють серйозні дискусії. У свій внутрішній світ вони пускають тільки «обраних».

Дігітали це вельми своєрідний тип людей. Вони більш орієнтовані на зміст, важливість і функціональність. Як сказав один хлопчик: Я полюбив часник після того, як дізнався, який він корисний.

Дігітали як би відірвані від реального досвіду - вони більш думають самими словами, а не тим, що за словами стоїть. Для них написане або обговорене як би і є реальністю. Якщо для всіх інших слова - це доступ до досвіду, то для дігіталів весь досвід складається з слів. Проблема дігіталів в тому, що вони самі по собі, без звернення до інших каналів, не здатні змінювати інформацію. Слова переходять тільки в слова, і все повертається до вихідної точки.

Таблиця 1 – Характеристика людей за типом сприйняття інформації

Тип	Канал сприйняття інформації	Особливості навчання	Особливості спілкування
Візуал			
Аудіал			
Кінестетик			
Дігітал			

Завдання 3. Обговорити поняття коефіцієнту інтелекту, порівняти чинники інтелекту, заповнити таблицю 2.



Великий практикум з загальної генетики Таблиця 2 – Чинники інтелекту

	Загальний чинник інтелекту	Інтелект – сума окремих здібностей
Хто запропонував теорію		
Час виникнення		
Основні постулати теорії		
Чи застосовується зараз		

Завдання 4. Пройти тестування Айзенка на визначення коефіцієнту інтелекту (<http://www.sly2m.com/sly2m/IQ/>).

Завдання 5. Обговорити поняття тип темпераменту та його складових, заповнити таблицю 3.

Темперамент - формально-динамічна характеристика поведінки (стиль поведінки), пов'язана з біологічними структурами, що виявляється з раннього дитинства в широкому спектрі ситуацій та є стабільною в онтогенезі.

Основні критерії (або ознаки) темпераменту:

- 1 Формально-динамічний характер або стиль поведінки.
- 2 Зв'язок з біологічними підструктурами.
- 3 Генетична обумовленість.
- 4 Прояв в ранньому дитинстві.
- 5 Онтогенетична стабільність.
- 6 Прояв в широкому класі ситуацій.
- 7 Прояв в максимально важких для людини умовах.

Особливості поведінки, за якими судять про вираженість тієї чи іншої властивості темпераменту, змінюються з віком. Зміст цих характеристик у дітей в перші роки життя наступний:

1 Активність - рівень рухової активності і співвідношення періодів рухової активності і пасивності.

2 Ритмічність (регулярність) - передбачуваність часу появи



Великий практикум з загальної генетики

поведінкових реакцій, пов'язаних з біологічними потребами організму, наприклад, чи хоче дитина їсти в один і той же час, легко чи його привчити засипати в певний час і т. ін.

3 Наближення або віддалення - безпосередня реакція на нові стимули. Наближення проявляється в позитивних емоціях (наприклад, дитина посміхається, побачивши нову іграшку) і у відповідній рухової активності (в бажанні підійти до цієї іграшки і взяти її в руки). Протилежна реакція - віддалення - характеризується виникненням негативних емоцій на все нове (настороженістю, сльозами, переляком) і бажанням від цього нового і незнайомого опинитися якнайдалі (відштовхнути нову іграшку, втекти).

4 Адаптивність - легкість звикання до нових або мінливих умов.

5 Інтенсивність реакцій - енергетичний рівень реакції незалежно від її якості і спрямованості (наскільки інтенсивно виражається радість, невдоволення).

6 Поріг реактивності - рівень та інтенсивність впливу, необхідний для появи реакції (наскільки повинно бути шумно, щоб дитина втомилася, чи легко дитину розсмішити, чи легко вона розбудовується).

7 Настрій - співвідношення радісного стану і стану незадоволення.

8 Відволікання - ефективність дії нових стимулів на поведінку (наприклад, коли дитина плаче, легко чи його заспокоїти, показавши йому щось цікаве).

9 Стійкість уваги і наполегливість - дві взаємопов'язані характеристики, які проявляються в тому, наскільки довго дитина може займатися одним і тим самим і чи схильна вона продовжувати будь-яку діяльність, якщо виникають труднощі в її здійсненні.

Аналізуючи клінічні випадки, автори прийшли до висновку, що різні властивості темпераменту мають тенденцію утворювати синдроми властивостей, тобто при патологічних відхиленнях існує певне поєднання властивостей темпераменту:

1 Легкий темперамент характеризується ритмічністю у виникненні біологічних потреб, позитивною реакцією на нові стимули (наближенням), швидкою адаптацією до змін, переважанням позитивних емоцій і невисокою інтенсивністю їх вираження.



Великий практикум з загальної генетики

2 Важкий темперамент являє собою повну протилежність легкому і характеризується неритмічністю у виникненні біологічних потреб, негативною реакцією на нову ситуацію, повільною адаптацією до змін, переважанням негативних емоцій і високою інтенсивністю їх проявів.

3 Темперамент з тривалим звиканням характеризується повільною адаптацією і негативною, але слабкою за інтенсивністю, реакцією на нові ситуації.

Американські дослідники А. Басс і Р. Пломін, аналізуючи динамічні особливості поведінки, що задовільняють загально визнаним критеріям темпераменту (поява в ранньому дитинстві, стабільність і т. ін.), прийшли до висновку, що основними властивостями темпераменту можна вважати активність, емоційність і соціабельність.

Активність являє собою прояв загального енергетичного рівня в моториці. Про активність свідчать три показники: темп рухів, інтенсивність і витривалість випробуваного. Про *температурі реакції* (основний показник активності) можна судити по швидкості рухів. Люди, що мають високий темп, завжди поспішають, у них швидка мова, стрімкі рухи, вони ходять швидше, ніж інші, не можуть довго сидіти на одному місці і т.ін. *Інтенсивність* виявляється в амплітуді і силі рухів. Люди, які мають високий рівень цього показника, голосно стукають у двері і широко їх відкривають, у них залізне рукостискання, гучний голос, виразна жестикуляція. Третій показник - *витривалість* - свідчить про здатність довго залишатися активним, не втомлюватися.

Емоційність розглядається авторами як прояв двох негативних емоцій - страху і гніву. Про страх судять по інтенсивності тривалості впливу (те, що злякало, вже давно зникло, а страх залишився); по різноманіттю ситуацій, які викликають страх (одні бояться змій, інші - не тільки змій, а й собак, ос і чорних кішок); по фізіологічним реакціям що свідчать про стан активації. Гнів так само, як і страх, визначається по інтенсивності стимулу, необхідного для виникнення емоцій, а крім того, - за тривалістю латентного періоду (скільки часу проходить між стимулом, який викликав реакцію, і появою реакції) і за тривалістю реакції.

Соціабельність (або товариськість) - виявляється в бажанні бути серед інших людей. Люди з високою соціабельністю



Великий практикум з загальної генетики уникають самотності, легко знайомляться з іншими людьми, волюють мати діяльність що пов'язана зі спілкуванням.

Прояв трьох цих властивостей темпераменту може змінюватися під впливом зовнішніх умов, однак можливості впливу на різні властивості неоднакові: найбільше схильні до навчання зовнішні прояви емоціональності, а найменше - активності.

Таблиця 3 – Типи темпераменту

Тип темпераменту	Характеристика
Холерик	
Флегматик	
Сангвінік	
Меланхолік	

Завдання 6. Визначення власного темпераменту.

За допомогою запропонованих матеріалів (методик визначення) визначити власний тип темпераменту.

Завдання 7. Обговорити поняття емоційного інтелекту (EI)

Емоційний інтелект (англ. *Emotional intelligence*) – здатність ефективно розбиратися в емоційній сфері людського життя: розуміти емоції і емоційне підґрунтя відносин, використовувати свої емоції для вирішення завдань, пов'язаних з відносинами та мотивацією.

Перші спроби науково довести, що велику роль в житті відіграють як знання, так і емоції, робили ще Чарльз Дарвін і Зигмунд Фрейд, але зрозуміло викласти цю теорію для широкого загалу і зробити її популярною вдалося тільки психологу і журналісту Деніелу Гоулману в 90-і роки минулого століття. Хоча поняття було введено в науковий обіг П. Саловеем і Дж. Майером.



Великий практикум з загальної генетики

За визначенням Дж. Мейера, П. Сэловея і Д. Карузо, це група ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій і емоцій оточуючих (модель здібностей).

За Гоулманом, емоційний інтелект, це здатність людини витлумачувати власні емоції і емоції оточуючих з тим, щоб використовувати отриману інформацію для реалізації власних цілей (змішана модель).

Біологічні передумови ЕІ:

1. Рівень ЕІ батьків
2. Домінування правої півкулі у процесі мислення
3. Властивості темпераменту

Соціальні передумови розвитку ЕІ:

1. Синтонія (емоційна реакція оточення на дії дитини)
2. Ступінь розвитку самосвідомості
3. Впевненість у емоційній компетентності
4. Рівень освіти батьків і рівень родинного доходу
5. Емоційно благополучні відносини між батьками
6. Андрогінність (самоконтроль і витримка у дівчаток, емпатія і ніжні почуття у хлопчиків)

Завдання 8. Вивчити складові елементи емоційного інтелекту та заповнити таблицю 4.

Таблиця 1 – Складові емоційного інтелекту

Складова (ЕІ)	Характеристика
Самосвідомість	
Саморегуляція	
Емпатія	
Мотивація	
Соціальні навички спілкування	



Великий практикум з загальної генетики

Завдання 9. Визначення рівня емоційного інтелекту

Визначити свій рівень емоційного інтелекту можна на консультації у психолога або пройшовши кілька онлайн-тестів: найточнішими вважаються методики Холла, Гоулмана і Люсіна.

За методикою Н. Холла визначити власний рівень емоційного інтелекту.

Методика запропонована для виявлення здатності розуміти відносини особистості, що репрезентується в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з **30 тверджень** і містить **5 шкал**:

1. емоційна обізнаність;
2. управління своїми емоціями (швидше за емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
3. самомотивація (скоріше як раз довільне керування своїми емоціями, виключаючи пункт 14);
4. емпатія;
5. розпізнавання емоцій інших людей (скоріше вміння впливати на емоційний стан інших людей).

Інструкція до тесту

Нижче вам будуть запропоновані висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони вашого життя. Будь ласка, напишіть цифру праворуч від кожного твердження, виходячи з оцінки ваших відповідей:

Повністю не згоден (-3 бали).

В основному не згоден (-2 бали).

Частково не згоден (-1 бал).

Згоден (+1 бал).

В основному згоден (+2 бали).

Повністю згоден (+3 бали).

Тест

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити в своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.



Великий практикум з загальної генетики

6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, такі, як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.

7. Я слідкую за тим, як я себе почуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.

10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.

11. Я чутливий до емоційних потреб інших.

12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюсь, в чому проблема.

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми».

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.

23. Я добре вловлюю знаки в спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.

25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.

26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.



Великий практикум з загальної генетики

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Обробка і інтерпретація результатів тесту

Ключ до тесту

шкали – питання

Емоційна обізнаність – 1, 2, 4, 17, 19, 25

Управління своїми емоціями – 3, 7, 8, 10, 18, 30

Самотивація – 5, 6, 13, 14, 16, 22

Емпатія – 9, 11, 20, 21, 23, 28

Розпізнавання емоцій інших людей – 12, 15, 24, 26, 27, 29

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

14 і більше - високий;

8-13 - середній;

7 і менше - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

70 і більше - високий;

40-69 - середній;

39 і менше - низький.

Завдання 10. Ідентифікувати власні емоції та дослідити їх вплив на власне життя

Емоція – переживання людиною свого ставлення до дійсності, до особистого й навколишнього життя; душевне переживання, почуття людини. Такі психічні емоції, як радість, переляк, горе, страх, сором, особливо, коли вони з'являються несподівано, викликають похвильвання або уповільнення скорочень серця (Шкільна гігієна, 1954, 80).

Словник української мови: в 11 томах. Том 2, 1971. С. 477.

Емоція – будь-яке збудження або порушення стану рівноваги, що стосується розумової діяльності, почуттів та пристрастей; будь-який стан психічного збудження.

Оксфордський словник англійської мови.

Найчастіше виділяють такі основні емоції:

ГНІВ: нестяма, жорстока свавільність, образа, лють, озлоблення, обурення, досада, уїдливість, злість, невдоволення, роздратованість, ворожість і, як приклад крайнього вияву емоції, патологічна ненависть та жорстокість.



Великий практикум з загальної генетики

СУМ: горе, смуток, печаль, похмурість, пригніченість, меланхолія, жаль до себе, самотність, зневіра, відчай і (в патологічній формі) важка депресія.

СТРАХ: тривога, погане передчуття, нервозність, неспокій, боязке заціпеніння, побоювання, настороженість, занепокоєння, хвилювання, боязкість, переляк, жах; а як психопатологія – фобія і паніка.

РАДІСТЬ: щастя, насолода, відчуття полегшення, задоволеність, блаженство, захоплення, приємне здивування, гордість, чуттєве задоволення, збудження, захват, втіха, відрода, ейфорія, каприз, екстаз і (як крайність) манія.

ЛЮБОВ: прийняття, дружелюбність, довіра, доброта, симпатія, відданість, обоження, пристрасна закоханість, агапе (безумовна любов)ю

ЗДИВУВАННЯ: шок, потрясіння, трепетний подив.

ОГИДА: презирство, погорда, зневага, відраза, антипатія, неприязнь, неприйняття.

СОРОМ: почуття провини, збентеження, прикрість, докори сумління, приниження, жаль, почуття образи і щире каяття.

Заповніть запропоновані у обов'язковому додатку до лабораторного заняття таблиці щодо емоцій, станів та їх проявів. Проаналізуйте ступінь та якість впливу емоцій на повсякденне життя, заповніть щоденник емоцій протягом тижня.

В необов'язковому додатку розміщені таблиці які дозволять краще зрозуміти власні емоції та навчитися керувати ними.

Зробити загальні висновки з лабораторного заняття.