



Что такое настроение?

Педагог-психолог
Саблина Вера Павловна

*Задумываетесь ли вы что у вас
за настроение?*

*Вы можете им управлять или оно
живет «само по себе»?*

Что это такое - настроение?

Настроение, эмоции и чувства - это одно и то же?

Нет, эмоции и чувства не тоже самое, что и настроение. Эмоции быстротечны и связаны с конкретной ситуацией или объектом, а настроение относительно постоянно и является своеобразным эмоциональным фоном.

- ▶ Наши эмоции обуславливаются ситуациями: мы злимся на конкретное действие или радуемся определенным поступкам. Чувства всегда являются отношением к предмету, объекту - люблю эту собаку, удовлетворена тем как нарисовала картину, мне нравится солнечная погода и т.д.
- ▶ Всё о чём мы можем говорить нравится/не нравится, люблю/не люблю - выражает эмоции и чувства, а не настроение.
- ▶ Про настроение мы говорим, когда пытаемся выразить своё состояние в течении длительного времени - мне целый день грустно, или сегодня замечательный день (это значит что вы его провели в приподнятом настроении)

Что такое настроение?

Настроение — достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов [1].

- ▶ Под настроением понимают эмоциональный процесс, выражающий отношение человека к его жизненной ситуации в целом.
- ▶ Настроение - это общий эмоциональный фон в текущий момент времени, не зависящий от объекта или обстоятельств.

Если у вас плохое настроение, обратите ли вы внимание на солнечную погоду? Порадуетесь ли любимому блюду и будете ли вы так же рады поиграть с друзьями, так же как в хорошем расположении духа?

А если мы рассмотрим противоположную ситуацию: на улице дождь и слякоть, а вам всё равно весело, ваш эмоциональный фон положительный и маленькие неприятности навряд ли собьют ваш положительный настрой, вам и беда не беда.

Как влияет настроение?

- Настроение оказывает влияние на то как вы оцениваете окружающих людей, их действия и события происходящие с вами, а также на предположение и оценку возможных результатов деятельности.

Вспомните, что в плохом настроении ничего не радует и никто не нравится. И всё задачи, которые перед вами стоят кажутся не достижимы.

В хорошем настроении вас радует многое и многое вдохновляет.

- ▶ Обычно настроение отличается устойчивостью и продолжительностью во времени, а также невысокой интенсивностью. (В противном случае это может быть симптомом расстройства настроения.)

Например, вы целый день можете быть в одном настроении не смотря на маленькие неприятности, или приятные моменты. Эмоции проходят, а настроение так и продолжает оставаться прежним. Именно поэтому так трудно бывает развеселить друга в плохом настроении.

- ▶ Настроение определяет общий тонус жизни человека. Оно зависит от тех влияний, которые затрагивают личностные стороны субъекта, его основные ценности. Не всегда причина того или иного настроения осознается, но она всегда есть.

Например, если вы убеждены, что понедельник - день тяжёлый, то вряд ли будете находиться весь день в хорошем расположении духа, правда?

Что влияет на формирования настроения?

Чтобы понять, можем ли мы сами влиять на изменение своего настроения, важно учитывать факторы его формирования.

На настроение влияет сразу несколько факторов разной природы:

1. Органическое самочувствие
2. Внешние факторы
3. Индивидуально-психологические особенности
4. Личный опыт

1. Органическое самочувствие

Это общий тонус организма, связанный с деятельностью различных физиологических систем, в первую очередь, гормональной, нервной, вегетативной, сердечно-сосудистой.

Когда человек болен, и чувствует сильное недомогание фон настроения будет адекватен состоянию. Вспомните, как мы хандрим, когда заболеваем, нам хочется поныть, пожаловаться, полениться.

- ▶ Изменение гормонального фона – это одна из частых причин скачков настроения, а заболевания сердца могут вызвать ощущение страха, безотчетной тоски и тревоги.
- ▶ Однако органический чувственный фон не является определяющим, ключевую роль он играет только при явных патологиях, при психических или физических заболеваниях.
- ▶ Изменение гормонального фона и влияние его на настроение заметно при предменструальном синдроме.

2. Внешние факторы

Воздействующие на нас объекты, ситуации, обстоятельства являются основными факторами формирования настроения.

- ▶ Однако влияние их довольно сложное, так как одновременно на нас действует множество различных объектов, обстоятельств, событий. К тому же далеко не всегда это воздействие можно однозначно оценить как позитивное, негативное или нейтральное.
- ▶ Любое, даже сравнительно незначительное внешнее событие способно повлиять на наше настроение, но заранее предугадать, каким образом – просто невозможно. Так, яркое солнце с утра может окрасить позитивом весь день. А может и не окрасить, если другое событие, допустим, пролитый на одежду кофе испортит настроение.
- ▶ Доминировать в формировании настроения будет то переживание, к которому вы предрасположены.

Вспомните ослика Иа-Иа из сказки «Винни-Пух», он всегда был в ожидании неприятностей и оттого его настроение было унылым.

3. Индивидуально-личностные особенности

Так как настроение носит личностный характер, оно тесно связано с внутренним миром человека и особенностями его психических процессов.

Мы рассмотрим индивидуально-личностные особенности исходя из типов темперамента.

Чтобы определить свой темперамент, пройдите тест, кликнув по ссылке:

<https://temperamenttest.org/ru-ru/#start>

- ▶ Люди с холерическими чертами темперамента имеют яркие и сильные но не устойчивые эмоциональные переживания.
- ▶ Флегматики в течение длительного времени сохраняют определенный эмоциональный настрой. Их переживания более спокойные, сглаженные, а настроение чаще ближе к нейтральному, без ярко выраженных позитивных и негативных оттенков.
- ▶ Люди с чертами темперамента меланхолик обычно имеют пониженный эмоциональный тонус, но неспособны на сильные яркие эмоции. Они часто пребывают в меланхолическом настроении, в состоянии легкой грусти и тоски.
- ▶ У людей с выраженными чертами сангвинического темперамента настроение довольно ярко и четко выражено и в то же время относительно устойчиво. Сангвиники способны переживать сильные чувства, но не склонны расстраиваться или радоваться по пустякам.

4. Личный опыт

Наша реакция на то или иное событие связана не только конкретно с этим событием, но и зависит от личного опыта, от тех ассоциаций, которые возникают под воздействием различных ситуаций. Хранящиеся в памяти воспоминания, делают настроение устойчивым и могут поддерживать его в течение длительного времени.

- ▶ В силу индивидуальности и уникальности личного опыта одно и то же событие у разных людей может порождать совершенно различное настроение.
- ▶ То как мы расцениваем события определяет наше отношение к ним, а значит, и настроение в котором мы встретимся с этим событием и что мы будем испытывать после того, как событие завершится.

Например, у кого-то 1 сентября вызывает чувство ностальгии, сожаление о прошедшей юности и светлые, радостные воспоминания о веселых деньках, друзьях и детских проказах. А у кого-то ассоциации с началом учебного года совсем нерадостные и связаны с воспоминаниями о скучных уроках, ненавистных домашних заданиях, строгих учителях и постоянном страхе наказания за плохую отметку.

4. Личный опыт

Ассоциации возникают спонтанно, часто совершенно бесконтрольно, а иногда их источник и вовсе находится в подсознании, которое человек не контролирует.

Бывает так: человек в хорошем расположении духа, планирует сделать важные дела, но вдруг услышал музыку из проезжающего автомобиля. А музыка эта напомнила непотные события, произошедшими в прошлом году. Ничего особенного не произошло, но настроение его испортилось и делать больше ничего и не хочется. Если мы спросим этого человека почему его настроение изменилось, навряд ли он сможет нам ответить.

- ▶ Поэтому нередко даже, казалось бы, нейтральное событие может оставить неприятный осадок и испортить нам настроение. Или наоборот, окрасить наш день радостью.


















Какое бывает настроение?



















При всем многообразии видов настроения, человек обычно характеризует его как хорошее или плохое.

При плохом настроении жизненный тонус и эмоциональный тон, при хорошем - повышен.

Для того, чтобы нам было проще, мы будем рассматривать его так же.

ШКАЛА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ТОНОВ ОТ 4.0 до 0.0

	Энтузиазм	4,0
	Веселье	3,5
	Сильный интерес	3,3
	Консерватизм	3,0
	Слабый интерес	2,9
	Довольный	2,8
	Не интересующийся	2,6
	Скука	2,5
	Монотонность	2,4
	Антагонизм	2,0
	Враждебность	1,9
	Боль	1,8
	Гнев	1,5
	Ненависть	1,4
	Возмущение	1,3
	Отсутствие сочувствия	1,2
	Невысказанное возмущение	1,15

	Скрытая враждебность	1,1
	Беспокойство	1,02
	Страх	1,0
	Отчаяние	0,98
	Ужас	0,96
	Оцепенение	0,94
	Сочувствие	0,9
	Задабривание	0,8
	Горе	0,5
	Искушение	0,37
	Незаслуженный	0,3
	Самоунижение	0,2
	Жертва	0,1
	Безнадёжный	0,07
	Апатия	0,05
	Беспольный	0,03
	Умирание	0,01
	Смерть теза	0,0

Плохое настроение – это...

Ответьте на вопрос как вы ощущаете плохое настроение? Плохое настроение для вас лично – это...

Подсказка: в плохом настроении вас наверняка одолевает нежелание что-либо делать, с кем-то общаться, и весь мир кажется каким-то не приятным...

- ▶ Причины своего состояния понять не всегда возможно, но важно помнить – плохое настроение является индикатором того, что в нашей жизни не все в порядке.
- ▶ Разбираться с причинами сниженного тонуса необходимо, особенно, если состояние повторяется регулярно.
- ▶ Чаще всего плохое настроение вызывает недовольство собой, чувство вины, отсутствие цели. Плохое настроение – это повод покопаться в себе. Почему я перестал себя любить настолько, что позволяю грусти и агрессии портить мою жизнь?
- ▶ Иногда плохое настроение является реакцией на патологические процессы в организме, например изменение гормонального фона. В таком случае следует обратиться к врачу.

Хорошее настроение – это...

Ответьте на вопрос как вы ощущаете хорошее настроение? Каким вы видите мир, окружающих людей и самого себя?

Подсказка: хорошее настроение – это эмоциональный подъем, который прекрасно сказывается на здоровье, внешнем виде и ведет к продуктивной деятельности.

- ▶ В хорошем настроении мы готовы «горы свернуть», любая деятельность продуктивна и интересна. Мы с удовольствием занимаемся бытовыми делами, находя приятное в уборке и прополке огорода.
- ▶ Человека в хорошем настроении видно издалека. У него хорошая осанка, озорной взгляд. Физиологические процессы активизируются – гормон стресса кортизол отсутствует, улучшается работа сердца, мышцы лица расслаблены, появляется непроизвольная улыбка.
- ▶ Оптимисты и весельчаки довольно долго выглядят очень молодо.

Может ли человек управлять своим настроением?

Не во всех ситуациях, но может. Настроение - личностное эмоциональное состояние, то есть в первую очередь зависит от самого человека.

- ▶ Более того, у каждого из нас есть свои проверенные способы повышения эмоционального тонуса: кто-то занимается спортом, кто-то слушает музыку или читает книги, уходя в вымышленный мир; кто-то общается с друзьями или своими домашними питомцами.
- ▶ Отличным способом улучшения настроения является творчество в любом его проявлении. Поэтому не унывайте, создавайте себе позитивное настроение сами.

Выводы:

- ▶ В системе эмоциональных переживаний настроение занимает особое место, так как окрашивает всю деятельность человека, всё его мировосприятие и влияет на оценку окружающего мира.
- ▶ Настроение может измениться под влиянием какого-то обстоятельства или события. Но это только толчок, внешний стимул. И если мы научимся поддерживать нужный фон настроения (положительный) жизненный тонус возрастёт и наша эффективность увеличится.
- ▶ Настроение имеет эффект заражения. Если оно хорошее, то небо кажется голубее, а работа спорится. И другим людям с вами хорошо, а если плохое, то вы раздражительны и рядом с вами люди чувствуют себя плохо.
- ▶ Настроение – это то, что можно и нужно настроить. Этому непременно стоит научиться!

Домашнее задание

1. Составьте список всего того, что вам помогает улучшить настроение.
2. Найдите в книгах или сети Интернет незнакомые для вас способы улучшить настроение, или же давно забытые. Попробуйте их на практике. Напишите о тех, которые оказались для вас действенными.

Выполненное домашнее задание отправляйте в группу WhatsApp или на эл. почту pestida@mail.ru



**«Счастье охотнее заходит в тот дом,
где всегда царит хорошее настроение»**

Л. Н. Толстой

Рекомендуемые видео, статьи и тесты:

- ▶ <http://maxsolis.ru/uznaj-svoe-nastroenie-psixologicheskij-test/> (Узнай своё настроение. Психологический тест)
- ▶ <https://geval.ru/2011/02/shkala-emocionalnyx-tonov.html> (Шкала эмоциональных тонов Хаббарда)
- ▶ <https://temperamenttest.org/ru-ru/#start> (тест Айзенка на определение типа темперамента)
- ▶ <https://youtu.be/uAS6WjU4d2M> (рисованный мультипликационный фильм «Ох и Ах» киностудия «Союзмультфильм», режиссёр Ю. Прытков, 1975г.)
- ▶ <https://youtu.be/90o6Jk-dHvw> (рисованный мультипликационный фильм «Ох и Ах идут в поход» киностудия «Союзмультфильм», режиссёр Ю. Прытков, 1977г.)

ИСТОЧНИКИ:

- ▶ 1. Березанская, Н. Б., Нуркова, В. В. Психология. — Юрайт-Издат, 2003
- ▶ <https://temperamenttest.org/ru-ru/>
- ▶ <https://bestlavka.ru/wp-content/uploads/2020/01/tablica-ehmocionalnyh-tonov-habbarda-1.jpg>
- ▶ <https://yandex.ua/turbo?text=https%3A%2F%2Fpsylogik.ru%2F72-nastroenie.html>
- ▶ <https://psychologist.tips/3315-nastroenie-v-psiologii-opredelenie-sut-vidy.html>
- ▶ https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1712263/pub_5ddd28d8505a381a030250c1_5ddd2cbe9923d90f1e84466c/scale_1200