

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА



ПЛАН

- 1. Эмоции: сущность, значение.*
- 2. Качественные характеристики и уровни проявления эмоций .*
- 3. Формы эмоциональных проявлений:*
 - ◎ Настроение;*
 - ◎ Аффект;*
 - ◎ Страсть;*
 - ◎ Стресс.*
- 4. Чувства как высшая форма проявления эмоций.*

ЭМОЦИИ

- это непосредственное ,
временное переживание, вызванное
отношением человека к объектам и
предметам окружающего мира.

Источниками эмоций, служат объективно существующие предметы и явления, выполняемая деятельность, изменения, происходящие в нашем организме.

ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ:

- Сигнальная функция
- Регулятивная функция

КАЧЕСТВЕННЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭМОЦИЙ

- Фазность;
- Полярность;
- Выражение отношения к объекту.

УРОВНИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ:

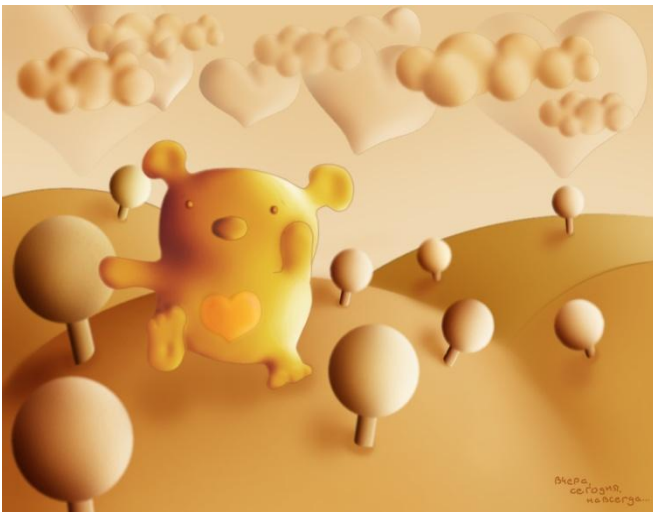
- Физиологический;
- Внутренний;
- Внешний.

ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ:

- Настроение
- Аффекты
- Страсть
- Стресс
- Чувства

НАСТРОЕНИЕ

Настроения — это слабо выраженные эмоциональные переживания, отличающиеся значительной длительностью и слабым осознанием причин и факторов, их вызывающих.



НАСТРОЕНИЯ ИМЕЮТ СЛЕДУЮЩИЕ ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

- Слабая интенсивность.
- Значительная длительность.
- Неясность, безотчетность.
- Своеобразный диффузный характер.

АФФЕКТЫ – ЭТО ПЕРЕЖИВАНИЯ БОЛЬШОЙ СИЛЫ, С КОРОТКИМ ПЕРИОДОМ ПРОТЕКАНИЯ.

Проявления:

- ⊙ Значительное изменение сознания
- ⊙ Утрата самообладания
- ⊙ Движения безотчетные
- ⊙ Характерные жесты и мимика лица
- ⊙ Слезы и рыдания
- ⊙ Хохот и выкрики
- ⊙ Человек утрачивает контроль над собой, совершая безотчетные и безрассудные действия, которые иногда припоминаются, как сон

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ АФФЕКТОВ ЯВЛЯЮТСЯ:

- Бурное внешнее проявление эмоционального переживания.
- Кратковременное, отличающееся своеобразными особенностями течение эмоционального переживания.
- Известная безотчетность эмоционального переживания.
- Резко выраженный диффузный характер эмоционального переживания.

ПОСЛЕ АФФЕКТНОЙ ВСПЫШКИ:

- ⊙ Разбитость
- ⊙ Упадок сил
- ⊙ Безразличное отношение ко всему
- ⊙ Неподвижность
- ⊙ Сонливость

СТРАСТИ —

- ◎ сильные, глубокие, длительные и устойчивые переживания с ярко выраженной направленностью на достижение цели.

СТРЕСС -

- ◎ это напряженное состояние организма, т.е. неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование.
- ◎ совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров)

ЧУВСТВА

Переживаемые в различной форме внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, что он познаёт или делает.



СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЧУВСТВ:

- ◉ *Отражательная* - выражается в обобщенной оценке событий.
- ◉ *Подкрепляющая* - значимые события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстрее и надолго запечатливаются в памяти
- ◉ *Переключательная* - особенно ярко обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность.
- ◉ *Приспособительная* - благодаря вовремя возникшему чувству, организм имеет возможность эффективно приспособиться к окружающим условиям.
- ◉ *Коммуникативная* - мимические и пантомимические движения позволяют человеку передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действительности.

I. НИЗШИЕ ЧУВСТВА:

Стенические - активизирующие жизнедеятельность, силу и энергию.

Астенические - вызывающие пассивность, понижающие жизнедеятельность, энергию, силу.



II. ВЫСШИЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА

- возникают как реакция на удовлетворение или неудовлетворение каких-то социальных потребностей

II. ВЫСШИЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА

- ⊙ А) **Нравственные чувства** — чувства, в которых отражается отношение человека к требованиям общественной морали:

А) ПРАВСТВЕННЫЕ ЧУВСТВА

- чувства справедливости
- чувство чести
- чувство долга
- чувство патриотизма
- чувство солидарности
- чувство ответственности
- чувство творческого вдохновения
- чувство энтузиазма



Б) ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ЧУВСТВА – ЭТО ЧУВСТВА, ВОЗНИКАЮЩИЕ У ЧЕЛОВЕКА В СВЯЗИ С УДОВЛЕТВОРЕНИЕМ ИЛИ НЕУДОВЛЕТВОРЕНИЕМ ЕГО ЭСТЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ:

- ⊙ чувство прекрасного
- ⊙ чувство возвышенного
- ⊙ чувство трагического
- ⊙ чувство комического



С) ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА — ЧУВСТВА, СВЯЗАННЫЕ С ОТНОШЕНИЕМ ЧЕЛОВЕКА К ПОЗНАНИЮ:

- ⊙ чувство любопытства,
- ⊙ чувство любознательности,
- ⊙ чувство удовлетворения
от решенной задачи,
- ⊙ чувство озарения



III. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА

— ЭТО ЧУВСТВА, ПОЗИТИВНО
ВЛИЯЮЩИЕ НА ОРГАНИЗМ
ЧЕЛОВЕКА

- удовольствие
- радость
- блаженство
- восторг
- ликование
- восхищение



III. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА

- гордость
- чувство удовлетворения
- уверенность
- доверие
- уважение
- симпатия
- нежность
- любовь



III. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА

- умиление
- благодарность
- спокойной совести
- чувство облегчения
- безопасность
- предвкушение
- злорадство
- чувство удовлетворенной мести



IV. ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА —

ЭТО ЧУВСТВА, НЕГАТИВНО
ВЛИЯЮЩИЕ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

- недовольствия
- горе
- тоска
- печаль (грусть)
- уныние
- скука



IV. ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА

- отчаяние
- огорчение
- тревога
- боязнь
- испуг
- страх
- ужас
- жалость
- сострадание



IV. ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА

- ◎ сожаление
- ◎ разочарование
- ◎ досада
- ◎ обида
- ◎ чувство оскорбления
- ◎ гнев
- ◎ ярость



IV. ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА

- возмущение
- негодование
- неприязнь
- зависть
- ненависть
- злоба
- злость
- ревность



IV. ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА

- растерянность
- недоверие
- смущение
- стыд
- раскаяние
- неудовлетворенность
- угрызение совести



IV. ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЧУВСТВА

- ⦿ нетерпение
- ⦿ горечь
- ⦿ отвращение
- ⦿ омерзение
- ⦿ презрение
- ⦿ неуверенность (сомнение)
- ⦿ самодовольство



V. НЕЙТРАЛЬНЫЕ ЧУВСТВА -

ЧУВСТВА, ЛИШЕННЫЕ ВЫРАЖЕННОЙ
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ ИЛИ
ОТРИЦАТЕЛЬНОЙ ОКРАСКИ

- ⦿ безразличие
- ⦿ состояние спокойного созерцания
- ⦿ любопытство
- ⦿ удивление
- ⦿ изумление

- *Амбивалентные чувства* – это чувства одновременно противоположно направленные



ДОБРЫЕ СОВЕТЫ, КАК УДАЛИТЬ «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ШРАМЫ»

- ⦿ Постарайтесь вообразить себя слишком большим и слишком сильным, чтобы воспринимать обиды.
- ⦿ Будьте сами себе хозяином.
- ⦿ Расслабьтесь и еще расслабьтесь.

