



Эмоции и чувства

Корзун Светлана Антоновна,
старший преподаватель кафедры психологического
обеспечения профессиональной деятельности Института
психологии БГПУ

Вопросы:

1. Понятие эмоций и чувств.
2. Основные функции и свойства эмоций.
3. Виды эмоциональных явлений.
4. Высшие чувства.
5. Развитие эмоциональной сферы человека.



Эмоции Чувства Аффекты Настроение Стресс

Любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями

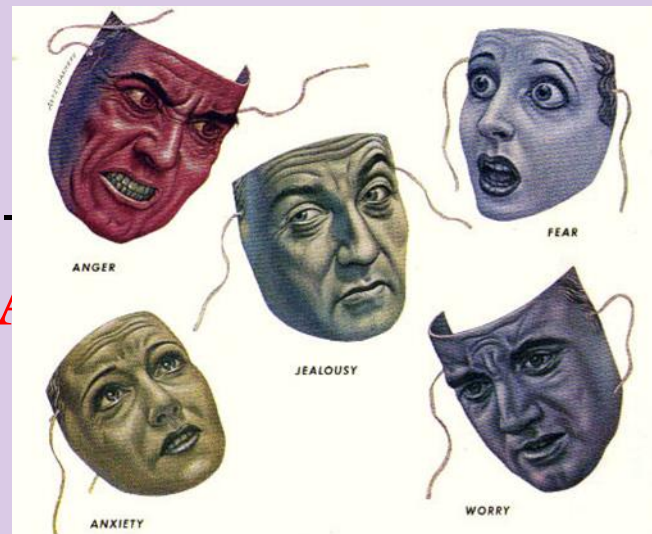
Человек переживает все то что с ним происходит и им совершается

Чувства человека отражают строение его личности, выявляя ее направленность, ее установки

Эмоции связаны с определением потребности, полезности – вредности, значимости ситуации, значимости воздействующих факторов

Эмоции играют важную роль в жизни человека и различным образом влияют на его деятельность

ЭМОЦИЯ – это непосредственное, временное **ПЕРЕЖИВАНИЕ** какого-нибудь **ПОСТОЯННОГО ЧУВСТВА**

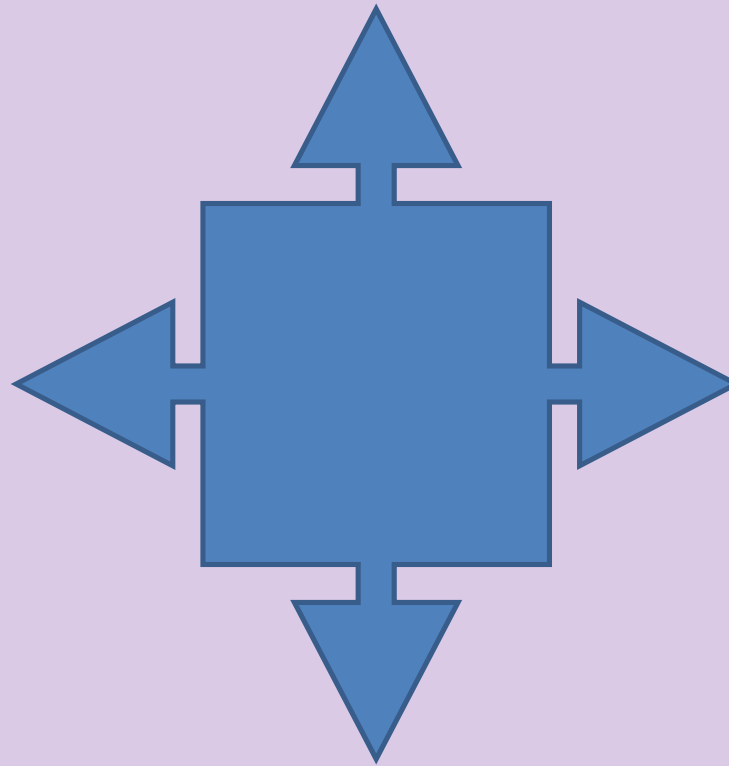


ЧУВСТВО – это **ПЕРЕЖИВАЕМЫЕ** в различной форме **ВНУТРЕННЕЕ ОТНОШЕНИЕ** человека к тому, что происходит в его жизни, что он познает, или делает.

Эмоции оказывают воздействие

Познавательные процессы

**Мотивационную
сферу**



**Волевою
сферу**

Соматические процессы (здоровье)

Временные рамки:

Эмоции - кратковременные

Чувства – долговременные

Предметность:

Эмоции – непредметны

Чувства – предметны

Физиология

Эмоции – подкорка

Чувства – кора

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ЭМОЦИЙ



в структуре эмоций называют следующие компоненты:



импрессивный (внутреннее переживание);



экспрессивный (поведение, мимика, двигательная и речевая активность);



физиологический (вегетативные изменения).

Функции эмоций

- 1.приспособительная** (страх – побег / защита блокируется)
- 2.сигнальная** (предупреждают об изменениях в организме)
- 3.участие эмоций в процессе обучения и накопления опыта.**
- 4.коммуникативная**
- 5.оценки**
- 6.побуждения**
- 7.дезорганизация**

СВОЙСТВА (КАЧЕСТВА) ЭМОЦИЙ



Субъективность



Полярность



Интенсивность



Пластичность



Динамичность



Иррадиация



Глубина



Длительность



Заразительность эмоций



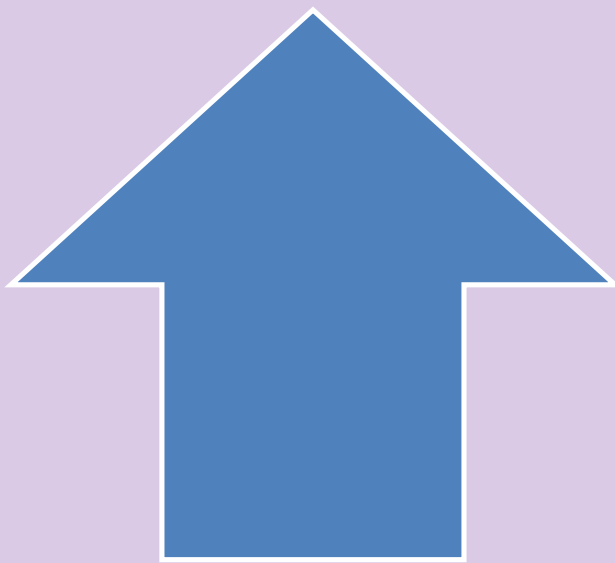
Единство эмоций



**Относительная независимость
от воли субъекта**

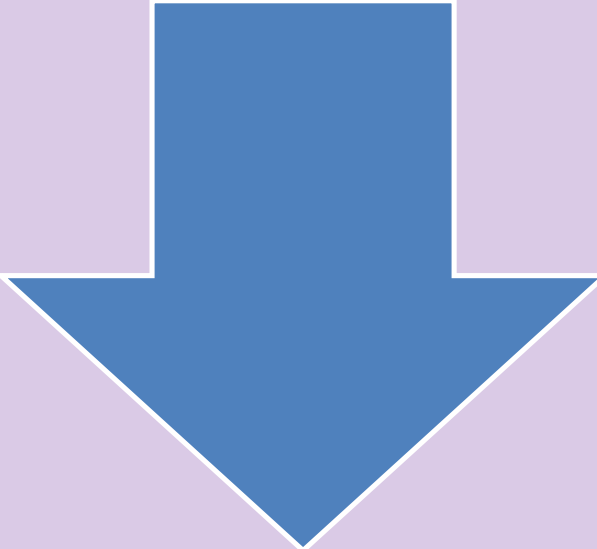
ЭМОЦИИ

СТЕНИЧЕСКИЕ













ПОВЫШАЮТ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ЧЕЛОВЕКА (радость,
ненависть, гнев...)

АСТЕНИЧЕСКИЕ



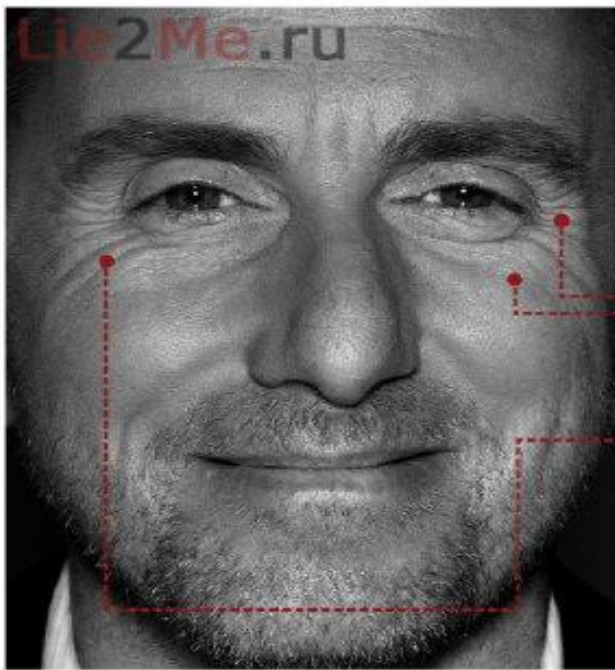
ПОНИЖАЮТ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ЧЕЛОВЕКА (горе, тоска,
разочарование, грусть...)

«Фундаментальные» эмоции

-  **Интерес – волнение**
-  **Радость**
-  **Удивление**
-  **Горе-Страдание**
-  **Гнев**
-  **Отвращение**
-  **Презрение**
-  **Страх**
-  **Стыд**
-  **Вина**

Радость. Счастье.

Радость - это та эмоция, которую хотят испытывать большинство людей. Вам нравится быть радостным. Вы чувствуете себя прекрасно. По возможности вы выбираете для себя те ситуации, в которых вы будете чувствовать себя счастливым.



Счастье

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

Печаль

Печаль – это вариация горя, которая является наиболее общей негативной эмоцией. В печали страдания переживаются «приглушенно». Она редко бывает кратковременной. Обычно она длится от нескольких минут, нескольких часов до нескольких дней и даже лет.

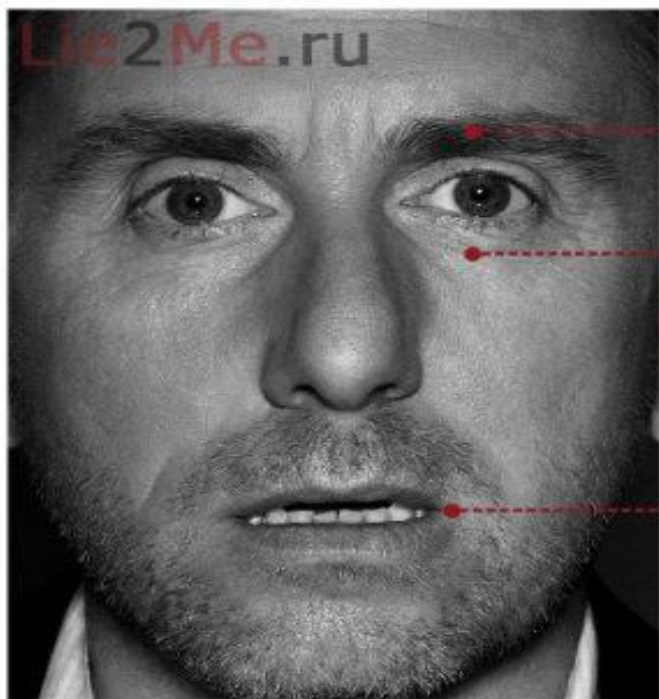


Печаль

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

Удивление

Удивление самая кратковременная эмоция. Удивление возникает внезапно. Вызывается неожиданностью происходящего.

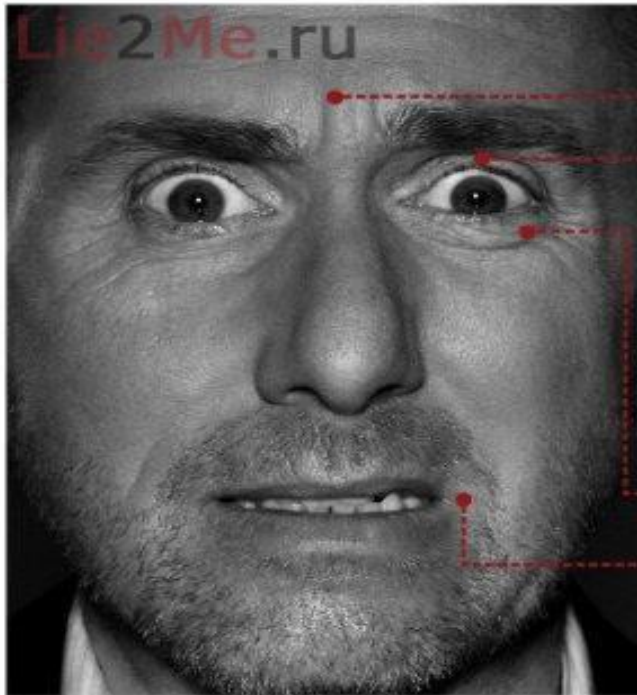


Удивление

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

Страх

Страх - неприятное ощущение, связанное с ожиданием или осознанием приближающейся опасности.



Страх

- ① Брови приподняты и вытянуты
- ② Верхние веки приподняты
- ③ Нижние веки напряжены
- ④ Губы немного вытянуты

Страх в глазах

Страх характеризуется тем, что верхнее веко приподнимается, показывая склеру выше радужной оболочки глаза.



Гнев

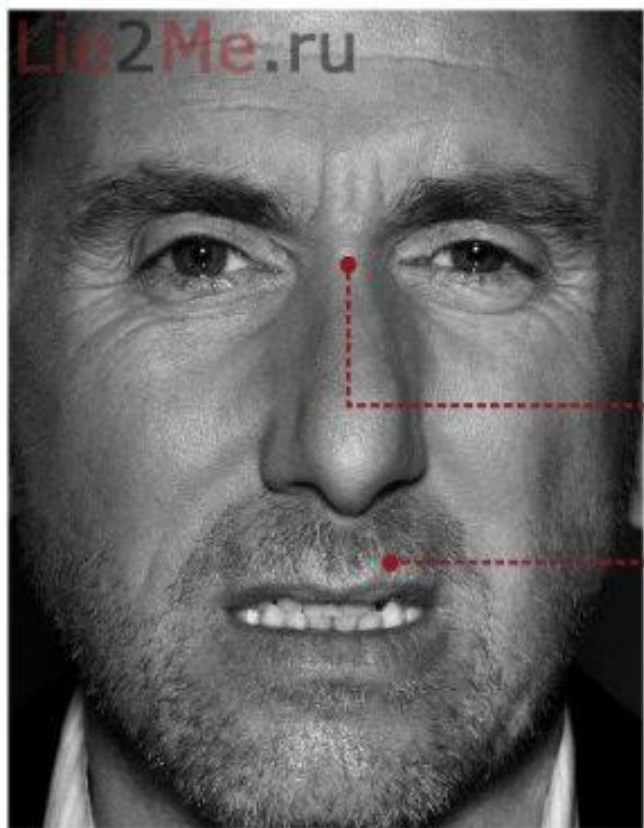
Гнев или злость -это, возможно, самая опасная эмоция. Когда вы испытываете гнев, вы, вероятней всего, умышленно причиняете вред другим людям.



Гнев

- ① Брови опущены и сведены вместе
- ② Блеск в глазах
- ③ Рот закрыт, губы сужены

Отвращение



Отвращение

- ① Сморщенное выражение лица
- ② Верхняя губа приподнята

Отвращение – проявление крайней неприязни. Отвращение обычно подразумевает проявление реакций отталкивания и уклонения, целью которых является удаление объекта от индивида, от контактов с объектом.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЧУВСТВ (Б.И.ДОДОНОВ)

Альтруистические

Коммуникативные

Глорические

Практические

Пугнические

Романтические

Гностические

Эстетические

Гедонистические

Акизитивные

ЧУВСТВА



НРАВСТВЕННЫЕ



ЭСТЕТИЧЕСКИЕ



ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ

Аффект

— наиболее мощный вид эмоциональной реакции.



Примеры аффекта - **сильный гнев, ярость, ужас, бурная радость, глубокое горе, отчаяние.**

- изменяются показатели **внимания**
- человеку трудно предвидеть результаты своих действий, поскольку меняется характер протекания процессов **мышления**
- Резко снижается способность прогнозировать последствия своих поступков, в результате чего становится **невозможным целесообразное поведение.**

Особенности аффекта – отсутствие предварительного плана, использование того, что подвернется под руку, амнезия



- 1. Подготовительная:** сознание сохраняется; напряжение эмоций. **Восприятие нарушается не резко**, но способность наблюдать и осознавать происходящие психические процессы и переживания расстроена. Бедный, сильно суженный круг представлений резко аффективно окрашен; стремление осуществить свое намерение. Вся остальная личность перестает существовать.
- 2. Фаза взрыва:** с биологической точки зрения является процессом отреагирования. Волевые расстройства: усиливающееся побуждение преобладает над тормозящим аппаратом (утрата самообладания). Утрачивается ясность поля сознания. Поведение: агрессивный или пассивный характер.
- 3. Заключительная фаза:** истощение психических и физических сил. Воспоминания о событиях нарушаются.

Настроение

— самое длительное, или «хроническое», эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение.



СТРЕСС – НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА НА ВНЕШНЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Не специфичность состоит в адаптации к возникшей трудности.

Ганс Селье.



три фазы стресса:

1) **нервное (тревожное) напряжение** – его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента;

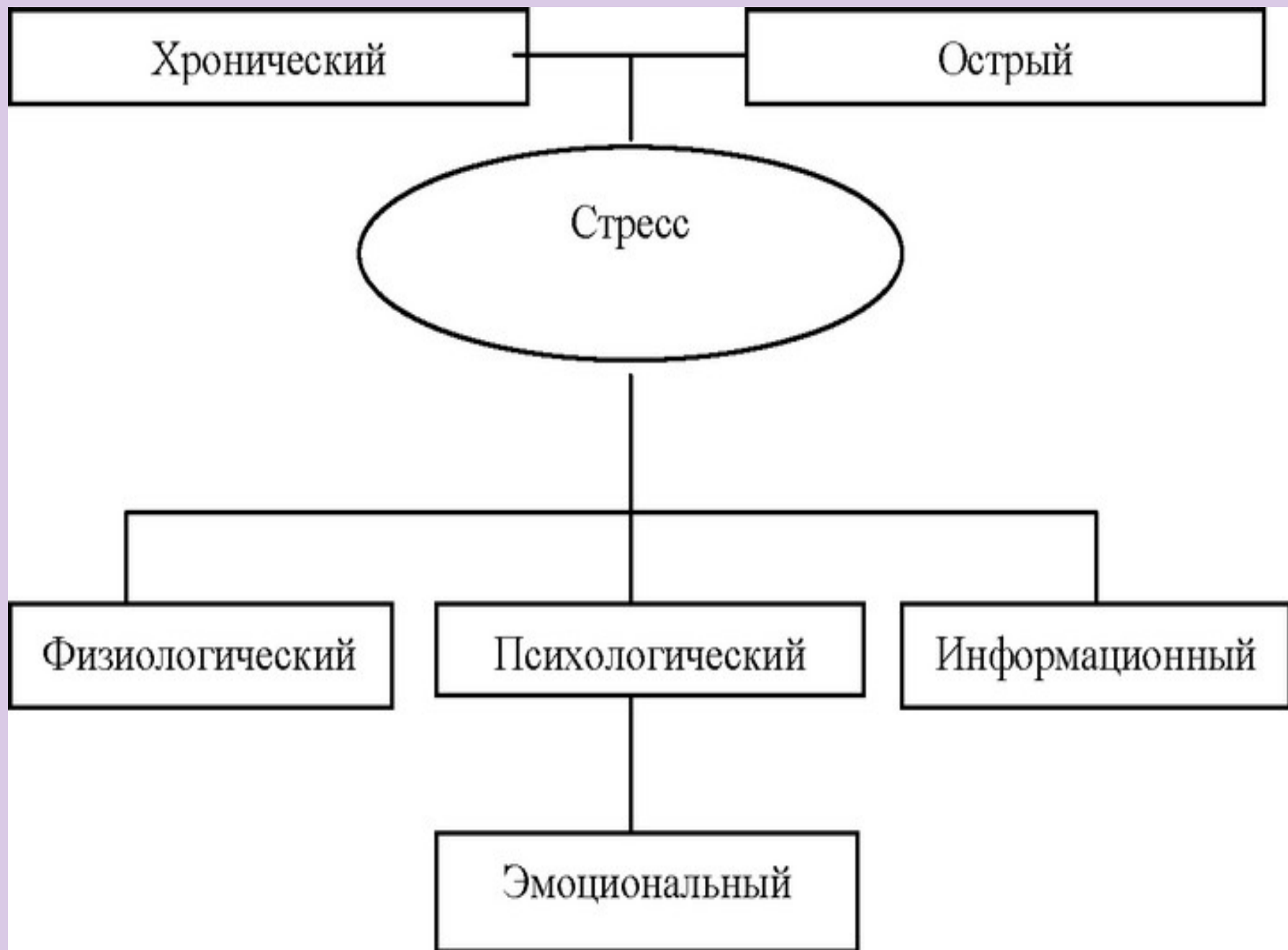
2) **резистенция**, то есть сопротивление, – человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений;

3) **истощение** – оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным

Эу-стресс — существенное повышение возможностей человека в стрессе, его позитивное влияние на жизнедеятельность (2 стадия)

Ди-стресс — когда наступает стадия **ИСТОЩЕНИЕ**, и защитные возможности организмы истощаны.





Признаки проявление стресса.

Внешние проявления

- изменения в мимике
- скованность
- изменения в речи
- пантомимика
- тремор
- поведенческие реакции
напряженности: суетливость,
беспокойство, ступор...

физиологические реакции

- пульс, дыхание
- АД
- ПОТ
- изменение диаметра
зрачка...

эмоционально-моторные

эмоционально-

ассоциативные — резкое

ухудшение воспроизведения

материала, временное

падение логичности,

критичности мышления.

Стресс-факторы – факторы,
вызывающие стресс (стрессоры).

В зависимости от
источника:

- **внешние**
- **внутренние** – боль, навязчивые мысли, воспоминания.

По содержанию или по характеру

- **биологические** – снижение концентрации кислорода
- **психологические** – переутомление
- **социально-психологические** – разрыв межличностных отношений
- **социальные** – ограничение свободы

В зависимости от динамики

- **острые** — неожиданные, интенсивные, кратковременные
- **хронические** — длительные
- **периодические**



Под эмоциональным развитием понимается:

- **осознание** своих чувств, переживаний другого человека;
- постепенное **разграничение** эмоций, чувств;
- расширение круга **объектов, субъектов,** вызывающих эмоциональный отклик;
- формирование способности **регулировать, контролировать** чувства.



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

- ВОЗМОЖНОСТЬ ТОЧНО **воспринимать** ЭМОЦИИ, **оценивать и выражать** их;
- ВОЗМОЖНОСТЬ ИМЕТЬ ДОСТУП И (ИЛИ) **вызывать** (генерировать) **эмоции**, когда они сопровождают мыслительные процессы;
- ВОЗМОЖНОСТЬ **понимать** **эмоции** и применять эмоциональные знания;
- ВОЗМОЖНОСТЬ **регулировать** **эмоции** с целью продвижения эмоционального и интеллектуального роста.

**ВЧЕРА ДУМАЛ, ЧТО ВСЕ ХОРОШО.
А СЕГОДНЯ — БАЦ! ЕЩЕ ЛУЧШЕ!**



