

Эмоции и чувства

*канд. психол. наук., доцент
Леганькова Ольга Викторовна*



Согласны ли вы?

Сила и «мистика» человеческих эмоций таковы, что их нельзя уменьшить лучшим пониманием, так же как очарование и притяжение Моны Лизы, конечно же, не уменьшается от знания фактов, связанных с замыслом и созданием.

К. Изард «Психология эмоций»



План:

- 1. Понятие эмоций и чувств, их функции.**
- 2. Виды эмоциональных явлений. .**
- 3. Стресс и стратегии его преодоления.**
- 4. Понимание эмоций и управление ими.**

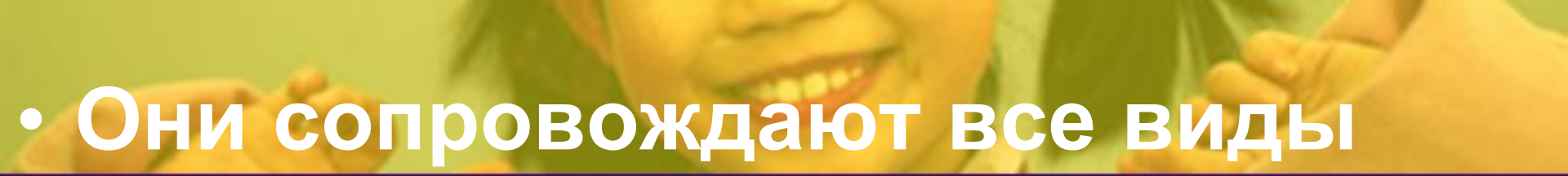


**Эмоции и чувства связаны с
переживанием человеком
своего отношения ко всему
тому, что он познаёт и делает,
окружающему миру и самому
себе.**

- 
- **Эмоции** (в широком смысле)

*(от лат. **emovere** – возбуждать, волновать)*

- – особый класс психических процессов и состояний, связанных с мотивационно-потребностной сферой человека, которые отражают в форме непосредственного переживания (удовольствия, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.

- 
- Они сопровождают все виды активности (деятельность, поведение, психические процессы и состояния).
 - Эмоции охватывают почти весь организм, производя почти моментальную интеграцию (объединение в целое) всех функций организма
- (Пётр Кузьмич Анохин).



Формы проявления эмоций:

- 1. Неспецифические физиологические изменения в организме (импрессия).***
- 2. Субъективные переживания различной интенсивности и модальности.***
- 3. Специфические двигательные реакции (внешнее выражение, экспрессия).***

Основные функции эмоций

оценочная

сигнальная

приспособительная

регуляторная

коммуникативная





Кто прав?

Сказал тётя: - Фи, футбол!

Сказала мама: - Фу, футбол!

Сестра сказала: - Ну, футбол!

А я ответил: - Во, футбол!

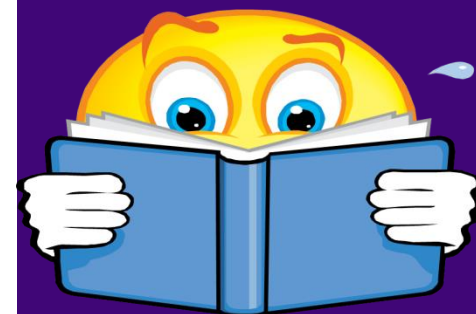
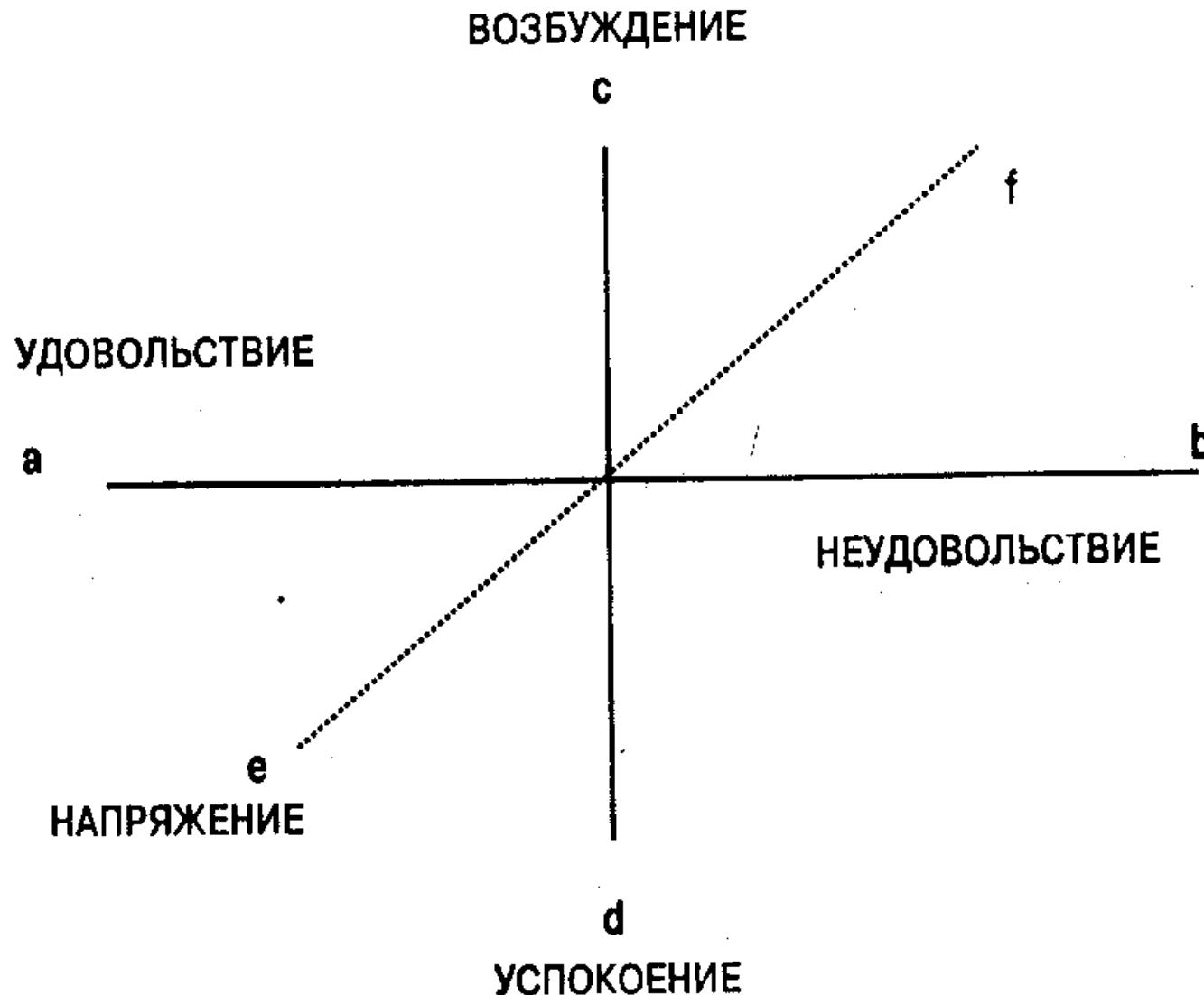
Генрих Сапгир



Примеры ?



Основные измерения эмоциональных процессов и состояний (по В. Вундту)



Параметры оценивания эмоций

- Интенсивность (сильные-слабые)
- Продолжительность (длительные-кратковременные)
- Глубина (глубокие-поверхностные)
- Осознаваемость (осознаваемые, неосознаваемые)
- Условия возникновения-исчезновения
- Действие на организм (стенические и астенические)
- Направленность (положительные и отрицательные)
- Способ выражения (внешние, скрытые)
- Динамика развития (время появления и т.д.)



Виды эмоций

- Эмоциональный тон ощущений;
- Настроение;
- Аффект;
- Эмоции (в узком смысле);
- Страсть;
- Чувство;
- Стресс.



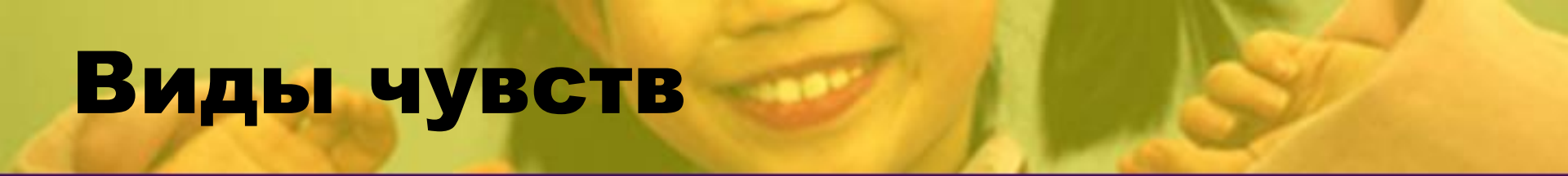
Классификация К.Изарда

- | | |
|----------------------------|---------------|
| 1. Интерес-
возбуждение | 5. Гнев |
| 2. Радость | 6. Отвращение |
| 3. Удивление | 7. Презрение |
| 4. Горе-
страдание | 8. Страх |
| | 9. Стыд |
| | 10. Вина |



Высшие чувства

- Большая степень обобщённости, которой могут достигать в своих развитых формах.
- Всегда связаны с осознанием общественных норм, относящихся к некой стороне действительности.
- Выделяют явления имеющие стабильную значимость.



Виды чувств

- **Моральные** (возникают в процессе сравнения явлений с существующими нормами, категориями морали).
- **Интеллектуальные** (относящиеся к познавательной деятельности, чаще в проблемной ситуации).
- **Эстетические** (выражают отношения к прекрасному в природе, жизни людей и искусстве).
- **Практические** (связаны с разными видами деятельности, их изменениями, успешностью-неуспешностью).

Состояния психической напряженности



- **Психическая напряженность** - это психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий, неопределенностью, усложнением объектов, вызывающих эмоциональный отклик.
- **Стресс** (от англ. stress - напряжение) - состояние напряжения, возникающее под влиянием сильных, чрезмерных (экстремальных) воздействий разного вида.
- **Дистресс** (от англ. distress - горе, страдание, истощение) - это стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм, приводящий к истощению нервных и физических сил, разрушению функциональных систем, психической патологии, дезорганизации деятельности и поведения.

Основные причины



- **Страх** - это отрицательное состояние, возникающее в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленное на источник действительной или воображаемой опасности.
- **Фрустрация** (от лат. frustratio - обман, тщетное ожидание) - это состояние переживания напряжения, которое охватывает человека, при столкновении с объективно или субъективно непреодолимыми препятствиями, которые мешают удовлетворению его потребностей.

Профилактика негативных эмоциональных состояний

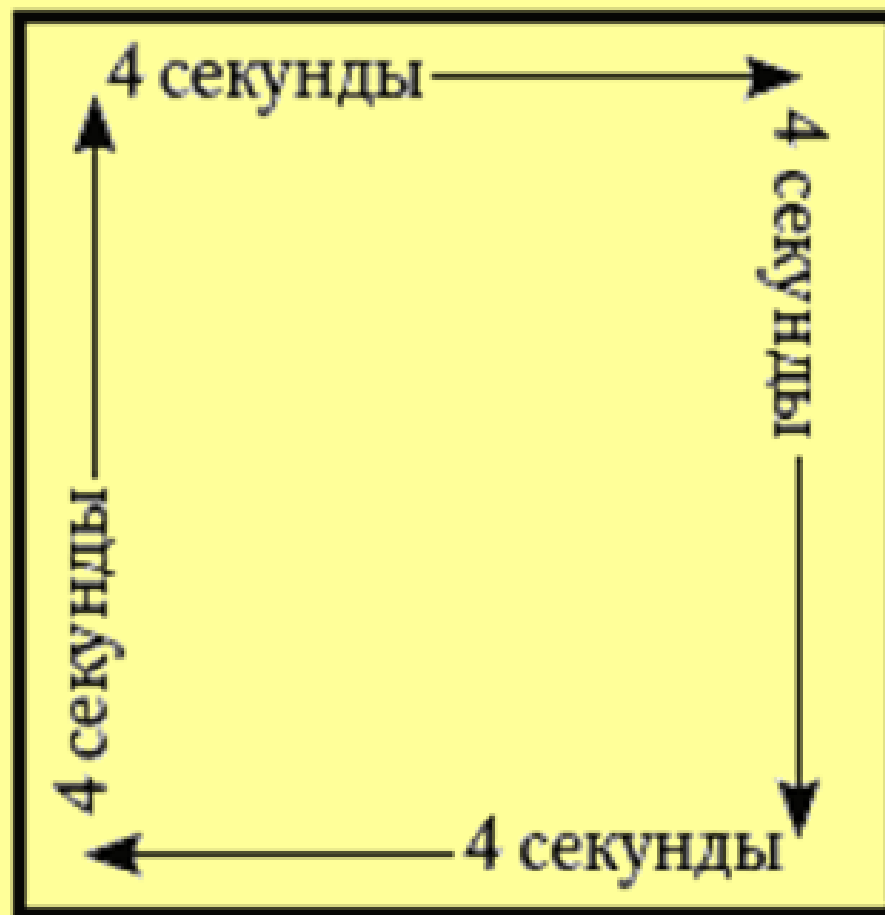
- 1) правильно оценивать значимость событий;
- 2) стремиться к достаточной разноплановой информированности по данному вопросу;
- 3) принимать конкретные меры по снятию возбуждения (переживания), включающие в себя:
 - а) переоценку событий (аутотренинг), словесные стимулы;
 - б) эмоциональную разрядку (дать выговориться, выплакаться и т.д.), индивидуальные способы (чтение, пение и т.д.);
 - в) мышечное расслабление (дыхание, релаксация, ритмичные действия, танцы и др.).

Дыхание

Дыхание по квадрату. Найдите глазами любой прямоугольный предмет. Посмотрите в его верхний левый угол, вдохните на 4 счёта, при этом переводя взгляд в правый верхний угол. Задержите дыхание на 4 счёта. Посмотрите вниз, в правый угол. Выдохните тоже на 4 счёта, переводя взгляд в левый нижний угол. И снова задержите дыхание на 4 счёта, переводя глаза на исходную позицию. Продолжайте упражнение в течение 5-10 минут.

Дыхание диафрагмой. Займите удобное положение. Одну руку положите на грудь, вторую на живот. Делайте глубокий, ровный вдох через нос. При этом рука на груди почти не должна двигаться, а вот рука на животе должна подниматься и опускаться. Выдох делайте через рот.

ВДОХ



задержка
дыхания

задержка
дыхания

ВЫДОХ

Развитие эмоций и чувств

- Развитие от размытости к дифференцированной иерархии.
- Усложнение объектов, вызывающих эмоциональный отклик.
- Опосредованность формированием второй сигнальной системы.
- Тесная взаимосвязь с развитием познавательной сферы.
- Переход от внешних социально детерминированных процессов к внутренним психическим процессам.
- От простых эмоциональных состояний к высшим видам чувств.
- Развитие способности регулировать эмоции и их внешнее проявления.

Факторы опосредующие проявления эмоций

- **Биологические механизмы** (видовой опыт, целесообразность скрыта от индивида).
- **Индивидуальный опыт** (функция положительных и отрицательных подкреплений).
- **Социальный традиции** (исторически сложившаяся форма «эмоционального языка» характерная для данного общества).

Когда я понял, что не переделаю весь
мир, я понял, что должен создавать
маленькие миры гармонии — оазисы.
3 метра вокруг себя. И расширять,
расширять расширять.
На друзей, город, мир...

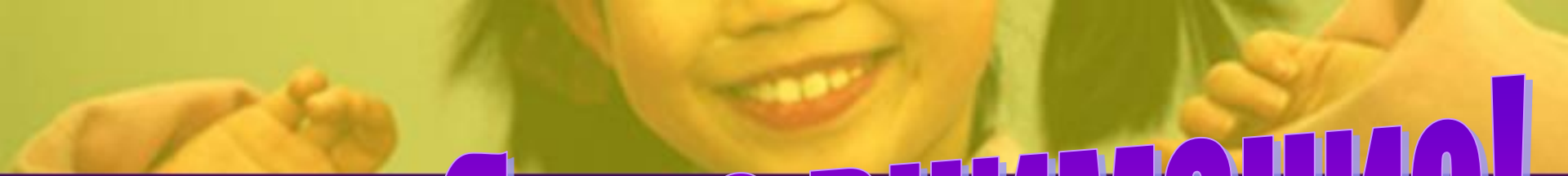
ВЯЧЕСЛАВ ПОЛУНИН





- Что такое эмоции и чувства?
- Когда они возникают?
- Для чего необходимы переживания?
- От чего зависят эмоциональные проявления?
- Какие виды эмоций существуют?
- Как изменяется эмоциональная сфера человека?
- Почему мы переживаем по-разному?

- Как значимы эмоции и чувства! Это ветры, надувающие паруса корабля; они его иногда топят, но без них он не может плавать. (Вольтер)
- Чтобы изменить людей, их надо любить. (И.Песталоцци)
- Истинная собственная польза достигается нравственным поведением. (Г.Гегель)
- Счастье есть благосостояние, соединённое с добродетелью. (Аристотель)
- Созерцать – всё равно, что действовать. Взгляд, устремлённый к небесам – деяние. (В.Гюго)



Спасибо за внимание!

