

Выполнила: студентка 1к(з) ХГФ

Агиенко А. Д.

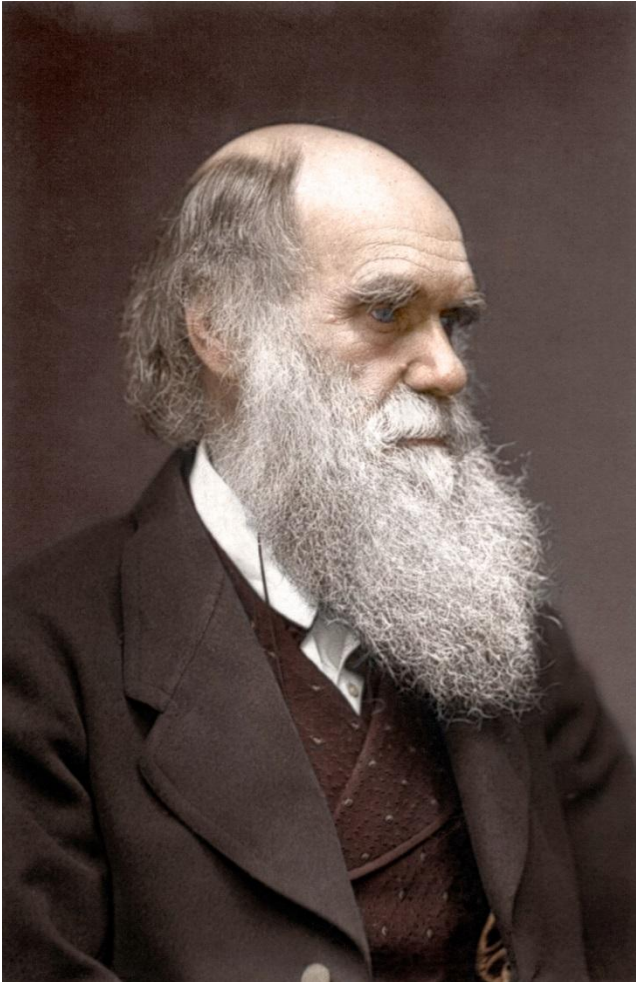
Проверила: Миронова Т.И.

КОСТРОМСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ И УПРАВЛЕНИЕ
ЭМОЦИЯМИ.

ПЛАН:

- 1) Теория эмоций Чарльза Дарвина;
- 2) Что такое эмоции;
- 3) Компоненты эмоций;
- 4) Функции эмоций;
- 5) Виды эмоций;
- 6) Управление эмоциями;
- 7) Способы выхода из стресса;
- 8) Список литературы;
- 9) Вопросы по теме.

ТЕОРИЯ ЭМОЦИЙ ЧАРЛЬЗА ДАРВИНА.



**1872 г. Книга "Выражение
эмоций у человека и
животных"**

ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ?

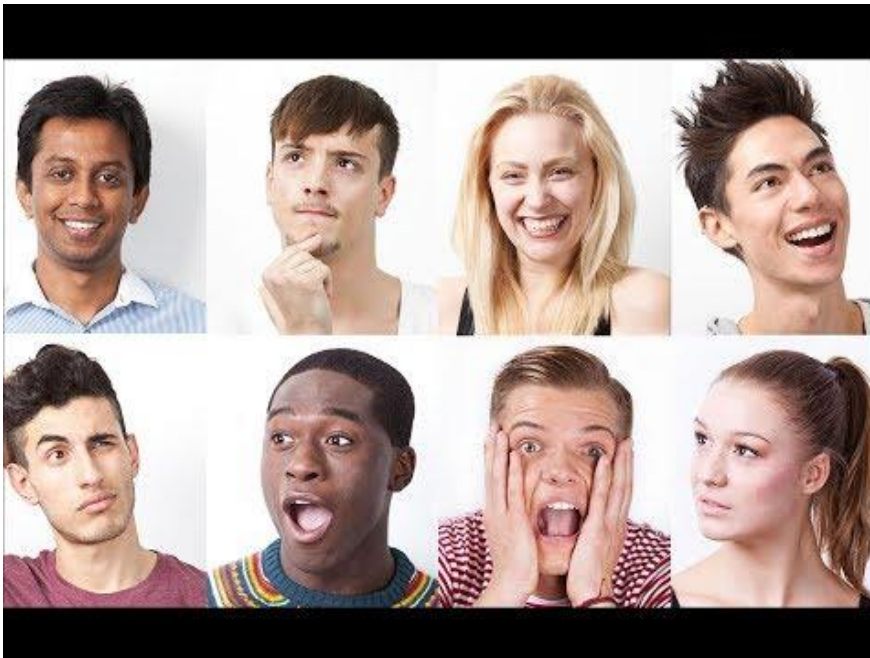
Эмоции — особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний приятного процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение его актуальных потребностей.

ТРИ ГЛАВНЫХ КОМПОНЕНТА...

1) СУБЪЕКТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

2) ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

3) ИЗМЕНЕНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ



ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ

По Симонову:

- 1. Отражательно-оценочная функция.**
- 2. Переключающая функция**
- 3. Подкрепляющая функция**
- 4. Компенсаторная функция.**

ВИДЫ ЭМОЦИЙ



ВИДЫ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ ПО ДЛИТЕЛЬНОСТИ И ИНТЕНСИВНОСТИ:

1) Аффект — сильное, бурное и относительно кратковременное эмоциональное переживание.

Особенности:

- 1) Очень бурное внешнее проявление эмоций.
- 2) Короткое явление.
- 3) Отсутствие сознательного волевого контроля за своим поведением.
- 4) Частичная или полная потеря контакта с реальностью.
- 5) Генерализованный характер эмоционального переживания, которое охватывает всего человека.

2) Собственно эмоции, в отличие от аффектов, — более длительные состояния.



радость



грусть



злость



удивление



страх



спокойствие

3) Чувства — высший продукт культурно-эмоционального развития человека. Еще более чем эмоции, устойчивые психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер.

4) Настроение — самое длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека.

5) Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку.

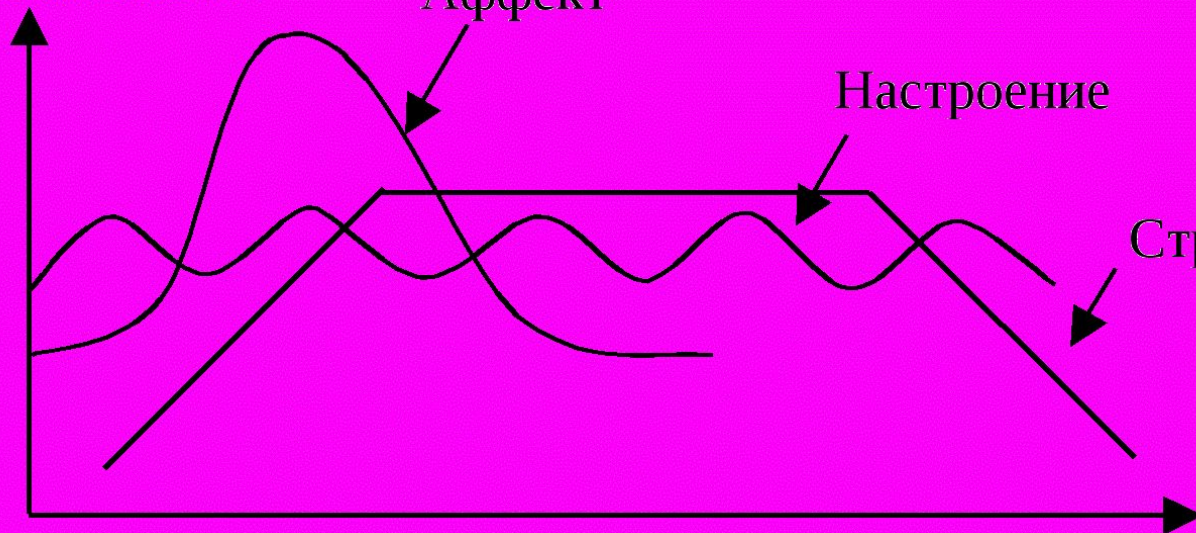
Интенсивность

Аффект

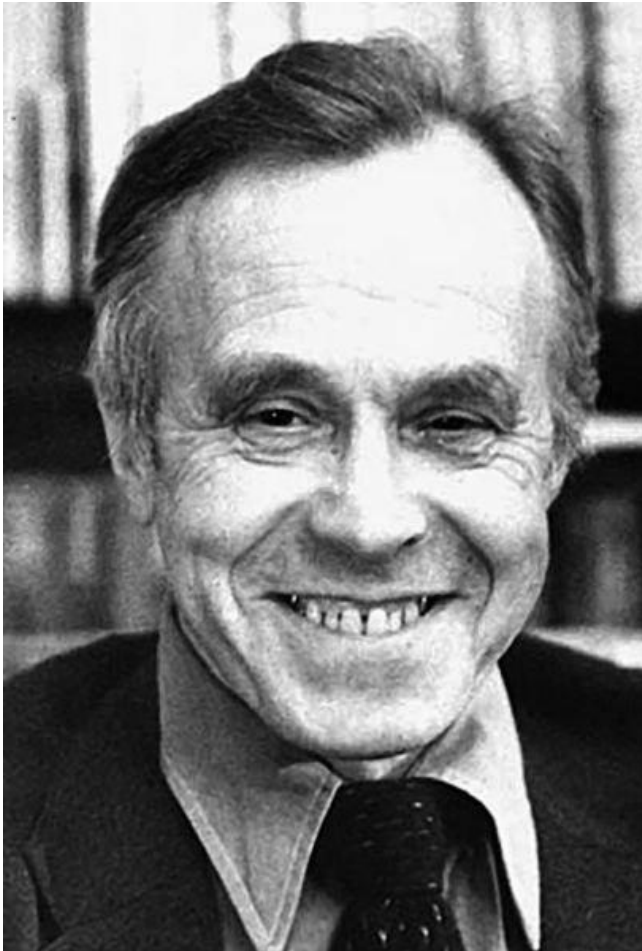
Настроение

Стресс

Время



ПАВЕЛ ВАСИЛЬЕВИЧ СИМОНОВ



**Информационная теория
эмоций.**

**Согласно П. В. Симонову,
эмоция есть отражение
МОЗГОМ ВЫСШИХ ЖИВОТНЫХ
и человека величины
потребности и
вероятности ее
удовлетворения в данный
момент.**

ПРАВИЛО СИМОНОВА

$$Э = П (Н — С).$$

Э- эмоция

П- потребность

Н- необходимая информация

С- наличная информация

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

Управление эмоциями – это изменение эмоционального состояния личности специальными усилиями (приемами).

Для создания оптимального эмоционального состояния нужны:

- 1) правильная оценка значимости события;**
- 2) достаточная информированность по данному вопросу, событию;**
- 3) запасные отступные стратегии.**

СПОСОБЫ ВЫХОДА ИЗ СТРЕССА:

1) полное разрешение конфликта

2) физкультура

3) снижение значимости события

4) отвлекающие приемы

5) активизация чувства юмора

6) методы релаксации



ЛИТЕРАТУРА:

1) Л. Д. СТОЛЯРЕНКО. ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ. Издание третье, переработанное и дополненное.

«Феникс» Ростов-на-Дону 2000 ББК 22. ЗЯ72 С 81

2) Альберт Александрович Крылов. Психология.

«Психология: учебник (2 е издание)»: Издательство Проспект; 2005
ISBN 5 482 00235 7

3) Определение и функции эмоций <https://studfiles.net/preview/4346345/>

4) Эмоциональные психические процессы.

<https://studfiles.net/preview/2865934/>

5) Эмоциональные процессы и их характеристика.

<https://lektsii.org/6-26501.html>

6) / Управление эмоциями и стрессами.

<https://studfiles.net/preview/6232009/page:3>



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

ВОПРОСЫ ПО ТЕМЕ:

1) Что такое эмоции?

2) Расположите виды эмоциональных процессов по их длительности: чувства, аффект, настроение, эмоции, страсть, стресс.

3) Какие существуют способы выхода из стресса?