

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Регуляционно-волевые процессы

Основой возникновения
эмоциональных состояний
являются потребности и
мотивы человека.

Условия, предметы и явления, способствующие удовлетворению потребностей и достижению целей, вызывают **положительные эмоции**: удовольствие, радость, интерес, возбуждение и т.д.

Напротив, ситуация, воспринимаемая субъектом как препятствующая реализации потребностей и целей, вызывает ***отрицательные эмоции и переживания***: неудовольствие, горе, печаль, страх, грусть, тревогу и т.д.

Эмоции устанавливают связь и взаимоотношение между потребностями (мотивацией), и особенностями ситуации.

Они ***сигнализируют субъекту о возможности или невозможности удовлетворения его потребностей в данных условиях.***

Эмоции – это особый класс психических процессов и состояний, **связанных с потребностями и мотивами** и отражающих в форме непосредственно-чувственных переживаний **значимость действующих на субъекта явлений и ситуаций.**

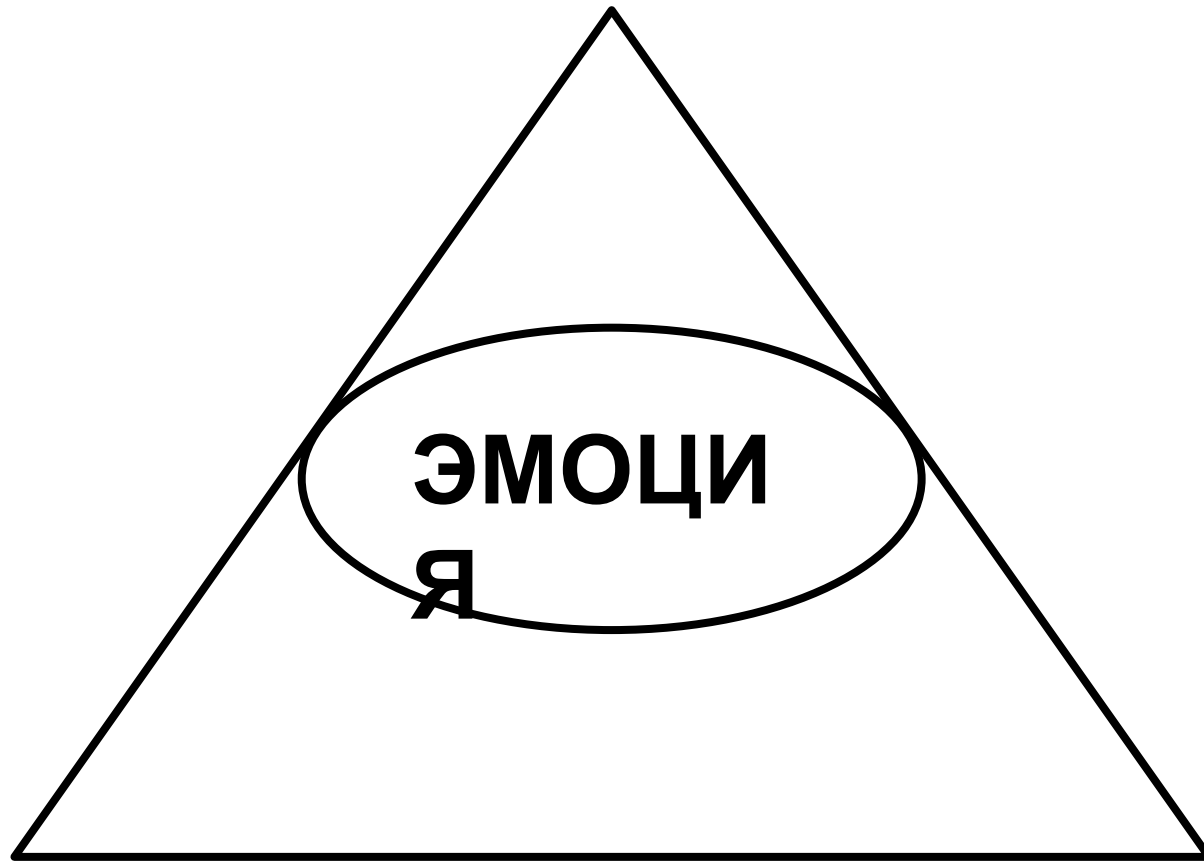
Эмоции являются тем языком, той системой сигналов, посредством которой субъект узнает о значимости происходящего.

Компоненты эмоционального состояния

8

- **Субъективный:** мы переживаем эмоцию
- **Физиологический:** мы претерпеваем эмоцию как физиологическое состояние
- **Экспрессивный:** мы выражаем эмоцию так, что она становится понятна окружающим

**СУБЪЕКТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ
(ПЕРЕЖИВАЕТСЯ)**

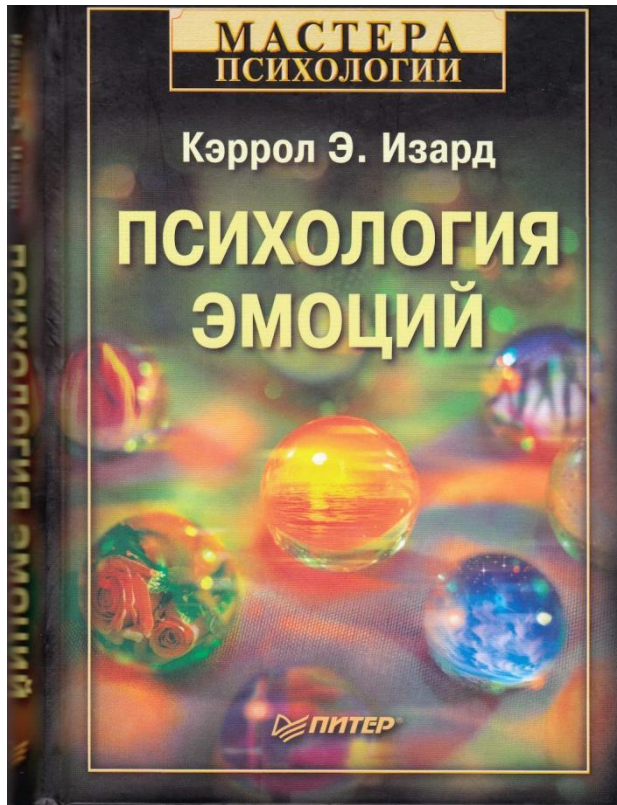


**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ
КОМПОНЕНТ
(ПРЕТЕРПЕВАЕТСЯ)**

**ЭКСПРЕССИВНЫЙ
КОМПОНЕНТ
(ВЫРАЖАЕТСЯ)**

Человек судит об эмоциональном состоянии другого по особым выразительным движениям, мимике, изменению голоса и т. п.

Выразительные движения частично врождены, частично развиваются социально – путем подражания.



Кэррол Изард:
выделяются эмоции
фундаментальные
и производные.

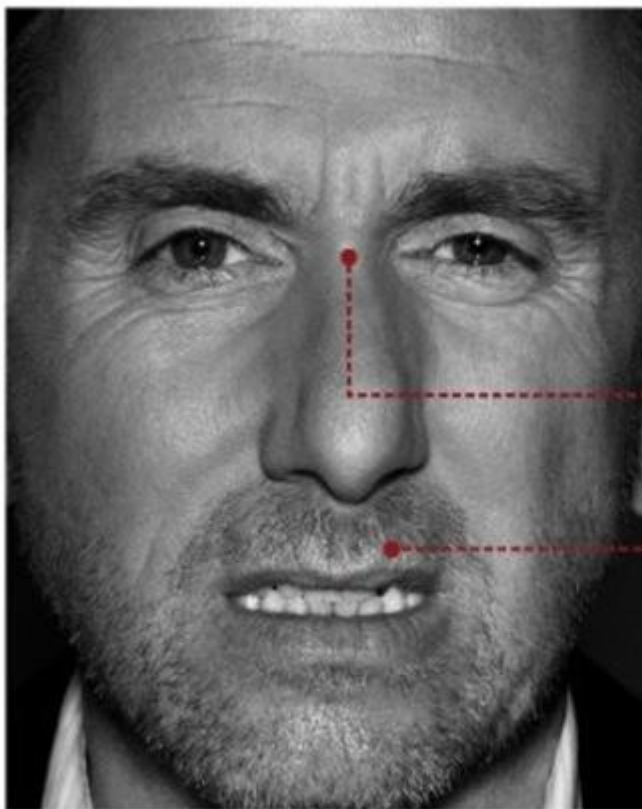
Кэррол Изард: фундаментальные эмоции:

интерес-возбуждение,
радость,
удивление,
страдание,
гнев,
отвращение,
презрение,
страх,
стыд,
вина.

Первые три
эмоции К.Изард
относит к
положительным,
остальные семь
– к
отрицательным

Сериал: «Обмани меня (Теория лжи)» «Lie to Me»





Отвращение

- ① Сморщенное выражение лица
- ② Верхняя губа приподнята





**Биологическая программа
выражения лица,
соответствующая
фундаментальной эмоции**

**Эмоциональн
ый стимул**

**Конкретная
экспрессия**

**Культурные правила
выражения: оставить без
изменений, ослабить, усилить,
нейтрализовать,
замаскировать**

Функции эмоций

18

1. Мобилизация

Выброс в кровь адреналина при эмоции страха повышает способность к бегству

Понижение порога ощущения при тревоге помогает распознать угрожающие стимулы

Функции эмоций

19

2. Оценка –

эмоциональная оценка предшествует развернутой сознательной переработке информации

Функции эмоций

20

3. Следообразование –

образование **ассоциативной связи** между **отрицательной эмоцией** и определенным типом ситуации удерживает от повторения ошибок в будущем;

Положительные эмоции закрепляют приемлемые формы поведения

Функции эмоций

21

4. Коммуникация –

экспрессивный компонент эмоций делает их понятными для окружающих

- Пробуждение альтруистической мотивации
- Реагирование матери на эмоции ребенка
- «Заражение» эмоциональным состоянием

Функции эмоций

22

5. Сигнализация мотивационного состояния

Эмоции – это наблюдаемое и субъективно переживаемое состояние эмоциональной сферы личности, сигнал о состоянии потребности

Рефлексия мотивационной сферы

Мотивировка

Мотив

Функции эмоций

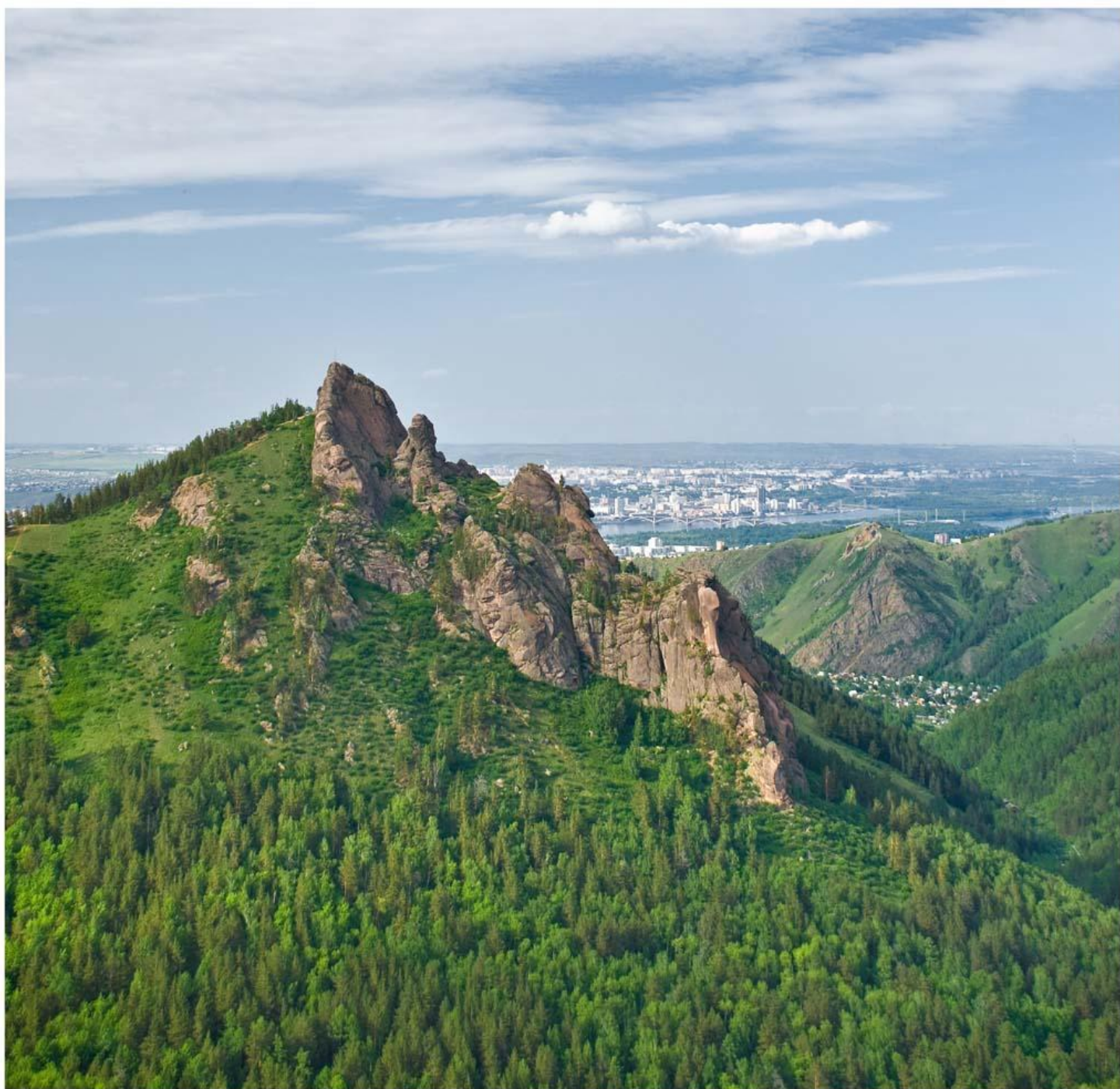
23

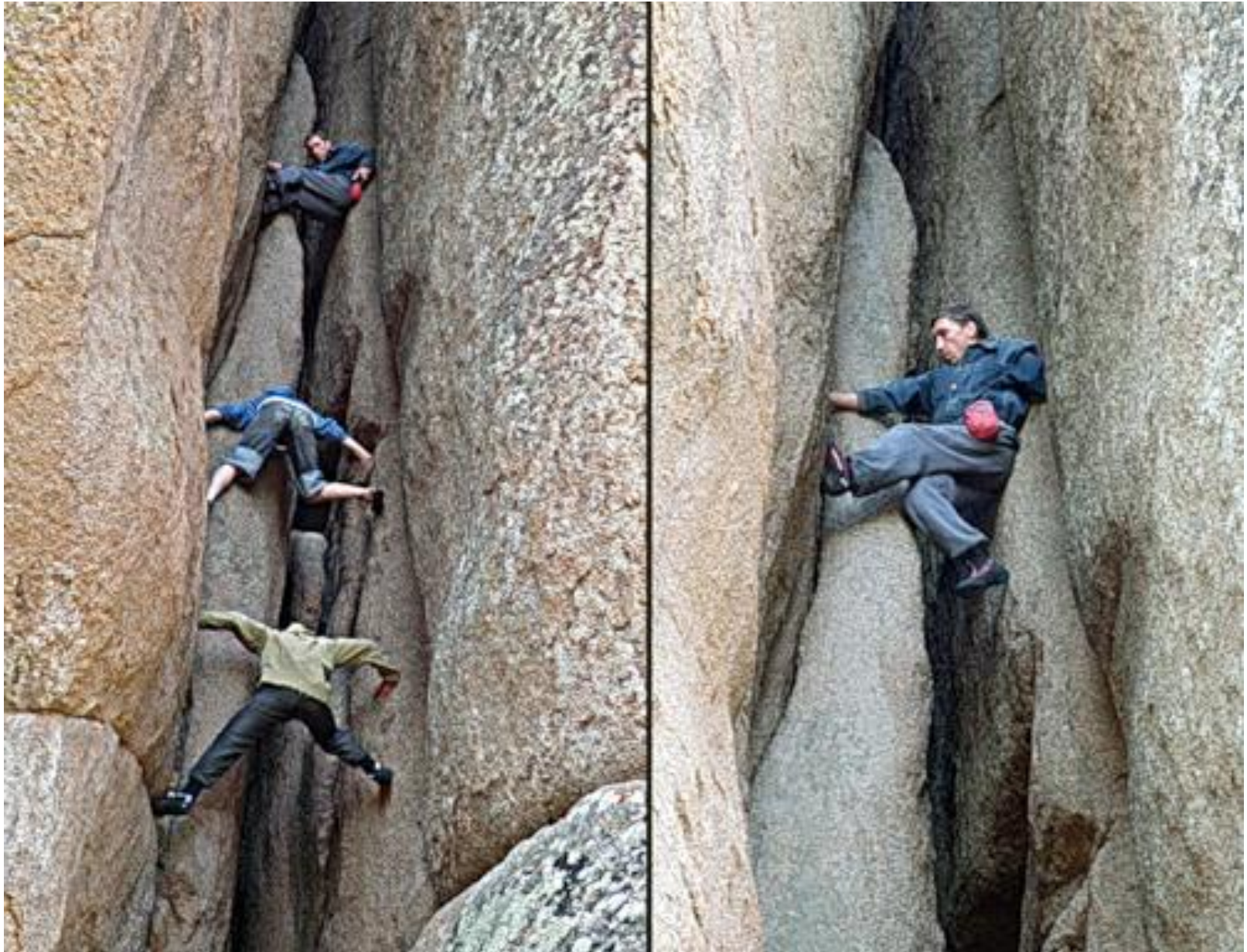
6. Побуждение деятельности –
человек что-то делает, чтобы испытывать
определенные эмоции

**Делать
с удовольствием**

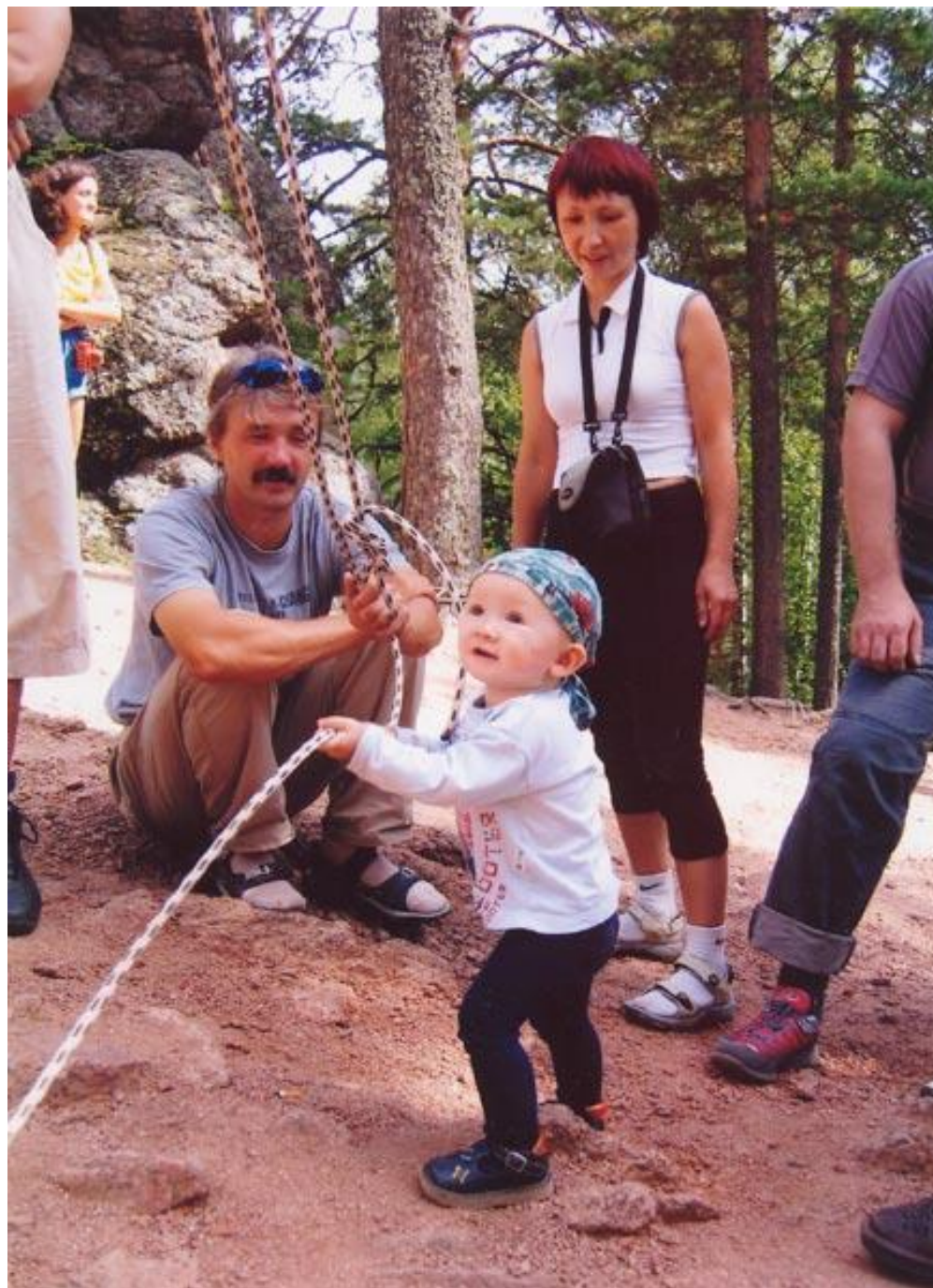


**Делать
ради
удовольствия**









Виды эмоциональных состояний

28

Аффекты

Собственно эмоции

Настроения

Чувства

Стресс

Афффект

29

Афффект – стремительно и бурно протекающие эмоциональные процессы, которые дают не подчиненную сознательному контролю разрядку в действии.

Афффект может подготавливаться исподволь: повторение ситуаций, вызывающих резко отрицательное эмоциональное состояние, ведет к ***аккумуляции аффекта***, который может разрядиться в бурном неуправляемом аффективном взрыве.

Эмоции

30

Собственно эмоции, в отличие от аффектов, представляют собой более длительные и менее интенсивные состояния. Эмоции **имеют ситуативный характер**, т.е. выражают оценочное отношение человека к наличной или возможной ситуации, к своей деятельности и к своим действиям. Различают **эмоции: а) констатирующие, б) предвосхищающие**

Настроения

Настроения представляют собой более или менее длительные эмоциональные состояния, образующие исходный фон жизнедеятельности. В норме они обычно длятся до нескольких часов.

Настроения

32

Настроение в значительной степени определяется ***состоянием нашего организма***. Отсутствие физического комфорта или болезнь, конечно же, отрицательно сказываются на настроении. Вялый, невыспавшийся человек склонен видеть всё в мрачных тонах, да и оптимизм при зубной боли трудно сохранить.

Настроения

33

Настроения выражают определенное (хотя и зачастую неосознаваемое) отношение к текущей или предстоящей деятельности.

Жизнерадостное настроение предполагает оптимистический прогноз, мрачное – пессимистический. Прогноз может быть как конкретным, приуроченным к конкретному событию, так и достаточно обобщенным.

Чувства

34

Чувства –

это переживаемые в различной форме устойчивые отношения человека к другим людям, предметам и явлениям действительности.

Одно и то же чувство может реализоваться в различных эмоциях. Это обусловлено сложностью явлений, многогранностью и множественностью их связей друг с другом.

Например, чувство любви порождает спектр эмоций: радости, гнева, печали, сочувствия, ревности и т. д.

Стресс

35

Стресс представляет собой особую форму эмоционального переживания, возникающего ***в экстремальной жизненной ситуации, требующей от человека мобилизации нервно-психологических сил.***

Стресс

36

Стресс возникает в случае недостатка у человека ресурсов совладания со стрессовой ситуацией.

Стресс

37

Ганс Селье – физиологический
стресс

Ричард Лазарус –
психологический стресс

Стресс

38

Р.Лазарус вводит понятие «**копинг**» (coping), как способность к преодолению стресса, совладение с ним.

- 1) регуляция эмоций (эмоционально-ориентированный копинг);
- 2) управление проблемами, вызывающими стресс (проблемно-ориентированный копинг)

Стресс

39

Эмоционально-ориентированный копинг

мысли и действия, которые имеют своей целью снизить физическое или психологическое влияние стресса.

Эти мысли или действия дают чувство облегчения, однако не направлены на устранение угрожающей ситуации, а просто дают человеку почувствовать себя лучше.

Примером эмоционально-ориентированного копинга является: избегание проблемной ситуации, отрицание ситуации, мысленное или поведенческое дистанцирование, юмор, использование транквилизаторов для того, чтобы расслабиться.

Стресс

40

Проблемно-ориентированный копинг

действия, направленные на удаление стрессора,
поиск социальной поддержки,
дробление проблемы на мелкие задачи,
решение ее шаг за шагом,
удержание себя от импульсивных или поспешных действий.

Активная форма копинг-поведения, активное преодоление, является целенаправленным устранением или ослаблением влияния стрессовой ситуации.

Пассивное копинг-поведение, или пассивное преодоление, предполагает использование различного арсенала механизмов психологической защиты, которые направлены на снижение эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации.

Эмоциональный интеллект

42

Эмоциональный интеллект — способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач

Эмоциональный интеллект

43

Дж. Стейн, Говард Бук:

Эмоциональный интеллект - является способностью правильно истолковывать обстановку и оказывать на неё влияние, интуитивно улавливать то, чего хотят и в чём нуждаются другие люди, знать их сильные и слабые стороны, не поддаваться стрессу и быть обаятельным.

Эмоциональный интеллект

44

Д. Майер и П. Сэловей выделяют всего четыре составляющие эмоционального интеллекта:

1. Восприятие эмоций — способность распознавать эмоции (по мимике, жестам, внешнему виду, походке, поведению, голосу) других людей, а также идентифицировать свои собственные эмоции.

Эмоциональный интеллект

45

2. Использование эмоций для стимуляции мышления — способность человека (главным образом неосознанно) активировать свой мыслительный процесс, пробуждать в себе креативность, используя эмоции как фактор мотивации.

Эмоциональный интеллект

46

3. Понимание эмоций — способность определять причину появления эмоции, распознавать связь между мыслями и эмоциями, определять переход от одной эмоции к другой, предсказывать развитие эмоции со временем, а также способность интерпретировать эмоции во взаимоотношениях, понимать сложные (амбивалентные, неоднозначные) чувства.

Эмоциональный интеллект

47

4. Управление эмоциями — способность укрощать, пробуждать и направлять свои эмоции и эмоции других людей для достижения поставленных целей. Сюда также относится способность принимать эмоции во внимание при построении логических цепочек, решении различных задач, принятии решений и выборе своего поведения.

