

# Эмоции и чувства: управление, коррекция, копинг-стратегии.



Кандидат психологических наук, доцент  
Утробина Валерия Геннадиевна

Эмоции- психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.



**ЭМОЦИИ** – это сложный комплекс изменений, включающих физиологический уровень активации, субъективные переживания, познавательные процессы и поведенческие реакции, возникающие в ответ на личностно значимые для человека ситуации.

**ЭМОЦИИ** - это субъективное отношение человека к миру, переживаемое как удовлетворение или неудовлетворение потребностей

- Эмоции, чувства и настроения влияют на нашу деятельность, на ее эффективность, на скорость действий, на восприятие... сложно найти область душевной жизни, которая не зависела бы от эмоциональной сферы! При этом необходимо осознавать, что мы должны уметь контролировать ее, а не она — нас.



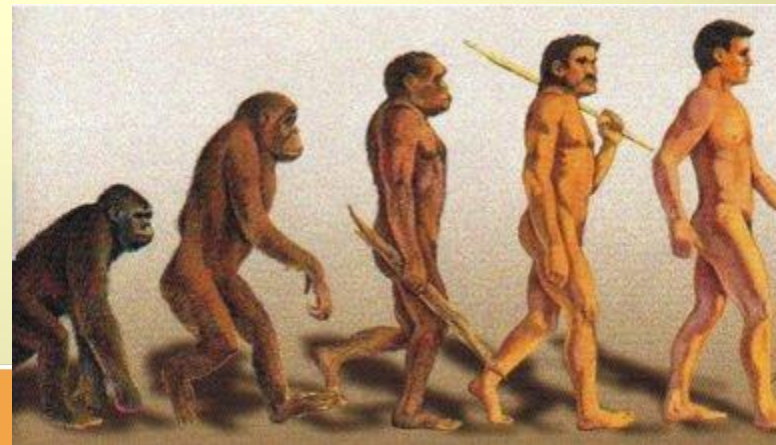
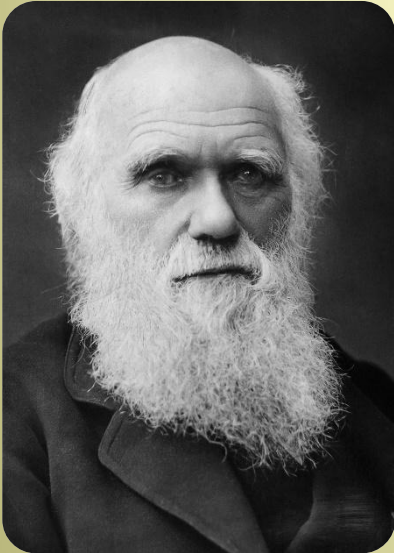
# ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ

1. Сигнальная
2. Регулятивная
3. Отражательная
4. Побудительная
5. Подкрепляющая
6. Приспособительная



# ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ

1. *Функция оценки:* эмоции в непосредственном переживании оценивают и выражают значимость предметов и ситуации для достижения целей и удовлетворения потребностей.
2. *Функция побуждения:* на основе оценки происходящего вытекает побуждение к действию. В зависимости от знака оценки («+» или «-») действия ч-ка могут быть направлены на: а) продолжение действий; б) прекращение; в) выбор действия.
3. *Функция активации* нервных центров и всего организма в целом. Эмоции обеспечивают оптимальный уровень деятельности ЦНС и ее отдельных структур.
4. *Функция регуляции.* Эмоции влияют на направленность и осуществление деятельности. Регуляция осуществляется через: а) эмоциональную оценку текущих событий; б) актуализацию опыта.



В 1872 г. Ч. Дарвин опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и животных».

В этой работе Дарвин доказывал, что эволюционный принцип применим не только к биологическому, но также к психическому и поведенческому развитию животных. Данные наблюдения легли в основу теории эмоций, которая получила название **эволюционной**.

Согласно этой теории, эмоции появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его существования. Телесные изменения, сопровождающие различные эмоциональные состояния (например, движения), по Дарвину, есть не что иное, как рудименты реальных приспособительных реакций организма, целесообразных на предыдущей стадии эволюции.



# Структура

## ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ЯВЛЕНИЯ:

### 1. ПРЕДМЕТ

*представляет любое значимое для человека событие (явление), в связи с которым и по поводу которого возникает эмоциональное переживание. Предмет определяет содержание эмоциональных переживаний. (Значимые ситуации и события называют **эмоциогенными**)*





2. **ПОТРЕБНОСТЬ**  
(мотив) *выступает*  
*внутренним*  
*психологическим*  
*основанием*  
(критерием) *для*  
*эмоциональной*  
*оценки значимости*  
*чего-либо для*  
*человека.*



2. **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
ПЕРЕЖИВАНИЕ** –  
*субъективная  
реакция,  
возникающая  
при  
столкновении  
человека с  
эмоциогенной  
ситуацией:  
радость,  
недоумение,  
удивление, испуг  
и т.д.*



# СВОЙСТВА ЭМОЦИЙ

- 1. Окраска** – та качественная характеристика, которая придает своеобразию и неповторимость каждому переживанию.

*(Определяется характером потребности. Каждая потребность сопровождается собственной, только ей присущей эмоциональной окраской)*

**2. Знак эмоций** соответствует тому, в какой мере они субъективно приятны или неприятны.

*(Знак является субъективным показателем полезности – вредности соответствующей эмоциогенной ситуации)*

Различают **ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ, ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ И ДВОЙСТВЕННЫЕ (амбивалентные ) ЭМОЦИИ.**



**3. Интенсивность эмоций – это**  
количественная характеристика.

Определяется 2 факторами:

- 1) степень неудовлетворенности  
соответствующей потребности*
- 2) степень неожиданности  
(неопределенности)  
обстоятельств, влияющих на ее  
удовлетворение.*

**4. Длительность** является временной характеристикой эмоций.

*Зависит от продолжительности контакта с эмоциогенной ситуацией (реальной или мысленной) и от времени, на протяжении которого соответствующая потребность находится в состоянии*

*Эмоции – более простое, непосредственно переживание в данный момент, связанное с удовлетворением или неудовлетворением потребностей.*

*Чувства - более сложное, чем эмоции, постоянное устоявшееся отношение личности к тому, что она познает и делает к объекту*

## Классификация эмоций

- 1. Врожденные- боль, гнев, отвращение; органические чувства: тяжести, легкости.
- 2. Эмоции, возникающие в человеческих отношениях: обида, стыд, гордость, вина,...- связаны с физиологическими реакциями, способствующие выживанию.
- Например, страх перед приступом астмы вызывает этот приступ и



# Чувства

— еще более длительные, чем эмоции, психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер. Они отражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам (реальным или воображаемым).

## Высшие чувства



нравственные,  
моральные

морально-

политические

интеллект



эстетический



стра



# ЧУВСТВА

- Высшие чувства:
  - нравственные,
  - интеллектуальные,
  - эстетические.
- **Нравственные или эстетические** чувства выражают отношение человека к себе и другим людям (любовь, гуманизм, справедливость, стыд, достоинство). Они регулируют поведение человека.
- **Интеллектуальные или познавательные** – направлены на процесс и результат приобретения знания (интерес, любознательность, удивление, ощущение тайны, любовь к истине).
- **Эстетические** - проявляются во вкусах, в художественной оценке (наслаждение, восторг, отвращение).

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

1. Удовольствие - неудовольствие
2. Напряжение – разрешение
3. Возбуждение – успокоение

*Стенические (сильные):*

возбуждение, бодрость, радость, гнев,  
ненависть.

*Астенические (слабые):* печаль, тоска,  
уныние, апатия.

# КЛАССИФИКАЦИЯ ЧУВСТВ

## **По содержанию:**

*Моральные*

*Интеллектуальные*

*Эстетические*

## **По скорости:**

*Вспышки радости, гнева и т.д.*

## **По силе:**

*Настроение, страсть, аффект,  
воодушевление, стресс, фрустрация*



Следует отметить, что неоднократно предпринимались попытки выделить основные, «фундаментальные» эмоции.

**Радость** — положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность.



# Эмоция – Радость.

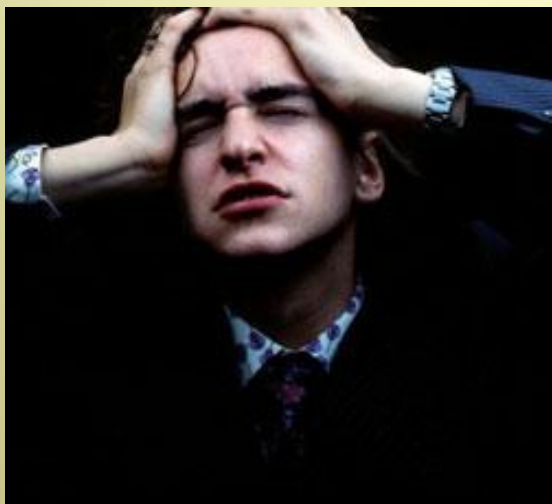
- ☺ В словаре С.И.Ожегова **радость** определяется как весёлое чувство, ощущение большого душевного удовлетворения. В. Квин определяет радость как активную положительную эмоцию, которая выражается в ощущении удовольствия и вызывает хорошее настроение.



**Удивление** — не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства.





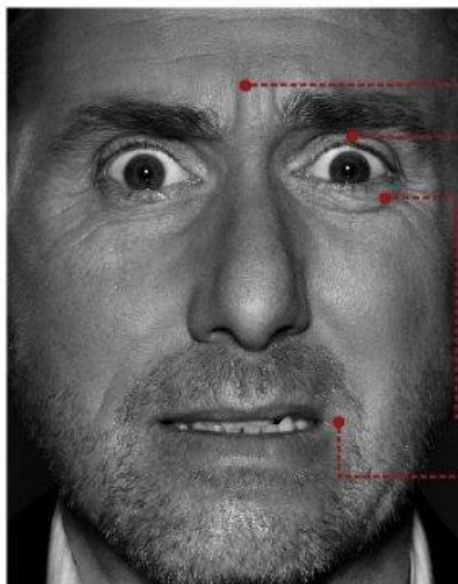


**Страдание** — отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей.





**Страх** — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности.



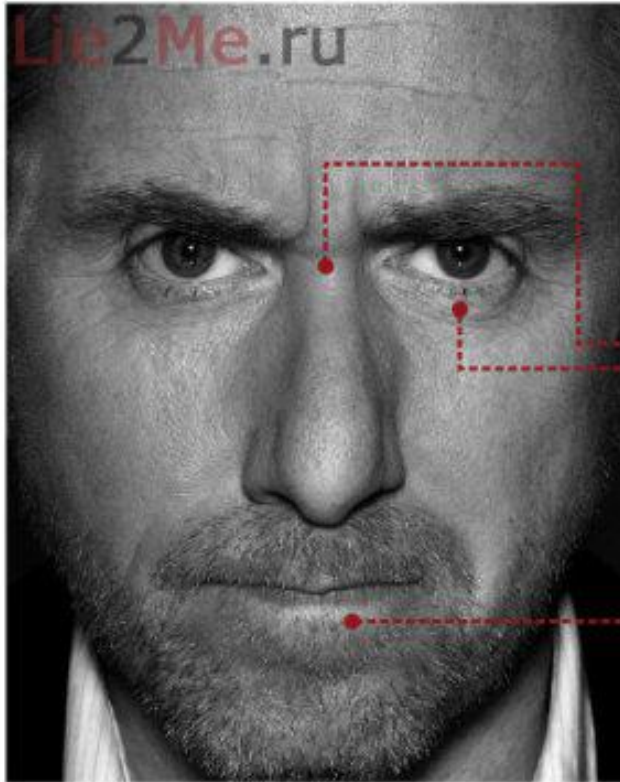
## Страх

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



**Гнев** — эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.





# Гнев

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



В ответ на страдание. Угрозу есть 3 вида защиты: нападение, бегство или оцепенение, обеспечивающее выживание.

- Гнев и агрессия- древние приемы защиты от страдания. За счет освобождения энергии в гневе- мы становимся сильнее. При анализе гнева надо спрашивать: « какого рода лишение вызвало гнев, какая потребность была блокирована и кем или чем?».
- Гнев- движущая сила агрессии.
- Агрессия- вербальная, умственная, косвенная, прямая, инструментальная.

## Теория Джемса-Ланге

- Возникновение эмоций обусловлено вызываемыми **внешними воздействиями** изменениями как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере непроизвольных актов, например деятельности сердечнососудистой системы.
- Сначала под действием внешних **стимулов** происходят характерные для эмоций изменения в организме и лишь затем, как их следствие, возникает сама эмоция.

## Теория Кэннона-Барда

- **Альтернативную** точку зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов высказал У. Кэннон.
- Самым сильным аргументом Кэннона против теории Джемса—Ланге оказался проведенный им эксперимент, в результате которого было обнаружено, что искусственно вызываемое прекращение поступления органических сигналов в головной мозг не предотвращает возникновение эмоций. Позже П. Бард показал, что на самом деле и телесные изменения, и эмоциональные переживания, связанные с ними, возникают почти одновременно, а из всех структур головного мозга собственно с эмоциями более всего функционально связан даже не сам таламус, а гипоталамус и центральные части лимбической системы.



## ТЕОРИЯ ДЖЕЙМСА—ЛАНГЕ

ВОСПРИЯТИЕ  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ  
СТИМУЛОВ

НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ  
РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА

ПЕРЕРАБОТКА В ЦНС  
ИМПУЛЬСОВ, ПОСТУПАЮЩИХ  
ОТ ОРГАНОВ

ВОЗНИКНОВЕНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО  
ПЕРЕЖИВАНИЯ  
СТИМУЛА В ВИДЕ ЭМОЦИИ

## ТЕОРИЯ КЕННОНА—БАРДА

ВОСПРИЯТИЕ  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ  
СТИМУЛОВ

ПЕРЕРАБОТКА НЕРВНЫХ ИМПУЛЬСОВ,  
ПОСТУПАЮЩИХ ОТ РЕЦЕПТОРОВ В ЦНС С  
ОДНОВРЕМЕННОЙ ПЕРЕДАЧЕЙ ВОЗБУЖДЕНИЯ  
В КОРУ ГОЛОВНОГО МОЗГА И К ДРУГИМ  
ОРГАНАМ ТЕЛА

ВОЗНИКНОВЕНИЕ  
СУБЪЕКТИВНОГО  
ПЕРЕЖИВАНИЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
СОСТОЯНИЯ

ПОЯВЛЕНИЕ  
НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ  
РЕАКЦИИ  
ОРГАНИЗМА  
НА  
СООТВЕТСТВУЮЩИЕ  
СТИМУЛЫ



# теория Линдсея—Хебба.

- Психоорганическая теория эмоций (так условно стали называть концепции Джемса—Ланге и Кэннона—Барда) получила дальнейшее развитие под влиянием электрофизиологических исследований мозга. В результате проводимых экспериментальных исследований возникла активационная теория **Линдсея—Хебба**. Согласно этой теории, эмоциональные состояния определяются влиянием **ретикулярной формации** нижней части ствола головного мозга, поскольку эта структура отвечает за уровень активности организма.

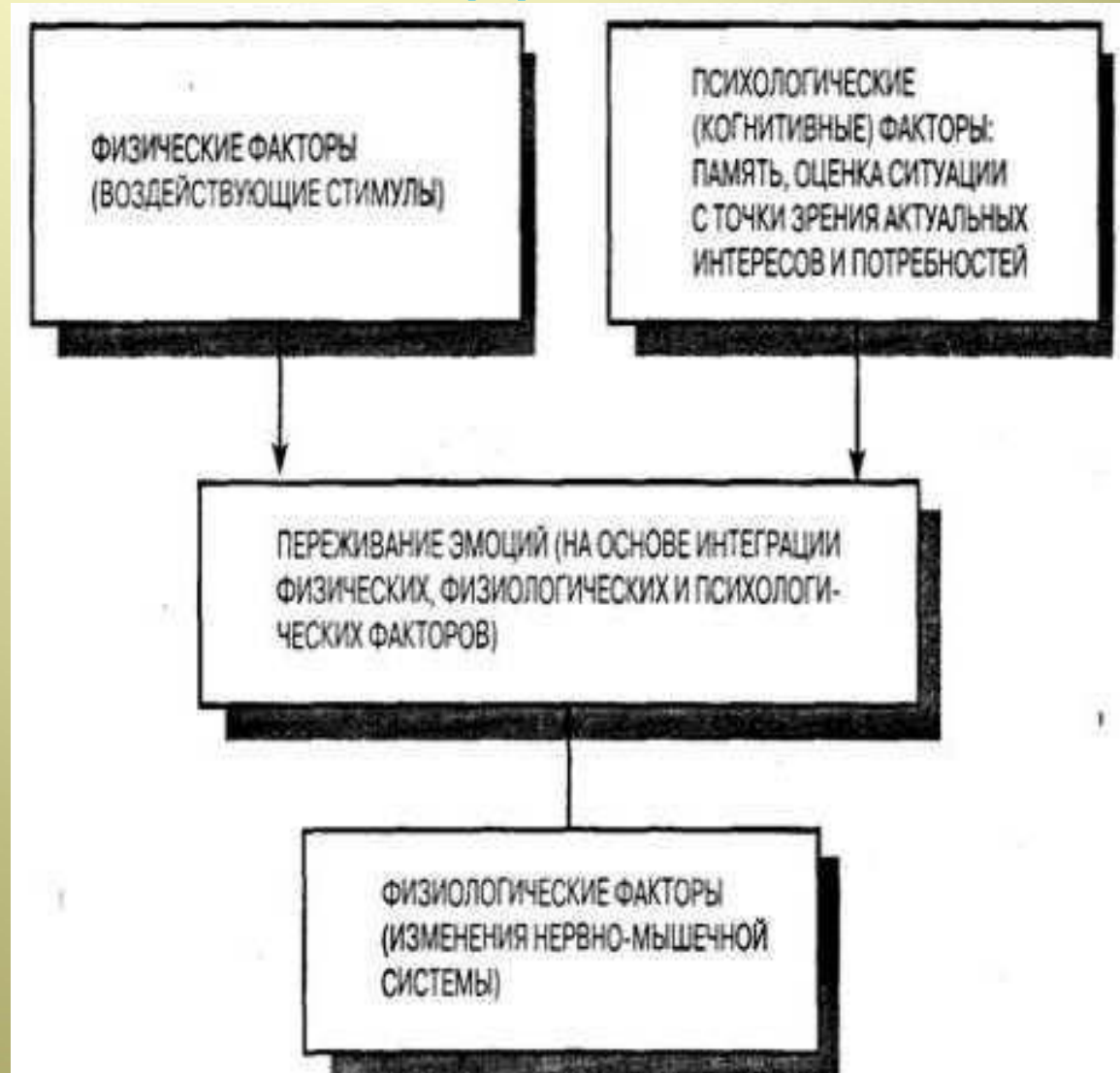
# Психические теории эмоций

- Д. О. Хеббу удалось экспериментальным путем получить кривую, выражающую зависимость между уровнем эмоционального возбуждения человека и успешностью его практической деятельности.
- Отдельную группу теорий составляют воззрения, раскрывающие природу эмоций через когнитивные факторы, т. е. мышление и сознание.
- В первую очередь среди них следует отметить теорию когнитивного диссонанса Л. Фестингера. Ее основным понятием является диссонанс. Диссонанс — это отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации, когда субъект располагает психологически противоречивой информацией об объекте.

# Психические теории эмоций:

## Теория когнитивного диссонанса

- **С. Шехтер**, раскрыл роль памяти и мотивации человека в эмоциональных процессах. Концепция эмоций, предложенная С. Шехтером, получила название **когнитивно-физиологической**.



# ИТОГ:

- До настоящего времени единой точки зрения на природу эмоций не существует. По-прежнему интенсивно проводятся исследования, направленные на изучение эмоций. Накопленный в настоящее время экспериментальный и теоретический материал позволяет говорить о двойственной природе эмоций. С одной стороны — это **субъективные факторы**, к которым относят различные психические явления, в том числе когнитивные процессы, особенности организации системы ценностей человека и др. С другой стороны, эмоции определяются **физиологическими особенностями** индивида. Можно утверждать что эмоции возникают в результате воздействия определенного **раздражителя**, а их появление есть не что иное, как проявление механизмов адаптации человека и регуляции его поведения. Мы также можем предположить, что эмоции сформировались в процессе **эволюции** животного мира и максимального уровня развития они достигли у человека, поскольку у него они представлены предметно на уровне чувств.

# Психические теории эмоций:

## Теория когнитивного диссонанса

- К разряду когнитивистских может быть отнесена и информационная концепция эмоций

П. В.  
Симонова

- Подход В. П. Симонова был реализован в формуле
- $\mathcal{E} = \mathcal{P} (I_n - I_c),$
- где:
- Э — эмоция, ее сила и качество;
- П — величина и специфика актуальной потребности;
- $I_n$  — информация, необходимая для удовлетворения актуальной потребности;
- $I_c$  — существующая информация, т. е. те сведения, которыми человек располагает в данный момент.



**ИЛЬИН Е.П.**

**Выделяет 5 групп эмоций:**

- 1) эмоции ожидания и прогноза: волнение, тревога, страх, испуг и отчаяние;
- 2) удовлетворение и радость;
- 3) фрустрационные – обида, разочарование, гнев, печаль;
- 4) коммуникативные – веселье, смятение, стыд.;
- 5) интеллектуальные – удивление, интерес, любопытство, чувство юмора.

## • ЭМОЦИИ



*Способы управления эмоциями, копинг-стратегии.*

*Р.М. Грановская делит их на 3 группы:*

- Необходимо изменить или ликвидировать проблему
- Уменьшить ее интенсивность за счет смещения своей точки зрения на нее
- Облегчить ее воздействие с помощью включения ряда способов.

# Практические аспекты коррекции и коррекции эмоциональных состояний и управления эмоциями.

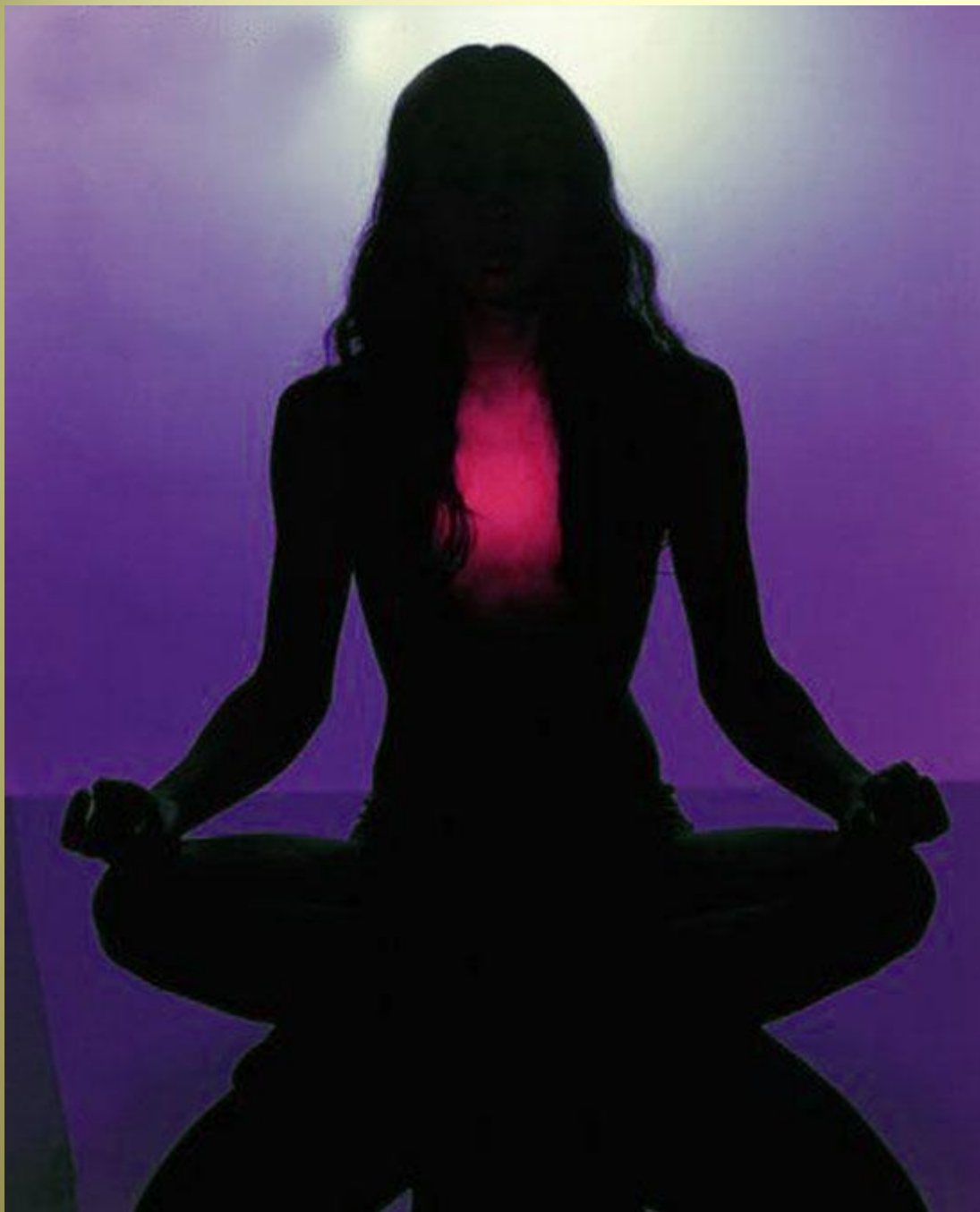
Первое и самое простое, что можно применить – это **дыхательные упражнения**: вдох через нос, а выдох через рот в 3 раза длиннее вдоха. Повторять 6-7 раз. Либо просто задержка дыхания. Если вы находитесь на грани нервного срыва и не владеете собой, упражнение даст облегчение. Задержку дыхания необходимо производить на выдохе. Сядьте, облокотившись спиной на спинку стула, или лягте на спину. Медленно выдохните и зажмите нос двумя пальцами. Не дышите как можно дольше, до кругов перед глазами. Вреда от такой задержки не будет.



*Концентрация* — это сосредоточение сознания на отдельном объекте своей деятельности.







*В основе  
концентрации  
лежит управление  
вниманием и  
базируется:*

- на ОТДЕЛЬНОМ объекте;
- на РАЗНЫХ внутренних процессах;
- на переключении ВНИМАНИЯ.

*Визуализация* — это создание внутренних образов в сознании человека, т.е. активация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений.





*Сенсорная репродукция — это моделирование любого настроения с помощью органов чувств. Этому способствуют упражнения «вдохновения». Их общая цель — нейтрализовать страх, опасение перед каким - либо ответственным действием.*





*Замещение -*

*перенос реакции с недоступного  
объекта на доступный.*



«Хранить в своей памяти негативные представления равнозначно медленному самоубийству», - пишет Х. Линдеман, известный специалист по аутогенной тренировке.





## Коррекционные мероприятия, эффективные в ситуации кризисных эмоциональных состояний

Жизнь человека – это его постоянное взаимодействие с внутренним конфликтом, столкновение с травмирующими или кризисными жизненными периодами или ситуациями. Это те особенности жизни, которые сопровождают нас ежедневно. Таким образом, основная задача человека — научиться с ними эффективно справляться с помощью специалиста или самостоятельно.

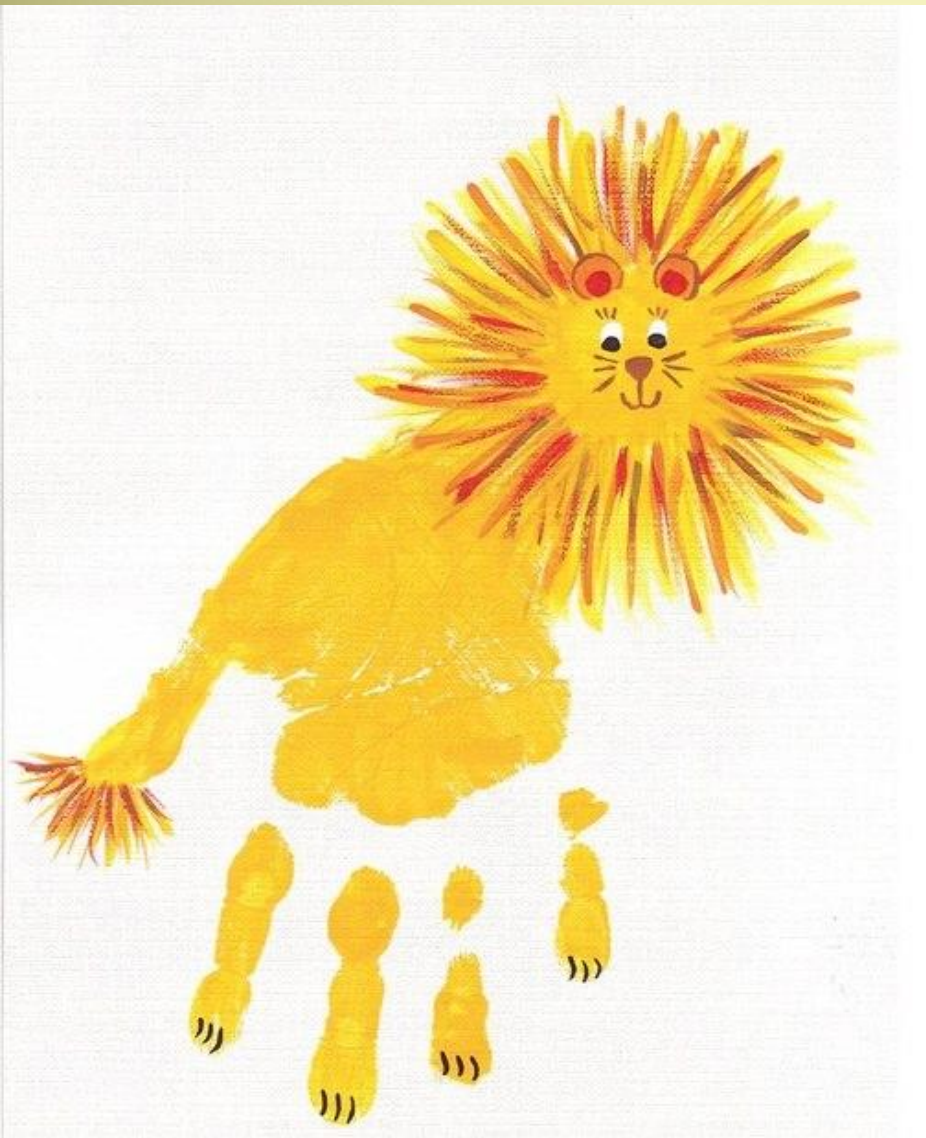


# Арттерапия

Направление в психотерапии, психокоррекции и реабилитации, которое построено на использовании искусства как символической деятельности. Различают несколько видов арттерапии: *рисуночная*, основанная на изобразительном искусстве, *библиотерапия*, *драматерапия* и *музыкальная терапия*.



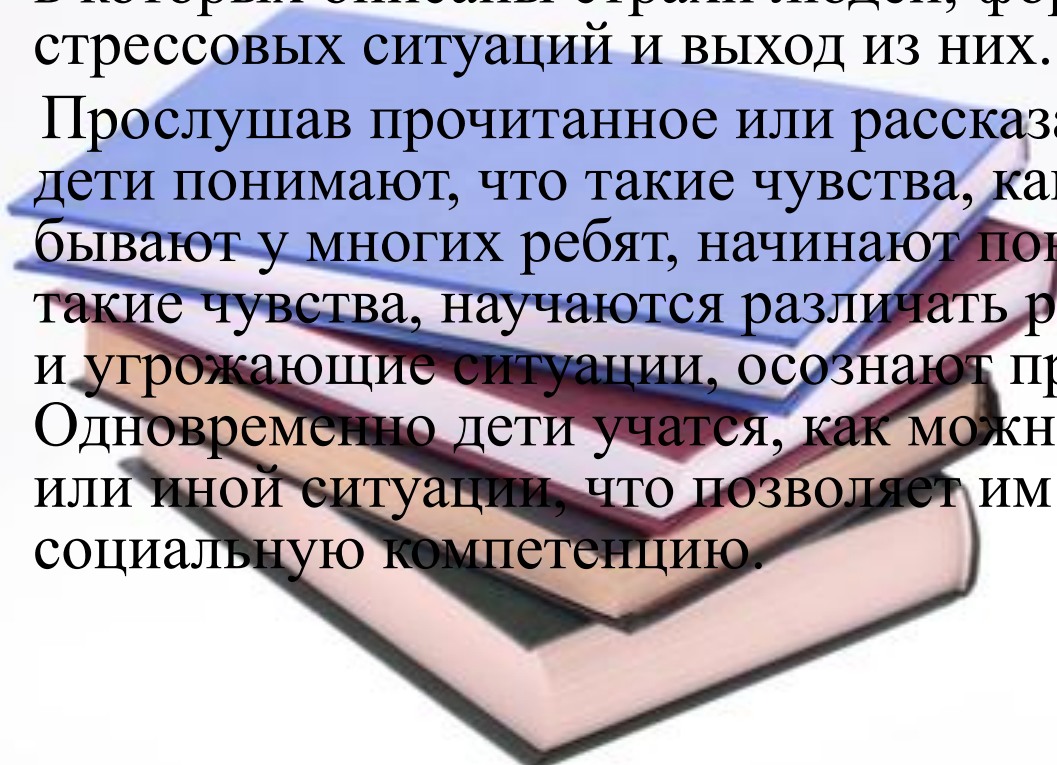
# Рисунки ладонями



# Библиотерапия

Метод воздействия на ребенка и взрослого, вызывающий его переживания, чувства при помощи чтения книг. С этой целью специалист подбирает литературные произведения, в которых описаны страхи людей, формы переживания стрессовых ситуаций и выход из них.

Прослушав прочитанное или рассказанное произведение, дети понимают, что такие чувства, как страх, тревога, бывают у многих ребят, начинают понимать, чем вызваны такие чувства, научаются различать разного вида угрозы и угрожающие ситуации, осознают причины страха. Одновременно дети учатся, как можно поступить в той или иной ситуации, что позволяет им расширить свою социальную компетенцию.



# Фелинотерапия





# Канистерапия



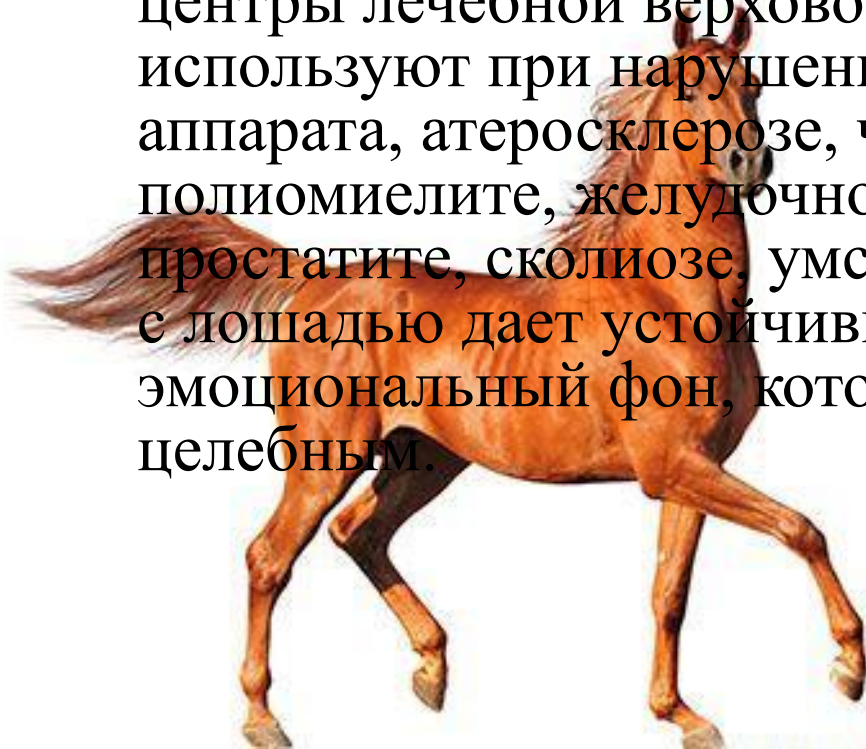
# Иппотерапия





# Иппотерапия

Вид анималотерапии, использующий как основное средство общение с лошадьми и верховую езду. Иппотерапия - это эффективная лечебная физкультура. С конца 50-х годов её начали применять при психических и неврологических заболеваниях, а сейчас в 45 странах Европы и Северной Америки созданы центры лечебной верховой езды. Иппотерапию используют при нарушениях опорно-двигательного аппарата, атеросклерозе, черепно-мозговых травмах, полиомиелите, желудочно-кишечных заболеваниях, простатите, сколиозе, умственной отсталости. Общение с лошадью дает устойчивый положительный эмоциональный фон, который сам по себе является целебным.



# Дельфинотерапия

Дельфины очень часто используются в медицине и психотерапии. Общение с дельфинами помогает стабилизировать психоэмоциональное состояние человека, снять психологическое напряжение. После общения с дельфином человек успокаивается, начинает нестандартно мыслить, быстро находит выход из кризисной ситуации. Дельфинотерапия - это прекрасная психологическая реабилитация для людей, попавших в экстремальные условия, переживших землетрясения, ураганы, аварии и любой другой сильный стресс. Их пациенты - предприниматели, люди творческих профессий, дети с заболеваниями нервной системы - аутизмом, ДЦП, олигофренией, синдромом Дауна.





- **12 Смехотерапия.**
- Смех – одно из лучших средств против стресса. Когда мы смеёмся, эндорфины заставляют нас чувствовать себя хорошо, отбивая атаку стрессовых «химикатов». Поэтому проводите больше времени с людьми, которые заставляют вас улыбаться.

# Литература:

1. Бодров В.Д. Психологический стресс: развитие и преодоление, М, 2006
2. Игумнов С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы., СПб, 2007
3. Ильин Е.П. Эмоции и чувства, СПб, 2008
4. Митева И.Ю. Курс управления стрессом., м., 2004
5. Шевченко М.Я.. Я рисую успех и здоровье., СПб, 2007
6. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб., 2007.



- Задание по лекции:
- 1. какие 5 групп эмоций выделяет Е.П.Ильин ?
- 2. Назовите 2-3 метода управления эмоциями?
- 3. Кто автор когнитивно- физиологической теории эмоций?

Спасибо за внимание!!!!!!

