Подготовила: Доценко Наталья Сергеевна, Педагог дополнительного образования Кружок «Секреты психологии»

Эмоции и чувства





ЭМОЦИИ -

ЭТО ОСОБЫЙ КЛАСС ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И СУБЪЕКТИВНО-ПСИХО-ЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ, ОТРАЖА-ЮЩИХ В ФОРМЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ЧУВСТВЕННЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ЗНАЧИ-МОСТЬ ДЕЙСТВУЮЩИХ НА СУБЪЕКТА ЯВЛЕНИЙ И СИТУАЦИЙ.

(Д.В.Журавлев)



 не возникают сами собой, без причины, их истоки - в потребностях человека, как простейших, органических, так и социальных. Эмоции формируются в

ходе человеческой деятельности, направленной на его потребностей.

- Эмоции более простое, непосредственное переживание в данный момент. Говорят о разных эмоциональных состояниях человека в различных ситуациях.
- Чувство более сложное, постоянное, устоявшееся эмоциональное отношение человека. Чувства выражаются в эмоциях, но они всегда предметны, т.е. мы испытываем чему-то или кому-то, имеющим для постоянную мотивационную значи

Чувства и эмоции - это переживаемые человеком отношения к миру и к самому себе. Такие отношения придают эмоциональную окраску всему, что человек делает или воспринимает, о чем он думает.

4

ЧУВСТВА и ЭМОЦИИ -

ЭТО ПЕРЕЖИВАНИЕ ЧЕЛОВЕКОМ ОТНОШЕНИЯ К МИРУ И САМОМУ СЕБЕ.

(И.В.Дубровина)

«ЭМОЦИЯ» (лат.) – потрясаю, волную.



ЧУВСТВА -

ЭТО ПЕРЕЖИВАНИЕ ЧЕЛОВЕКОМ СВОЕГО ОТНОШЕНИЯ КО ВСЕМУ ТОМУ, ЧТО ОН ПОЗНАЕТ И ДЕЛАЕТ, К ТОМУ, ЧТО ЕГО ОКРУЖАЕТ.

ЭМОЦИИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ НЕПОСРЕДСТВЕННУЮ ФОРМУ ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ.

(В.Г.Крысько)

Чувства человека

 отличаются большим разнообразием качеств, свойств и оттенков. Одной из особенностей чувств является их полярность или противоположность:



- радость грусть,
- □ любовь ненависть,
- □ удовольствие страдание,
- страх смелость,
- благодарность неблагодарность.



Эта полярность дает основание для деления чувств на положительные и отрицательные.

- Эмоциональный шок своеобразное потрясение, выражается часто в кратковременной дезорганизации поведения. Например, неожиданно обрадованный человек как бы «теряется», не знает, что сделать. Особенно ярко это проявляется при внезапном исг вспышке гнева.
- **Стенические и астенические** эмоции различаются тем, что вызывают активное или пассивное состояние, повышают или угнетают жизнедеятельность человека. Стенические (от греческого слова «стенос» - сила) эмоции вызывают подъем сил, возбуждение, бодрость, напряжение. Астенические (от греч. «астенос» слабость, бессилие) -уменьшают активность, энергию человека: это тоска, печаль, уныние, подавленность. Однако одни и те же чувства в зависимости от индивидуальных особенностей человека могут проявляться как в стенической, так и астенической форме.

Значение эмоций в психической деятельности человека и становлении его личности

- Они обогащают психику человека, яркость и разнообразие чувств делают его более интересным и для окружающих, и для самого себя.
- Богатство собственных переживаний помогает более глубоко и тонко понять происходящее, будь то произведения искусства - стихи, музыка, театр, или переживания других людей, или события, происходящие в мире.

Функции ЭМОЦИЙ:

- приспособительная,
- сигнальная,
- оценочная.
- регуляторная,
- коммуникативная.

Значение ЭМОЦИЙ и ЧУВСТВ

- побуждают к деятельности,
- помогают преодолевать трудности,
- определяют поведение,
- определяют постановку жизненно важных проблем.



- При равнодушии, безразличии ко всему человек вряд ли способен ставить и решать жизненно важные задачи.
- Хорошее настроение усиливает желание работать, при большой радости, кажется, можно горы сдвинуть.

Физиологические основы ЭМОЦИЙ:

- 1.Обусловлены возбуждением подкорковых центров и вегетативной нервной системы (симпатической).
- 2.Вызывают изменения:
- в органах кровообращения,
- дыхания,
- пищеварения,
- в функционировании высшей нервной деятельности (влияют на мышление, память. координацию движений, деятельность).

Физиологические основы ЭМОЦИЙ и ЧУВСТВ:

- функционирование лимбической системы,
- функционирование ретикулярной формации,
- поступление адреналина в кровь,
- работа лобных долей головного мозга,
- функционирование второй сигнальной системы

Физиологические основы ЭМОЦИЙ



Физиологические основы ЧУВСТВ

Ведущая роль:

- коры головного мозга, которая оказывает тормозящее влияние на подкорковые центры, регулирует протекание чувств и эмоций,
- второй сигнальной системы.
 - **Слово** сигнал для возникновения чувств, эмоций, основа формирования высших чувств: моральных, интеллектуальных, эстетических.



Виды ЭМОЦИЙ



*страсть

Положительные ЭМОЦИИ

возникают в тех случаях, когда предметы, явления, факты соответствуют нашим *потребностям*.

Отрицательные ЭМОЦИИ –

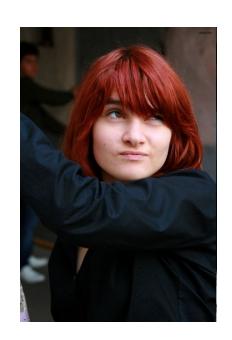
если не соответствуют.
Личная и общественная оценка положительных и отрицательных эмоций не всегда совпадает (стыд, угрызение совести).

+ эмоции явления, факты соответствуют потребностям (удовольствие, радость, счастье, ликование, веселье)

- эмоции явления, факты не соответствуют потребностям (горе, страдание, отвращение, страх, неудовольствие, ненависть, гнев)

Эмоциональные состояния

- Различные эмоции окрашивают наше поведение и наши отношения, создавая более или менее продолжительные, иногда устойчивые переживания.
- Мы всегда находимся в каком-либо эмоциональном состоянии: жизнерадостном, оптимистичном, грустном, печальном, подавленном, мрачном.





СТЕНИЧЕСКИЕ эмоции -

«СТЕНОС» (греч.) – СИЛА –

ПОВЫШАЮТ АКТИВНОСТЬ, ЭНЕРГИЮ, ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ, ВЫЗЫВАЮТ ПОДЪЕМ, ВОЗБУЖДЕНИЕ, БОДРОСТЬ, НАПРЯЖЕНИЕ.

Это радость, гнев, спортивная злость.

v

АСТЕНИЧЕСКИЕ эмоции -

«ACTEHOC» - (греч.) — СЛАБОСТЬ — УМЕНЬШАЮТ АКТИВНОСТЬ, ЭНЕРГИЮ, УГНЕТАЮТ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Это уныние, тоска, печаль, подавленность.

Горе и страх одни люди могут переживать в стенической форме, другие - в астенической

Виды эмоциональных состояний:

- Настроение длительное, слабо выраженное эмоциональное состояние.
 Настроение может длиться очень долго неделями, месяцами. У каждого человека есть так называемый общий, характерный именно для него тон обычного настроения.
- Аффекты бурные, кратковременные эмоциональные вспышки, которые захватывают всю личность человека. Это может быть сильный гнев, страх, радость и т.п. Человек как бы теряет самоконтроль, теряет власть над собой, весь отдается переживанию, не контролирует свои действия. Аффект возникает большей частью внезапно, продолжается иногда всего несколько минут, но оставляет после себя в некоторых случаях длительный след в виде общего нервного потрясения.
- Страсть самое сильное и яркое эмоциональное состояние человека. В отличие от аффекта это стойкое, всеохватывающее чувство, которое вызывает стремление к активной деятельности для своего удовлетворения. Великая страсть рождает великую энергию. Страсть не являетсяпросто вспышкой, она всегда выражается в сосредоточенности, собранности мыслей и сил, их направленности на единую цель предмет страсти.
- Стресс (от англ. слова stress напряжение) эмоциональное состояние, возникающее при опасности, больших физических, психических перегрузках, т. е. в необычно трудной ситуации. Переживается оно с большой внутренней напряженностью. Часто такие переживания возникают при необходимости принять быстрые и ответственные решения.



НАСТРОЕНИЕ -

- НЕ ПРЕДМЕТНО, А *ЛИЧНОСТНО*,
- ЭТО НЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ,
 А РАЗЛИТОЕ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ.

×

Особенности НАСТРОЕНИЯ:

- СЛАБАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ ПЕРЕЖИВАНИЯ,
- ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРЕЖИВАНИЯ,
- НЕЯСНОСТЬ ПЕРЕЖИВАНИЙ,
- НАКЛАДЫВАЕТ ОТПЕЧАТОК НА ВСЕ МЫСЛИ, ОТНОШЕНИЯ, ДЕЙСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА В ДАННЫЙ МОМЕНТ.

НАСТРОЕНИЕ -

устойчивое, длительное эмоциональное состояние.

Различается:

- 1.По продолжительности:
- кратковременное,
- длительное (несколько дней, недель).
- 2.По степени выраженности.
- 3.По управляемости волей

٧

Причины НАСТРОЕНИЯ:

- события,
- состояние здоровья,
- окружающая обстановка,
- погода и т. п.

Управление НАСТРОЕНИЕМ:

- волевое усилие,
- переключение на другую деятельность



БУРНАЯ КРАТКОВРЕМЕННАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ВСПЫШКА, КОТОРАЯ ЗАХВАТЫВАЕТ ВСЮ ЛИЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.

АФФЕКТ (лат.) – душевное волнение, возбуждение.



КРАТКОВРЕМЕННАЯ, БУРНО ПРОТЕКАЮЩАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ, НОСЯЩАЯ ХАРАКТЕР ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЗРЫВА.



СИЛЬНОЕ, КРАТКОВРЕМЕННОЕ, БУРНО ПРОТЕКАЮЩЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕСЯ ИЗМЕНЕНИЕМ СОЗНАНИЯ, НАРУШЕНИЕМ ВОЛЕВОГО КОНТРОЛЯ.



СИЛЬНОЕ, КРАТКОВРЕМЕННОЕ, БУРНО ПРОТЕКАЮЩЕЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕСЯ ИЗМЕНЕНИЕМ СОЗНАНИЯ, НАРУШЕНИЕМ ВОЛЕВОГО КОНТРОЛЯ.



Физиологическая основа АФФЕКТА -

ВОЗНИКНОВЕНИЕ В КОРЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА СИЛЬНОГО ОЧАГА *ВОЗБУЖДЕНИЯ*, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО ПРОИСХОДИТ ОСЛАБЛЕНИЕ *ТОРМОЗНЫХ* ПРОЦЕССОВ И КОРА ТЕРЯЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ *КОНТРОЛЯ*.

АФФЕКТ

ПРИЧИНЫ

- недостаточная воспитанность,
- слабость воли,
- неумение владеть собой

крупные

достижения



Отличительные признаки АФФЕКТА:

- быстрота,
- бурность протекания,
- резко выраженные органические изменения,
- двигательные реакции,
- является результатом накапливаемого эмоционального состояния.



- волевое усилие,
- отвлечение,
- счет до 20.



CTPACTЬ -

ЭТО ДЛИТЕЛЬНОЕ, УСТОЙЧИВОЕ И ГЛУБОКОЕ ЧУВСТВО, СТАВШЕЕ ХАРАКТЕРИСТИКОЙ ЛИЧНОСТИ.



СТРАСТЬ -

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ПОВЫШЕННОГО НАПРЯЖЕНИЯ, СПЛАВ ЭМОЦИЙ, МОТИВОВ, ЧУВСТВ, СКОНЦЕНТРИРОВАННЫХ ВОКРУГ ПРЕДМЕТА СТРАСТИ.

БЫВАЮТ:

положительные, отрицательные.



CTPECC -

есть неспецифический (один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование.

(Г.Селье)

СТРЕСС (англ.) – напряжение.



CTPECC -

эмоциональное состояние, возникающее при опасности, больших физических, психических перегрузках, то есть в необычно трудной ситуации.



состояние, возникающее в необычно трудной ситуации и переживаемое с большой внутренней напряженностью.



CTPECC -

состояние сильного и длительного психического напряжения, возникающее у человека, когда нервная система получает эмоциональную перегрузку.

Стадии СТРЕССА (Г. Селье)

- 1.Тревога, как реакция на возникший стрессор.
- 2.Стабилизация, или приспособление к новым условиям.
- 3.Стадия истощения (имеет место, если новые стрессогенные условия слишком длительны или тяжелы).

Виды СТРЕССА (Г.Селье)

- **ЭУСТРЕСС** активизирует, мобилизует внутренние резервы человека, улучшает протекание психических и физиологических функций.
- ДИСТРЕСС разрушительный процесс, дезорганизует поведение человека, ухудшает протекание психофизиологических функций.

Может переходить в соматическую болезнь или психическую болезнь.

٧

Проявления СТРЕССА -

- дезорганизует деятельность,
- нарушает нормальный ход поведения,
- нарушает физическое здоровье

CTPECC

опасность физические и умственные

перегрузки

необходимость принять быстрое решение

физиологические изменения

СТРЕСС нарушения поведения

ошибки

восприятия,

памяти,

мышления

Виды ЧУВСТВ (Р.С.Немов):

- моральные,
- эстетические,
- предметные,
- межличностные,
- гармоничные,
- противоречивые (амбивалентные),
- возвышенные,
- низменные.

Виды ЧУВСТВ:

НИЗШИЕ – связаны с удовлетворением или неудовлетворением физиологических потребностей

Высшие — возникают на базе удовлетворения ли неудовлетворения духовных потребностей.

Высшие чувства присущи только ЧЕЛОВЕКУ. Содержание высших чувств, их направленность определяются:

> мировоззрением человека, правилами нравственного поведения, эстетическими оценками.

Высшие чувства

присущи только человеку. Они тесно связаны с его личностью, с отношением к жизни, к людям, с убеждениями и взглядами. Выделяют три вида таких чувств: нравственные, интеллектуальные и эстетические. Ценность этих чувств зависит от их содержания, от того, какое отношение и к какому объекту они испытываются.

- Нравственные чувства в форме переживаний выражают отношение человека к людям, к обществу, к своим обязанностям, к самому себе. Человеколюбие является основной ценностью нравственных чувств. Не случайно Б.Л. Пастернак писал: «Нарушитель любви к ближнему первым из людей предает самого себя».
- Интеллектуальные чувства возникают в процессе умственной деятельности и связаны с познавательными процессами и творчеством. Интеллектуальные чувства могут быть очень сильными. Жажда знаний и нового могут стать страстью, а радость открытия подняться до уровня аффекта. К интеллектуальным чувствам относят также чувство комического, юмор, иронию, сарказм.
- *Эстемические чувства* проявляются при восприятии и создании человеком прекрасного, это любовь к красоте.

٧

Моральные (нравственные) ЧУВСТВА-

выражают отношение человека к другим людям, к Родине, семье, самому себе. ЭТО:

- любовь,
- гуманизм,
- патриотизм,
- отзывчивость,
- справедливость,
- достоинство.

COBECTЬ -

регулятор

нравственного

поведения.



Интеллектуальные (познавательные) ЧУВСТВА

порождаются познавательным отношением человека к миру.

Предметом познавательных чувств являются процесс и результат приобретения знаний.

Относят:

интерес, любознательность, ощущение тайны.

удивление.

К интеллектуальным чувствам относят (И.В.Дубровина):

- Юмор беззлобно-насмешливое отношение к чему-либо или кому-либо,
- ирония тонкая насмешка, выраженная в скрытой форме, острое критическое отношение к миру, людям, себе,
- сарказм язвительная насмешка, гневная ирония,
- ЦИНИЗМ издёвка, насмешка, основанные на чувстве озлобленности.

7

Эстетические чувства-

восхищение прекрасным.

Источник эстетических чувств:

- произведения искусства (музыка, живопись, скульптура, литература),
- природа



ФРУСТРАЦИЯ -

ЭТО ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, ВОЗНИКАЮЩЕЕ КАК СЛЕДСТВИЕ РЕАЛЬНОЙ ИЛИ ВООБРАЖАЕМОЙ ПОМЕХИ, ЗАТРУДНЯЮЩЕЙ ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛИ И УДОВЛЕТВОРЕНИЕ АКТУАЛЬНОЙ ПОТРЕБНОСТИ.

ФРУСТРАЦИЯ (лат.) – обман, тщетное ожидание.



ФРУСТРАЦИЯ -

ПЕРЕЖИВАЕТСЯ КАК НАПРЯЖЕНИЕ, ТРЕВОГА, ОТЧАЯНИЕ, ГНЕВ, КОТОРЫЕ ОХВАТЫВАЮТ ЧЕЛОВЕКА, КОГДА НА ПУТИ К ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛИ ОН ВСТРЕЧАЕТСЯ С НЕОЖИДАННЫМИ ПОМЕХАМИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ УДОВЛЕТВОРЕНИЮ ПОТРЕБНОСТЕЙ.

Внешнее выражение эмоций

Мимика - выразительные движения улыбка, горестный взгляд, нахмурений или поднятые в удивлении брови.

Пантомимика - выразительные движения всего тела (поза, жесты, наклоп головы и др.), вокальная мимика - выражение эмоций в интонации и тембре голоса. Интонация придает слову живой оттенок смысла,

конкретное значение, которые выразить говорящий.