

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

Эмоции и чувства



ЭМОЦИИ -

ЭТО ОСОБЫЙ КЛАСС ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ И СУБЪЕКТИВНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ, ОТРАЖАЮЩИХ В ФОРМЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО-ЧУВСТВЕННЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ ЗНАЧИМОСТЬ ДЕЙСТВУЮЩИХ НА СУБЪЕКТА ЯВЛЕНИЙ И СИТУАЦИЙ.

(Д.В.Журавлев)

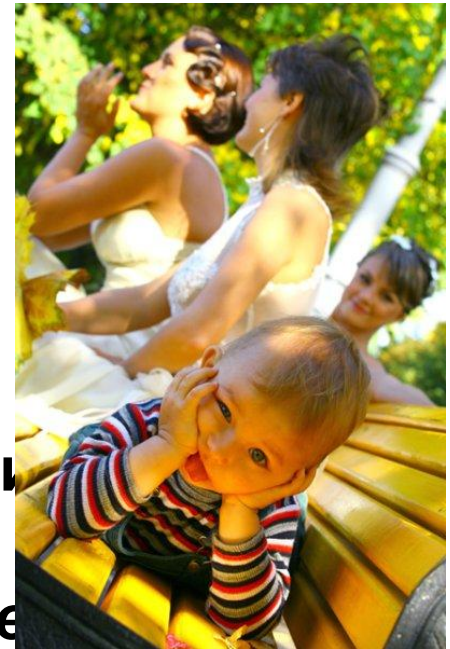
Эмоции

- 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 удовлетворение 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 значимость.



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.

ЧУВСТВА и ЭМОЦИИ -

ЭТО ПЕРЕЖИВАНИЕ ЧЕЛОВЕКОМ
ОТНОШЕНИЯ К МИРУ И САМОМУ
СЕБЕ.

(И.В.Дубровина)

«ЭМОЦИЯ» (лат.) – потрясаю, волную.

ЧУВСТВА -

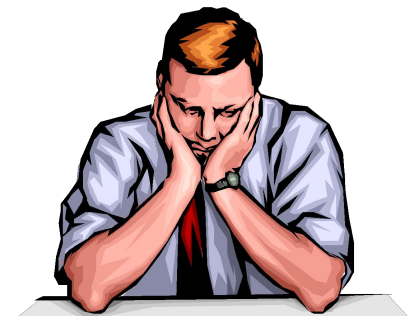
ЭТО ПЕРЕЖИВАНИЕ ЧЕЛОВЕКОМ СВОЕГО ОТНОШЕНИЯ КО ВСЕМУ ТОМУ, ЧТО ОН ПОЗНАЕТ И ДЕЛАЕТ, К ТОМУ, ЧТО ЕГО ОКРУЖАЕТ.

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.

Чувства оказывают различное влияние на деятельность

- 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

ВОЗБУЖДЕНИЕ



КОРА



ПОДКОРКА

(центры внутренних органов)



ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ

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

*положительные

*отрицательные

*стенические

*астенические

*настроение

*аффект

*стресс

*страсть

Положительные ЭМОЦИИ

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

Отрицательные ЭМОЦИИ –

если не соответствуют.

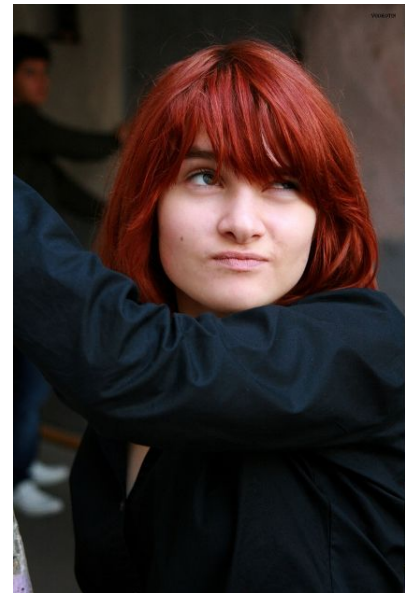
Личная и общественная оценка положительных и отрицательных эмоций не всегда совпадает (*стыд, угрызение совести*).

+ *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.*

АСТЕНИЧЕСКИЕ ЭМОЦИИ -

«АСТЕНОС» - (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 является просто 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

Причины НАСТРОЕНИЯ:

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

Управление НАСТРОЕНИЕМ:

- волевое усилие,
- переключение на другую деятельность

АФФЕКТ -

БУРНАЯ КРАТКОВРЕМЕННАЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ВСПЫШКА,
КОТОРАЯ ЗАХВАТЫВАЕТ ВСЮ
ЛИЧНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.

**АФФЕКТ (лат.) – душевное
волнение, возбуждение.**

АФФЕКТ -

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

АФФЕКТ -

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

АФФЕКТ -

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.

Преодоление АФФЕКТА:

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

СТРАСТЬ -

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.

СТРЕСС -

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

(Г.Селье)

СТРЕСС (англ.) – напряжение.

СТРЕСС -

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

Стресс -

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

СТРЕСС -

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)

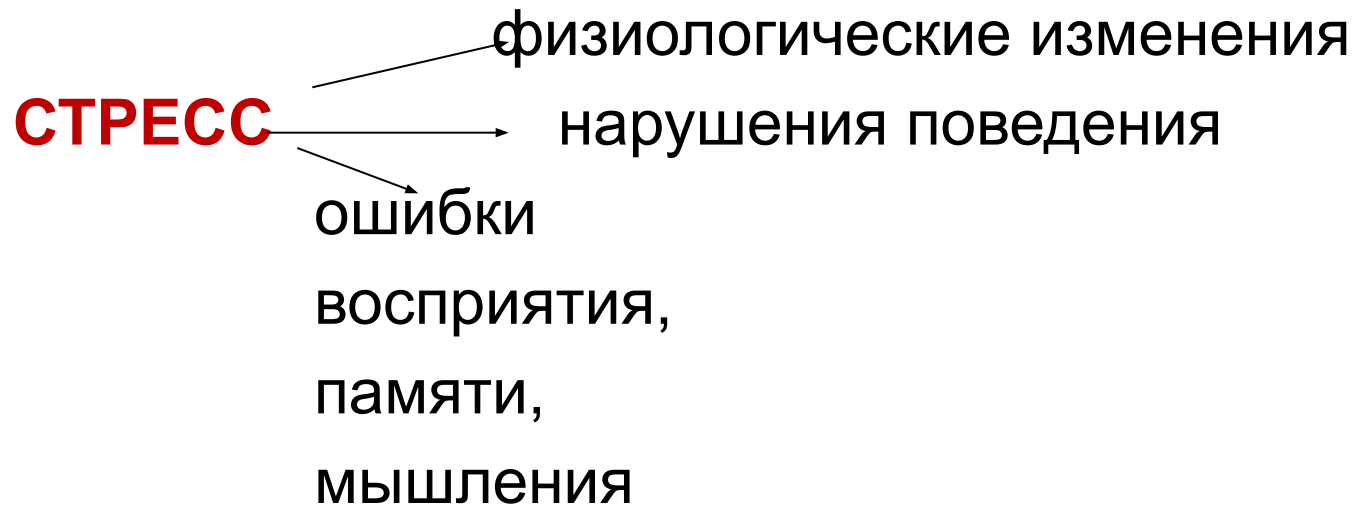
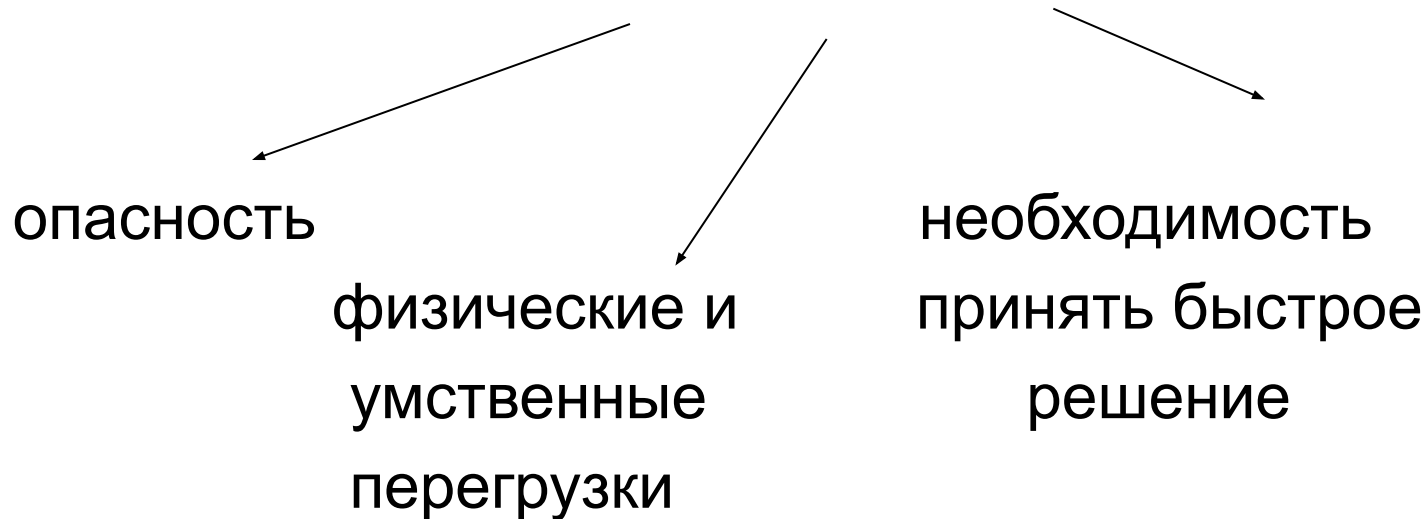
- **ЭУСТРЕСС** – активизирует, мобилизует внутренние резервы человека, улучшает протекание психических и физиологических функций.
- **ДИСТРЕСС** – разрушительный процесс, дезорганизует поведение человека, ухудшает протекание психофизиологических функций.

Может переходить в соматическую болезнь или психическую болезнь.

Проявления СТРЕССА -

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

СТРЕСС



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 предаёт 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.
- **Эстетические чувства** проявляются при восприятии и создании человеком прекрасного, это любовь к красоте.

Моральные (нравственные) ЧУВСТВА-

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

ЭТО:

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

СОВЕСТЬ -

регулятор

нравственного

поведения.

Интеллектуальные (познавательные) ЧУВСТВА

порождаются познавательным отношением человека к миру.

Предметом познавательных чувств являются *процесс и результат* приобретения знаний.

Относят:

интерес,
любопытность,
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.

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 лица (улыбка, горестный взгляд, нахмуренные или поднятые в удивлении брови).
- **Пантомимика** - выразительные движения всего тела (поза, жесты, наклон головы и др.), **вокальная мимика** - выражение эмоций в интонации и тембре голоса. Интонация придает слову живой оттенок смысла, то конкретное значение, которые х выразить говорящий.

