

ЭМОЦИИ

(ОТ ЛАТ. EMOVERE- ВОЗБУЖДАТЬ, ВОЛНОВАТЬ,
ПОТРЯСАТЬ)



ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Эмоции – это **непосредственное переживание** человеком его взаимодействия с окружающим миром.

Выражают **значимость** действующих на индивида явлений и ситуаций для его жизнедеятельности.

Эмоции - непосредственное переживание человеком **его отношения к миру**.

Эмоции являются субъективной формой существования потребностей, появляются в связи с удовлетворением или неудовлетворением потребностей (приобретая при этом положительный или отрицательный знак), и в то же время сами потребности могут испытываться как чувство (С.Л. Рубинштейн)

МЕХАНИЗМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЭМОЦИЙ

Заметные изменения во внешнем/внутреннем мире

Восприятие и автоматическая оценка этих изменений, сопоставление с наличными потребностями и мотивами (целями, желаниями и т.д).

Если происходящие изменения **благоприятны**, способствуют удовлетворению потребности в достижении цели – формируются положительные ЭМОЦИИ



Если происходящие изменения **неблагоприятны**, препятствуют удовлетворению потребности в достижении цели – формируются отрицательные ЭМОЦИИ

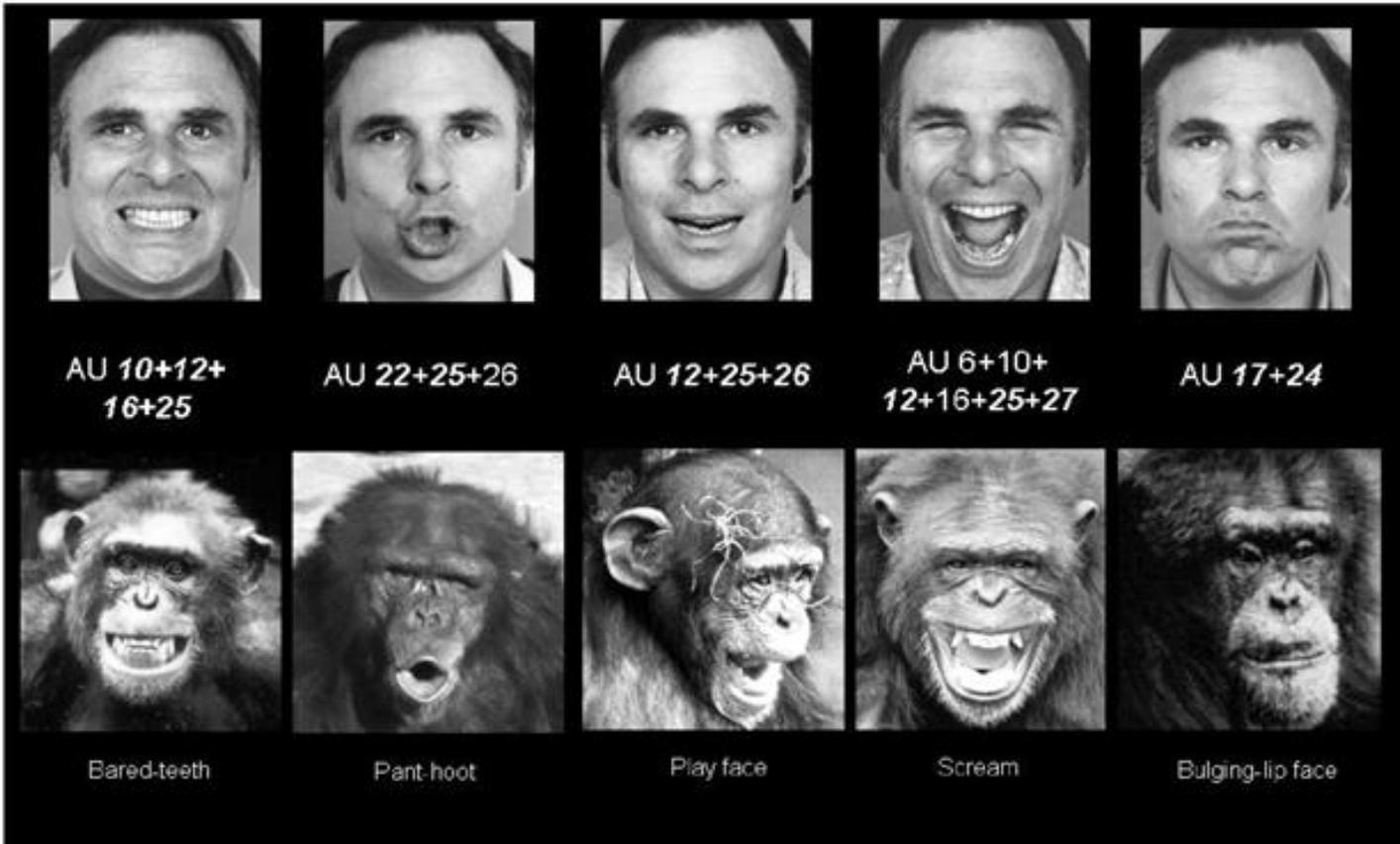


КОМПОНЕНТЫ ЭМОЦИЙ

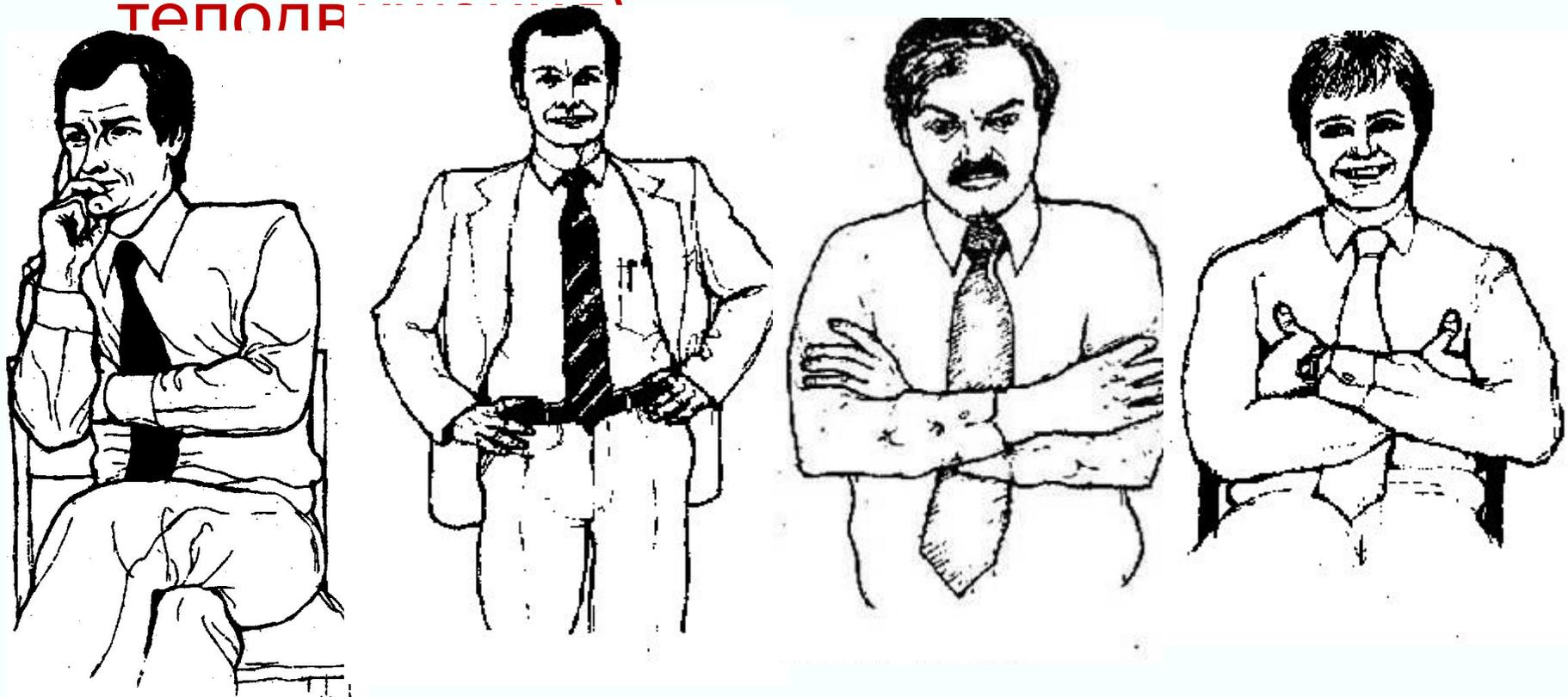
- ***импрессивный*** (внутреннее переживание);
- ***экспрессивный*** (выразительные движения : мимика, жесты , пантомимика , голосовые реакции и др.);
- ***физиологический*** (изменения при участии ЦНС и вегетативной нервной системы);
- ***поведенческий.***

ЭКСПРЕССИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

- Мимика



- пантомимика (жесты, позы, телодвижения)



ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ

Показатели эмоционального переживания (ВНС)

- кожно-гальваническая реакция — КГР
изменение электропроводности кожи
- частота сердечных сокращений (ЧСС)
- частота дыхания
- тонус мышц (миограмма)
- просвет сосудов (плетизмограмма),
- время реакции.

Полиграф

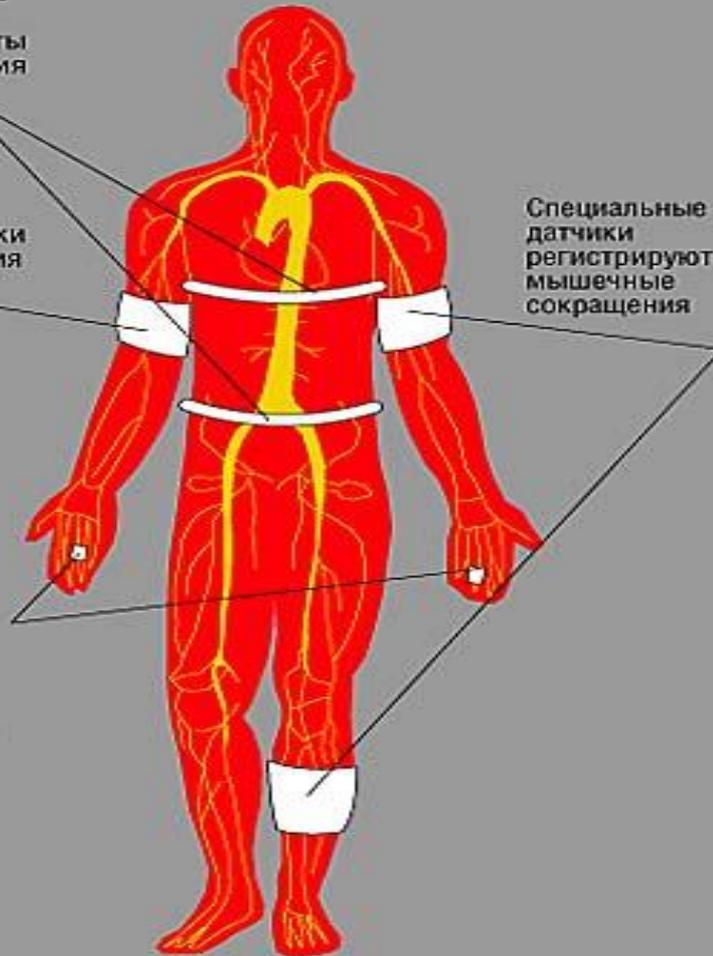
Как работает полиграф

Два пневмографа регистрируют изменение частоты и глубины дыхания

Тонومتر регистрирует скачки кровяного давления и пульса

Специальные датчики регистрируют мышечные сокращения

Гальванометры регистрируют изменение электрического сопротивления кожи, которое зависит от интенсивности потоотделения



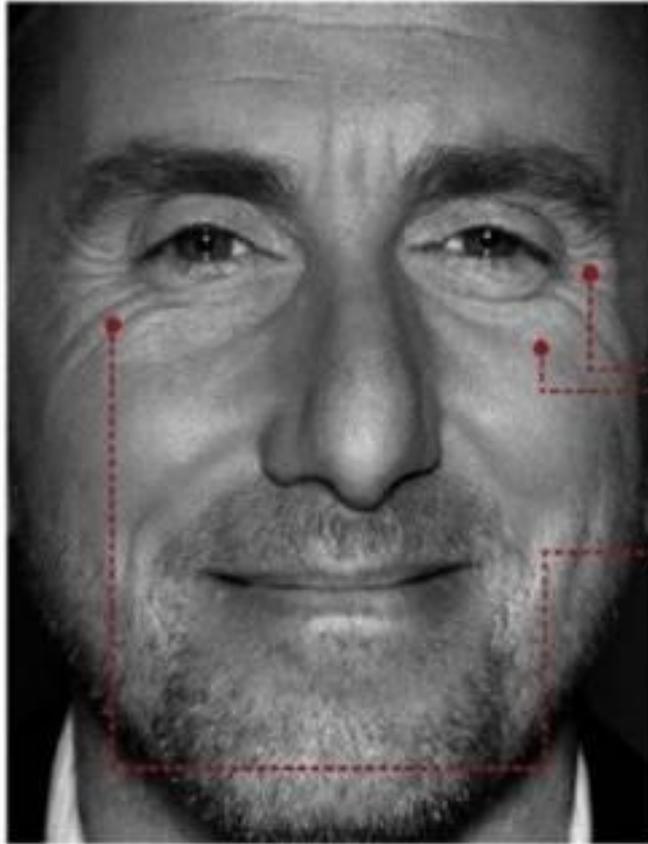
ВИДЫ ЭМОЦИЙ

- По знаку: **положительные и отрицательные**
- По мобилизации ресурсов организма: **стенические и астенические**
- По силе и длительности эмоциональных проявлений:
 - Аффект
 - Собственно эмоция
 - Настроение
 - Страсть.
 - Чувства

КРИТЕРИИ БАЗОВЫХ ЭМОЦИЙ (К. ИЗАРД, П.ЭКМАН)

- имеют специфические нервные субстраты;
- имеют специфическое мимическое выражение;
- вызываются специфическими причинами, специфически переживаются человеком;
- возникают в результате биологической эволюции;
- организуют и мотивируют поведение.

БАЗОВЫЕ ЭМОЦИИ ПО П. ЭКМАНУ



Счастье

- ① Небольшие морщинки в уголках около глаз
- ② Щёки приподняты
- ③ Задействованы мышцы вокруг глаз

ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ

- **Регулятивная**

Эмоции
адекват
ситуа
оцен
план
«Эмоц
нас к
имен
жизн



- **Оценочная**

Эта функция связана с регулятивной, оценка является компонентом регуляции

Эмоция – это особый тип **автоматической оценки**, в ходе которой мы ощущаем, что происходит что-то важное для нашего благополучия.

Эмоция позволяет определить полезность и вредность воздействующих на человека факторов **еще до того**, как будут определены вид и локализация воздействия

- **Мотивационная**

Эмоции – главные детерминанты поведения, они мобилизуют энергию, и эта энергия ощущается субъектом как тенденция к совершению действия. Эмоции – это «основная мотивационная система организма» (К. Изард)

«Эмоции могут оказаться сильнее того, что ... считают самыми сильными основополагающими мотивами, направляющими ход нашей жизни: голода, полового влечения и стремления к выживанию (П. Экман).

• Коммуникативная

Эмоции а

Эмоциона
содерж

Мимика, у

эмоцио

инфор

животно

объекта

потребн

Современ

исследо



Л
И.

Гь

и генетическую заданность лицевой
экспрессии базовых эмоций.

КУЛЬТУРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ПЕРЕЖИВАНИИ И ВЫРАЖЕНИИ

Культу
фор
В каж
ОТО
необ
пода
вид
конк
нор
Эти пр
соц



НЬ И
а
ак
лица,
де
ВИИ С
И И
е

РЕГУЛЯЦИЯ ЭМОЦИЙ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ.

«Можно управлять только тем, что мы осознаем. То, что мы не осознаем, управляет нами».(Публий Сир, I в до н.э.)

Эмоциональный интеллект - общая способность **управлять эмоциями, как собственными так и эмоциями другого человека.**

Управление эмоциональным состоянием происходит с целью повлиять на поведение человека.

Основными являются четыре класса базовых эмоциональных состояний: *страх, гнев, печаль и радость.*

Техники управления эмоциями также можно подразделить на **телесные и ментальные**. Телесные связаны с управлением эмоциями на мышечном уровне (поскольку эмоции живут в теле), а ментальные — с управлением эмоциями с помощью изменения наших мыслей.

ЛИТЕРАТУРА

- Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных.
- Изард К.Э. Психология эмоций.
- Экман П. Психология эмоций.
- Экман П. Психология лжи.
- Гоулман Д. Эмоциональный интеллект
- Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ
- Гоулман Д. Эмоциональный интеллект в бизнесе