

Чувства – это долговременное и устойчивое переживание субъективного отношения к личностно значимым объектам, детерминируемое мотивационной установкой преимущественно социального характера

Сравнение эмоций и чувств

ЭМОЦИИ	ЧУВСТВА
Выделяют явления - «здесь и сейчас»	Выделяют явления со стабильной мотивационной значимостью
Возникли раньше в процессе филогенеза и онтогенеза	Возникли позже в процессе филогенеза и онтогенеза
Простые моно - явления	Сложные полиструктурные образования
Процессы кратковременные (секунды, минуты)	Процессы долговременные (часы, дни, годы)
Реакция складывается в соответствии с обстоятельствами в данный момент	Переходят из потенциальной в актуальную форму, при этом объект чувств всегда остается постоянным
Присущи животным и человеку	Присущи человеку
Непрерывны в протекании и выражении	В потенциальной форме не проявляются, в актуальной форме очевидны
Динамическая процессуальная составляющая аффективной жизни	Статическая составляющая, характеризующая состояние субъекта
Одна и та же эмоция проявляется в разных чувствах	Одно и то же чувство проявляется в разных эмоциях

Характеристики чувств

- Предметность
- Длительность
- Устойчивость
- Глубина
- Интенсивность
- Широта
- Знаковость
- Субъективность чувств

Классификация

в соответствии с конкретными областями деятельности и сферы социальных явлений, в которых они проявляются

Нравственные

при восприятии явлений действительности и сравнении с нормами, категориями морали, выработанными обществом

Эстетические

эмоциональное отношение человека к прекрасному и безобразному в окружающих явлениях, предметах, в жизни людей, в природе, в искусстве

Интеллектуальные

определяются характером познавательной деятельности

Практические

порождаются деятельностью, ее изменением, успешностью или неуспешностью, трудностями ее осуществления или завершения

Процесс формирования аттракции (симпатии)

свойства объекта аттракции (привлекательность)

свойства субъекта аттракции (склонности, предпочтения)

соотношение свойств объекта и субъекта аттракции

особенности взаимодействия

особенности ситуации общения

культурный и социальный контекст

динамика развития отношений во времени)



Развитие привязанности.

- Мэри Эйнсворт относит к поведенческим компонентам привязанности формы поведения, обеспечивающие, в первую очередь, близость к тому человеку, к которому младенец испытывает это чувство.

Джон Боулби предположил, что привязанность основывается на запрограммированном поведении как младенца, так и заботящегося о нем взрослого.

Классификация типов привязанности

- М. Эйнсворт предложила классификацию типов привязанности, полученную благодаря анализу результатов теста «Незнакомая ситуация».
- По анализу реакции ребенка на разлуку и встречу с матерью, которая является главным показателем качества привязанности, обычно выделяются **четыре** группы детей.
- Безопасная привязанность
- Избегающая небезопасная привязанность
- Амбивалентная небезопасная привязанность или тревожная небезопасная привязанность
- Дезорганизованная (дезориентированная) небезопасная привязанность

Компоненты дружбы

Дружба - это сложное моральное чувство, в структуру которого входят:

1. потребность в общении, усиленная привычкой;
2. эмоции удовлетворения при общении;
3. воспоминания о совместной деятельности и ее результатах;
4. совместные сопереживания, бывшие, существующие и возможные;
5. эмоциональная память;
6. чувство долга;
7. страх потери;
8. престижная (обычно идеализированная) оценка партнера.

Причины дружбы (М. Аргайл) :

нужда в материальной помощи и информации

нужда в социальной поддержке в форме совета, сочувствия, доверительного общения

совместные занятия, общие игры, общность интересов

Правила дружбы (М. Аргайл и М. Хендерсон)

13 наиболее важных правил были распределены на четыре группы:

Обмен

делиться новостями о своих успехах; выказывать эмоциональную поддержку; добровольно помогать в случае нужды; стараться, чтобы другу было приятно в твоём обществе; возвращать долги и оказанные услуги)

Интимность

уверенность в друге и доверие к нему

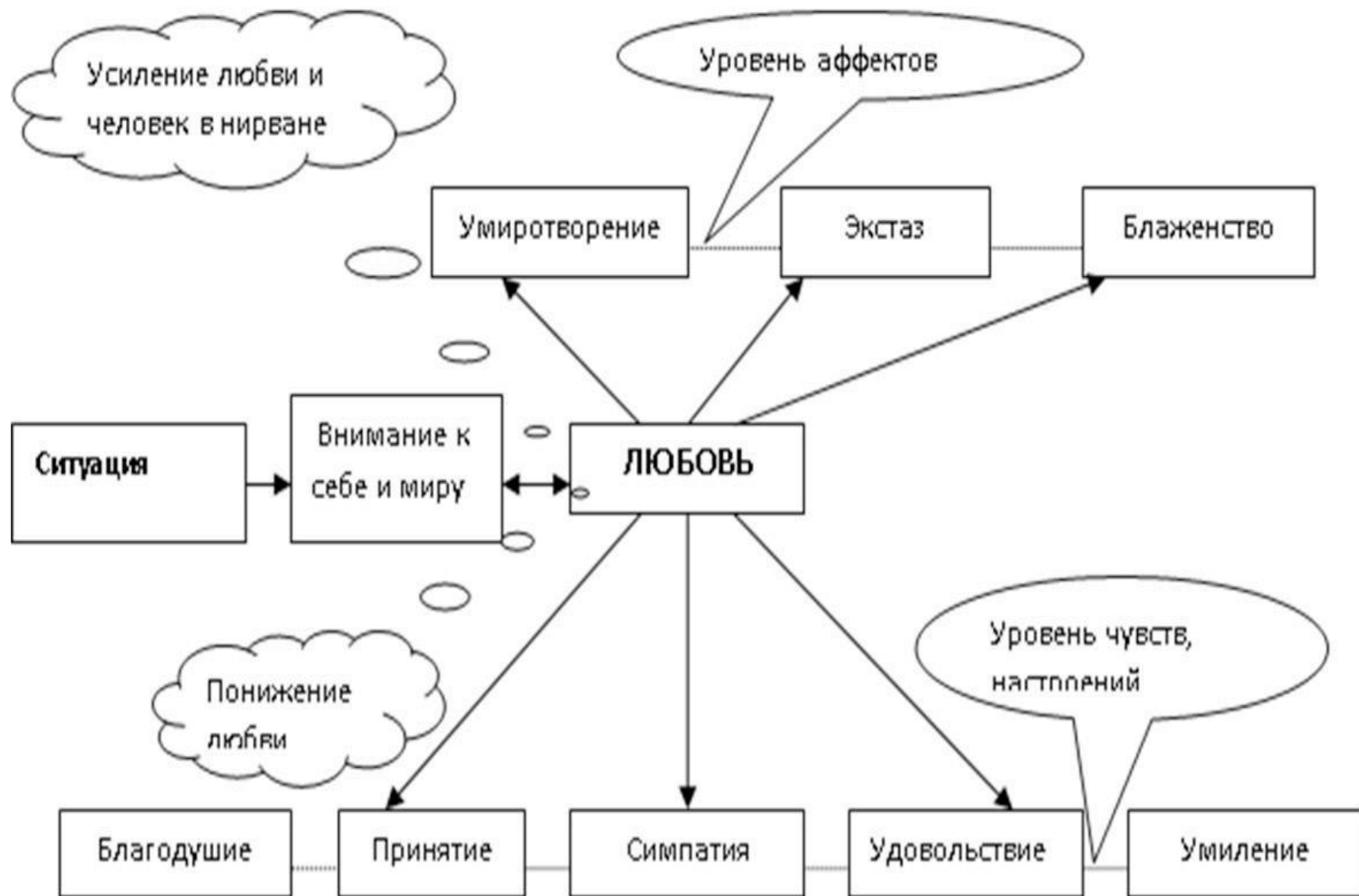
Отношение к третьим лицам

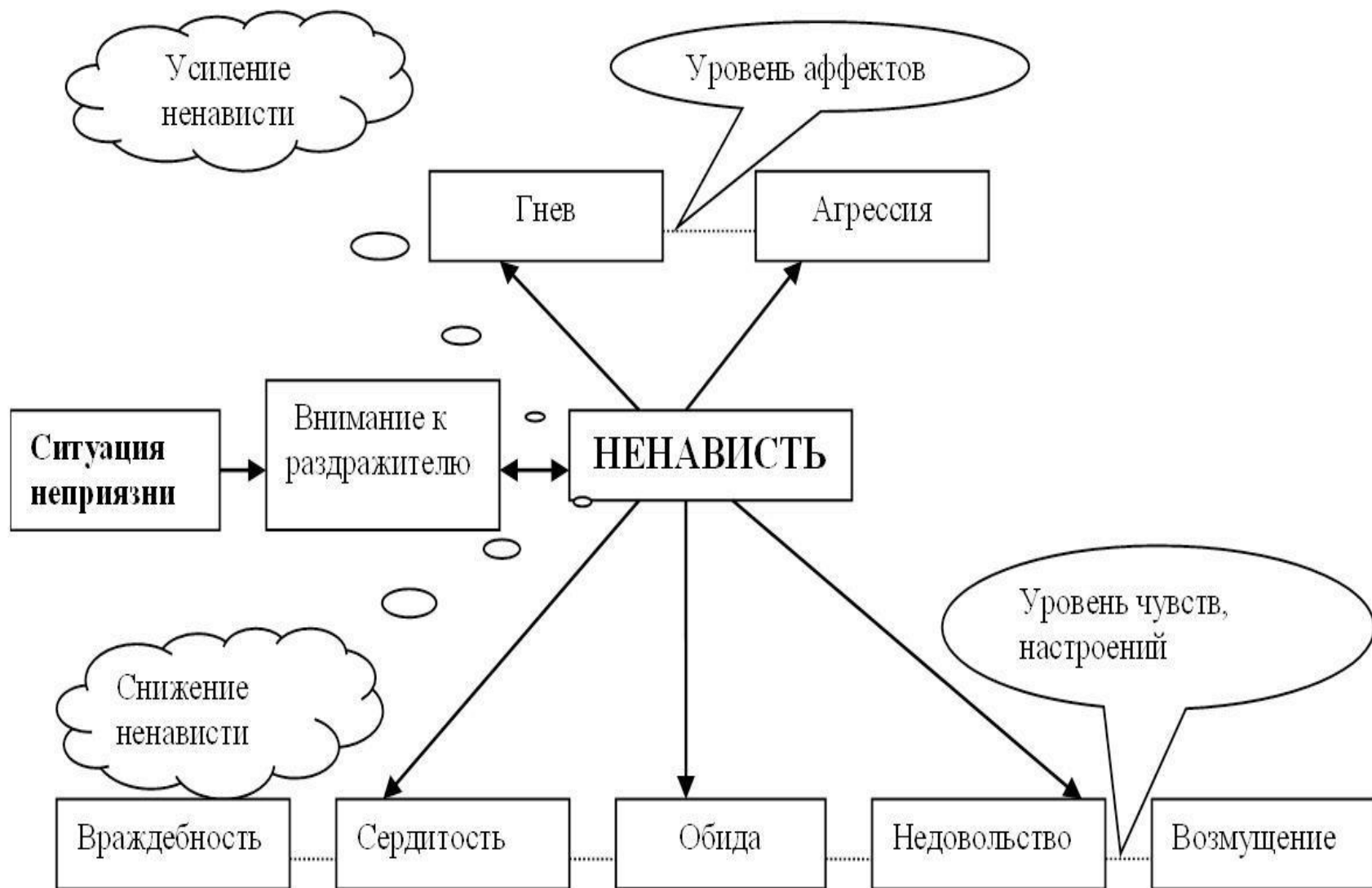
защищать друга в его отсутствии; быть терпимым к остальным его друзьям; не критиковать друга публично; сохранять доверенные тайны; не ревновать и не критиковать прочие личные отношения другого

Координация

не быть назойливым, не поучать; уважать внутренний мир и автономию друга







Компоненты зависти

- **Социальное сравнение**
- **Восприятие субъектом чьего-либо превосходства**
- **Переживание досады, огорчения и унижения по этому поводу**
- **Неприятное отношение или ненависть к тому, кто превосходит**
 - **Желание или причинение ему вреда**
- **Желание или реальное лишение его предмета превосходства**

Зависть

СТАДИИ ЗАВИСТИ



Сравнение зависти и ревности

Зависть	Ревность
<p>Два участника</p> <ul style="list-style-type: none">□ тот, кому завидуют□ тот, кто завидует	<p>Три участника</p> <ul style="list-style-type: none">□ ревнующий,□ тот, кого ревнуют,□ тот к кому ревнуют (соперник) <p>Иногда указывают и на четвертую сторону – публику.</p>
Возникает, когда индивид не имеет того, чего страстно хочет	Возникает, когда индивид боится потерять то, что имеет и что значимо для него
Желание контролировать абстрактные и материальные объекты (статус, деньги и др.)	Желание контролировать значимого человека
считается недостатком	социально одобряется и поощряется
причиной возникновения является социальное сравнение	причиной возникновения является чувство ущемленной гордости и осознание нарушения прав собственности.

Мифы о ревности

ревность - показатель любви

ревность - это показатель проблем в паре, чем сильнее ревность, тем больше проблемы

ревность - передаётся по наследству

по наследству передаётся уровень эмоционального реагирования, а не ревность

мужчина должен ревновать, что бы не расслабляться

мужчина должен быть в тонусе, но это не означает, что он должен ревновать

если ты ревнуешь, то это твоя проблема

ревность - это проблема пары, если вы оба хотите сохранить отношения

если ты ревнуешь ко мне, то твоя ревность - это моя проблема

ревность - это общая проблема, если вы хотите быть вместе

ревность - это данность, с которой надо мириться

данность то, что ревность - это проблема, а мириться надо друг с другом

ревность - это адреналин, необходимый для отношений

для отношений ревность - это яд, просто его действие проявляется не всегда сразу

ревнуют все, но по-разному проявляют свою ревность

все могут ревновать по-разному, а ревнуют далеко не все

Виды ревности

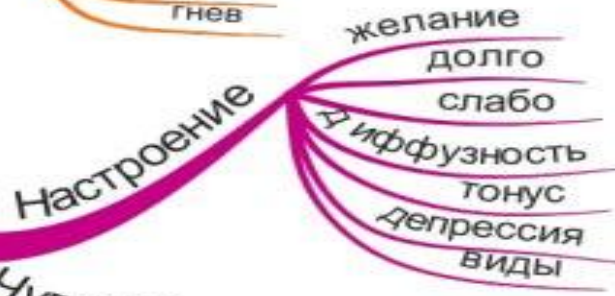
- **Тираническая ревность**

Ревность от ущемления самолюбия

Обращенная ревность

Привитая ревность

Управление эмоциями



Непроизвольная регуляция

Непроизвольные действия совершаются в результате возникновения неосознаваемых или недостаточно осознаваемых побуждений (влечений, установок и т.д.)

Они имеют импульсивный характер, лишены четкого плана

Примером непроизвольных действий могут служить поступки людей в состоянии аффекта (изумления, страха, восторга, гнева)

К этому уровню регуляции относятся:

- Допсихические непроизвольные реакции
 - Образная регуляция

Произвольная регуляция

Произвольные действия предполагают осознание цели, предварительное представление операций, которые могут обеспечить ее достижение, их очередность. Все действия, совершаемые сознательно и имеющие цель, названы так, поскольку они производны от воли человека

К этому уровню регуляции относятся:

- речемыслительный уровень регулирования
 - волевое регулирование

Воля выполняет две основные функции:

- побудительную
- тормозную

Трактовки воли

Традиционная	Современная
Процесс реализации детерминирующей тенденции как преодоление препятствий	Осуществляется системный подход к анализу воли , подчеркивается его функциональный характер
Понятие воли связывалось с волевым актом	Введено понятие - «произвольное управление». Понятия произвольное управление и волевая регуляция соотносятся как целое и часть. Управление – это осуществление воздействий по достижению заранее поставленной цели. Регулирование – это механизм стабилизации системы в случае отклонения.

Определение воли (Л.М. Веккер)

Волевое регулирование начинается там, где имеется как минимум двухуровневая иерархия программ деятельности, где необходимо соотнести уровни этих программ и выбрать среди них тот уровень, который отвечает критериям интеллектуальной, эмоционально – нравственной и обще социальной ценности

Простой волевой акт

- Действие направлено на более или менее ясно осознаваемую цель
- Побуждение почти непосредственно переходит в действие
- Сознательный процесс не требуется
- Осуществление цели достигается посредством привычных действий
- Действия осуществляются почти автоматически, как только импульс дан

СЛОЖНЫЙ ВОЛЕВОЙ АКТ

- Между импульсом и действием вклинивается сложный сознательный процесс.
- Действию предшествует учет его последствий и осознание мотивов, принятие решения, возникновение намерения его осуществить, составления плана его реализации.

Этапы сложного волевого действия

1

осознание цели и стремление достичь ее

2

осознание ряда возможностей достижения цели

3

появление мотивов, утверждающих и отрицающих эти возможности

4

борьба мотивов и выбор

5

принятие одной из возможностей в качестве решения;

6

осуществление принятого решения;

7

преодоление внешних препятствий, объективных трудностей самого дела, всевозможных помех до тех пор, пока принятое решение и поставленная цель не будут достигнуты, реализованы

Функции воли (по Е.П.Ильину)

- самодетерминация
 - самоинициация
 - самоконтроль
- самомобилизация и
самостимуляция

Волевые качества личности

- *Самостоятельность*
- *Решительность*
- *Настойчивость*
- *Выдержка*
- *Целеустремленность*
- *Инициативность*
- *Организованность*
- *Дисциплинированность*
- *Смелость*
- *Исполнительность*

Зачет

То, что мы хотим, всегда нам кажется необходимым.
М. Эбнер-Эшенбах

Человеческие потребности изменяются привычками.
Жак Бернарден

Всё, что у человека рождается от необходимости, кончается
излишеством.
Плиний

Богатый старается возбудить свои нужды, бедный же свои утолить.
Изысканное – это то, что пришлось долго искать, после того как
обычное перестало радовать.
Александр Круглов

Реклама – это средство заставить людей нуждаться в том, о чём они
раньше не слышали.
Мартти Ларни

Высказывания о чувствах

- Без известной умственной культуры не может быть и утонченных чувств.

А. Франс

- Известно, что пламенное чувство изъясняется кратко, но сильно.

Г. Р. Державин

- Никакому воображению не придумать такого множества противоречивых чувств, какие обычно уживаются в одном человеческом сердце.

Ларошфуко

- Кого ничто не сердит, у того нет сердца, а бесчувственный не может быть личностью.

Грасиан-и-Моралис

- Чувство само по себе еще не составляет поэзии; надо, чтобы чувство было рождено идеею и выражало идею. Бессмысленные чувства — удел животных; они унижают человека.

В. Г. Белинский

- Самое неприятное чувство — это чувство собственного бессилия.

Т. Каплейль

Высказывания о чувствах

- Чувство — огонь, мысль — масло.

В. Г. Белинский

- Если чувства будут не истинны, то и весь наш разум окажется ложным.

Лукреций

- Когда велению чувств готовы мы поддаться,
Стыдливость в том всегда мешает нам признаться.
Умейте ж распознать за холодностью слов
Волнение души и сердца нежный зов.

Ж. -Б. Мольер

- В мире чувства есть только один закон — составить счастье того, кого любишь.

Стендаль

- ...Среди полей, у необъятных просторов моря чувства становятся более высокими и чистыми.

А. Франс

- Быть чувственным – значит быть страдающим.

К. Маркс

Зачет

- Признавшись в своей слабости, человек становится сильным.
О. Бальзак
- Только в силе воли заключается условие наших успехов на избранном поприще.
В. Белинский
- Что такое воля как не мысль, переходящая в дело?
А. Бестужев-Марлинский
- Высшим отличием человека является упорство в преодолении жестоких препятствий.
Л. Бетховен
- Различие между упорством и упрямством в том, что первое имеет своим источником сильное желание, а второе, напротив, сильное нежелание.
Г. Бичер

Зачет

Пессимист видит трудности при любой возможности; оптимист в любой трудности видит возможность.

Уинстон Леонард Спенсер Черчилль

Доброе мнение наших близких о нас - это сильнейший, хотя и не самый чистый стимул к добродетели.

Чарлз Калед Колтон

Нет ничего более деморализующего, чем маленький, но постоянный заработок.

Эрл Уилсон

У человека всегда бывают два мотива для всякого поступка: один, который красиво выглядит, и второй, подлинный.

Джон Пирпонт Морган