



ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА



Чувство — эмоциональный процесс человека, отражающий субъективное оценочное отношение к реальным или абстрактным объектам.



Эмоция — эмоциональный процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям.

Эмоции и чувства.

Эмоции - это особый вид психологических состояний человека, они проявляются в виде переживаний, ощущений, настроения, чувств, сопровождают все психические процессы и состояния.

Чувства (англ. *sentiments*) – устойчивые эмоциональные переживания человека, возникающие в процессе его отношений с окружающим миром.



Сравнение эмоций и чувств

Эмоции	Чувства
Возникли в процессе эволюции раньше	Возникли в процессе эволюции позже
Связаны в большей степени с биологическими процессами	Связаны в большей степени с социальной сферой
Присущи животным и человеку.	В основном присущи человеку.
Ситуативный характер Привязаны к ситуациям и событиям.	Предметный характер Привязаны к личносно значимым объектам
Ситуативные и кратковременные.	Устойчивы и длительны.

Эмоции

- Простые, непосредственные переживания в данный момент;
- Быстро возникают и относительно быстро исчезают.

Чувства

- Свойственны только человеку;
- Устойчивость;
- Сохраняются в течении длительного времени.

Например:

*«Мне страшно» — это эмоция,
а «Я боюсь этого человека» — это
чувство.*

ЭМОЦИИ

ЧУВСТВА

Носят ситуативный
характер

Обладают относительной
устойчивостью

Кратковременны

Длительны

Беспредметны

Опредмечены

Возникают раньше чувств

Возникают на основе эмоций

Не всегда осознанны

Развиваются,
воспитываются,
совершенствуются

Амбивалентны
(противоречивы)



**различие между понятием
«ЧУВСТВО» И «ЭМОЦИЯ».**



Функции Эмоций и Чувств

Отражательная
(оценочная)

Защитная

Мобилизующая

Компенсаторная

Сигнальная
(коммуникативная)

Подкрепляющая

Мимические проявления ЭМОЦИЙ

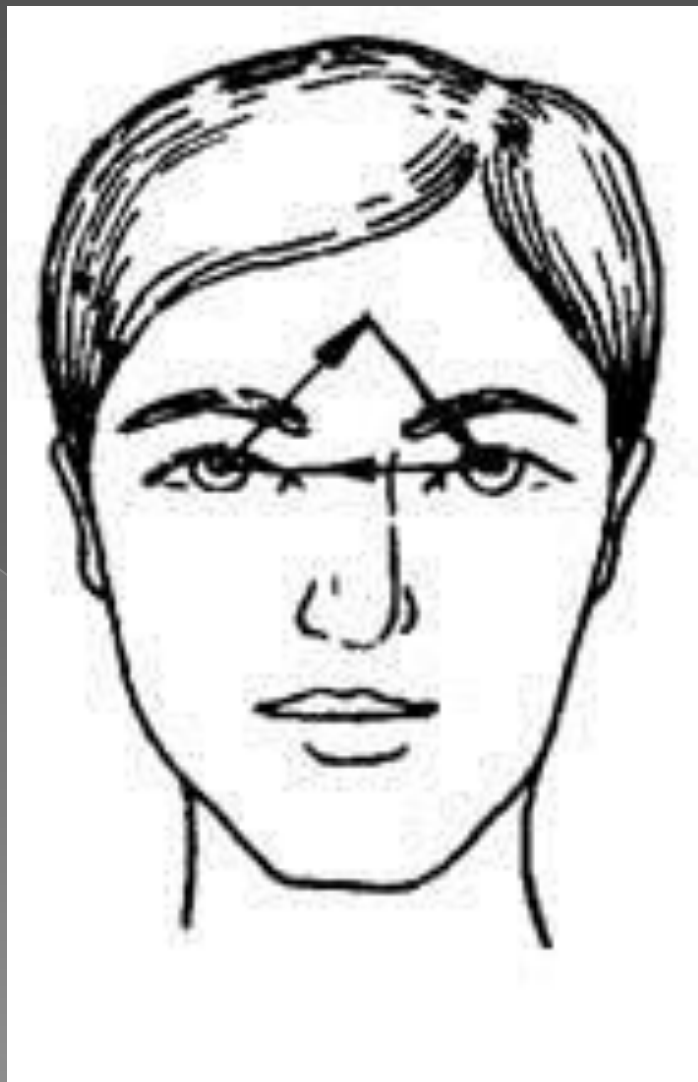


Особой эмоциональной
выразительностью отличаются
губы человека, читать которые
совсем несложно

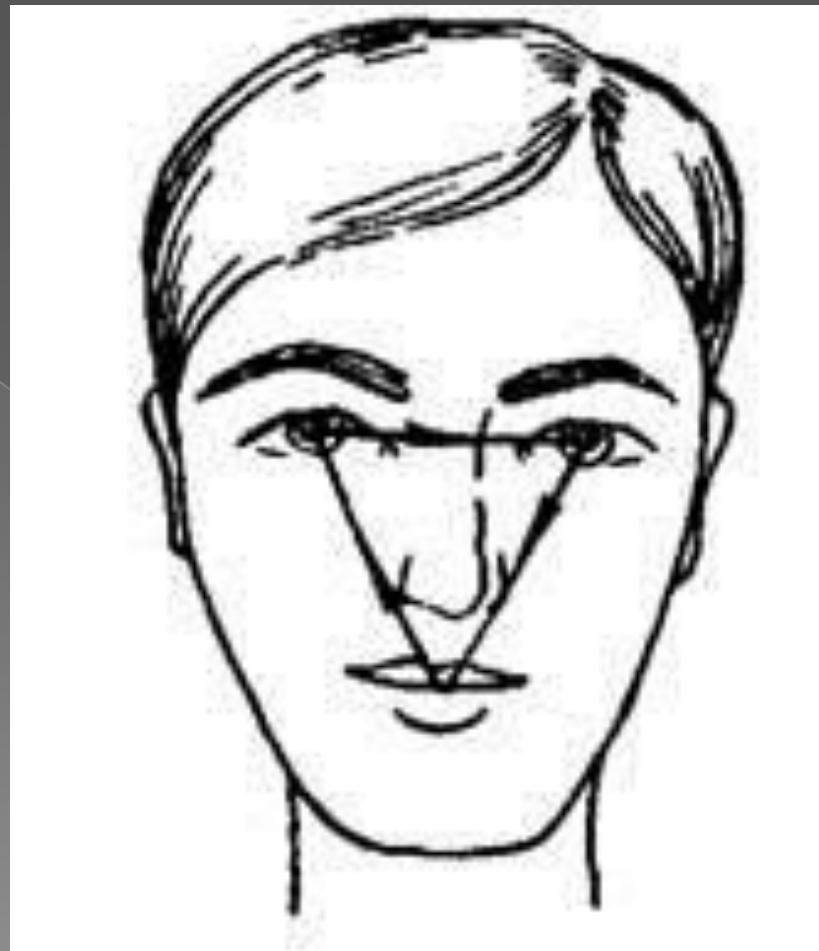


Глаза — зеркало человеческой души

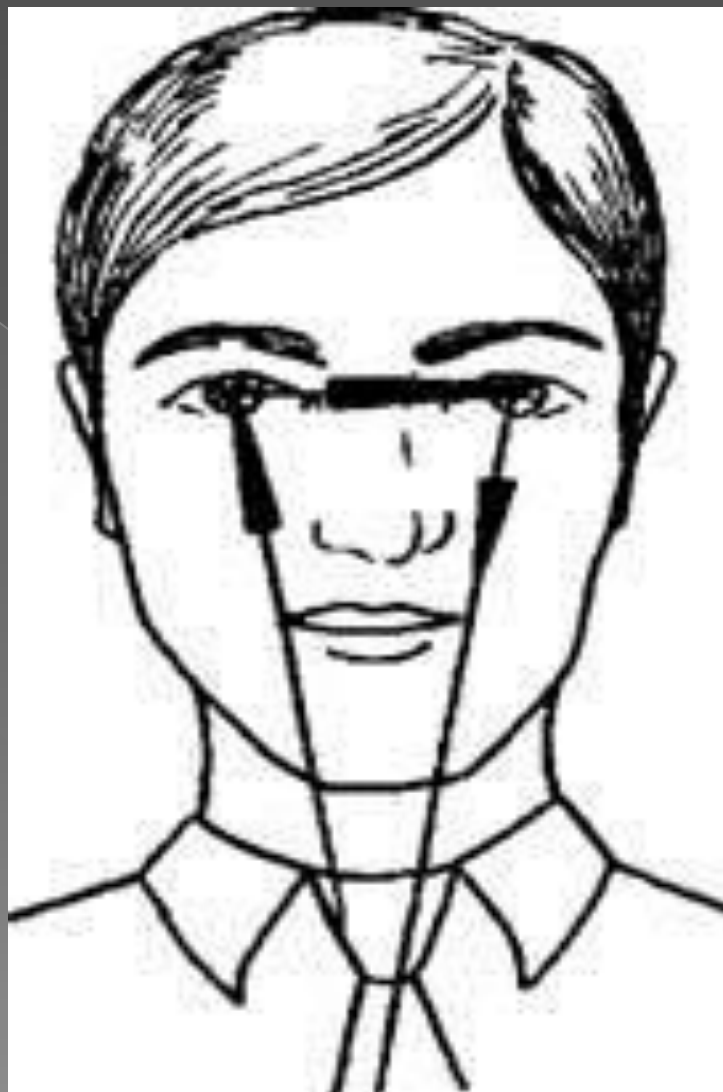
Деловой взгляд



СОЦИАЛЬНЫЙ

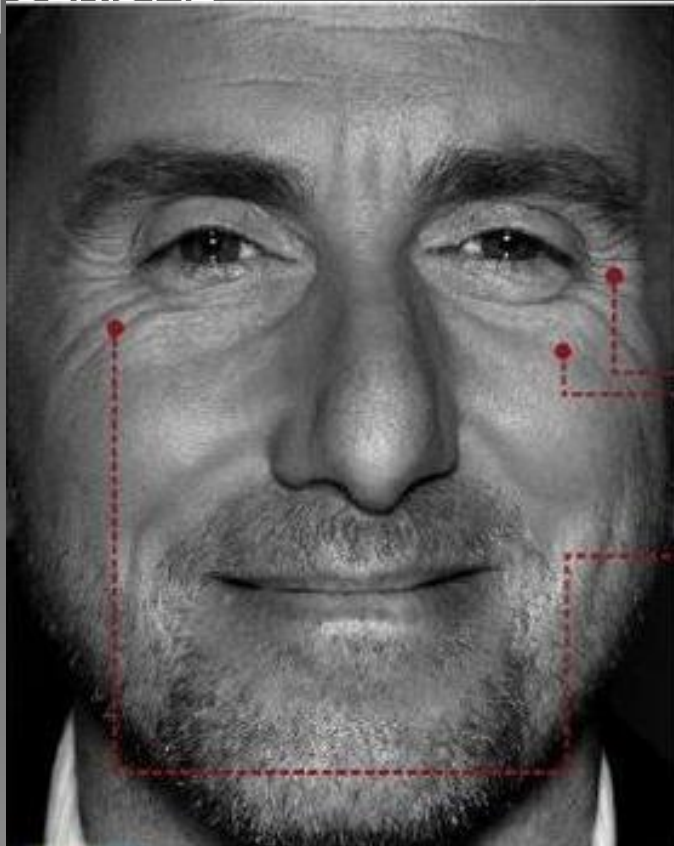


ИНТИМНЫЙ



РАДОСТЬ (СЧАСТЬЕ)

Легкие морщины у глаз, глаза спокойные, слегка сощурены, ноздри расширены, верхняя губа чуть приподнята, уголки губ приподняты и обычно отведены назад, нижняя челюсть расслаблена, рот может быть приоткрыт.



Счастье

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

УДИВЛЕНИЕ

Поднятые брови, широко открытые глаза, опущенные вниз кончики губ, приоткрытый рот.



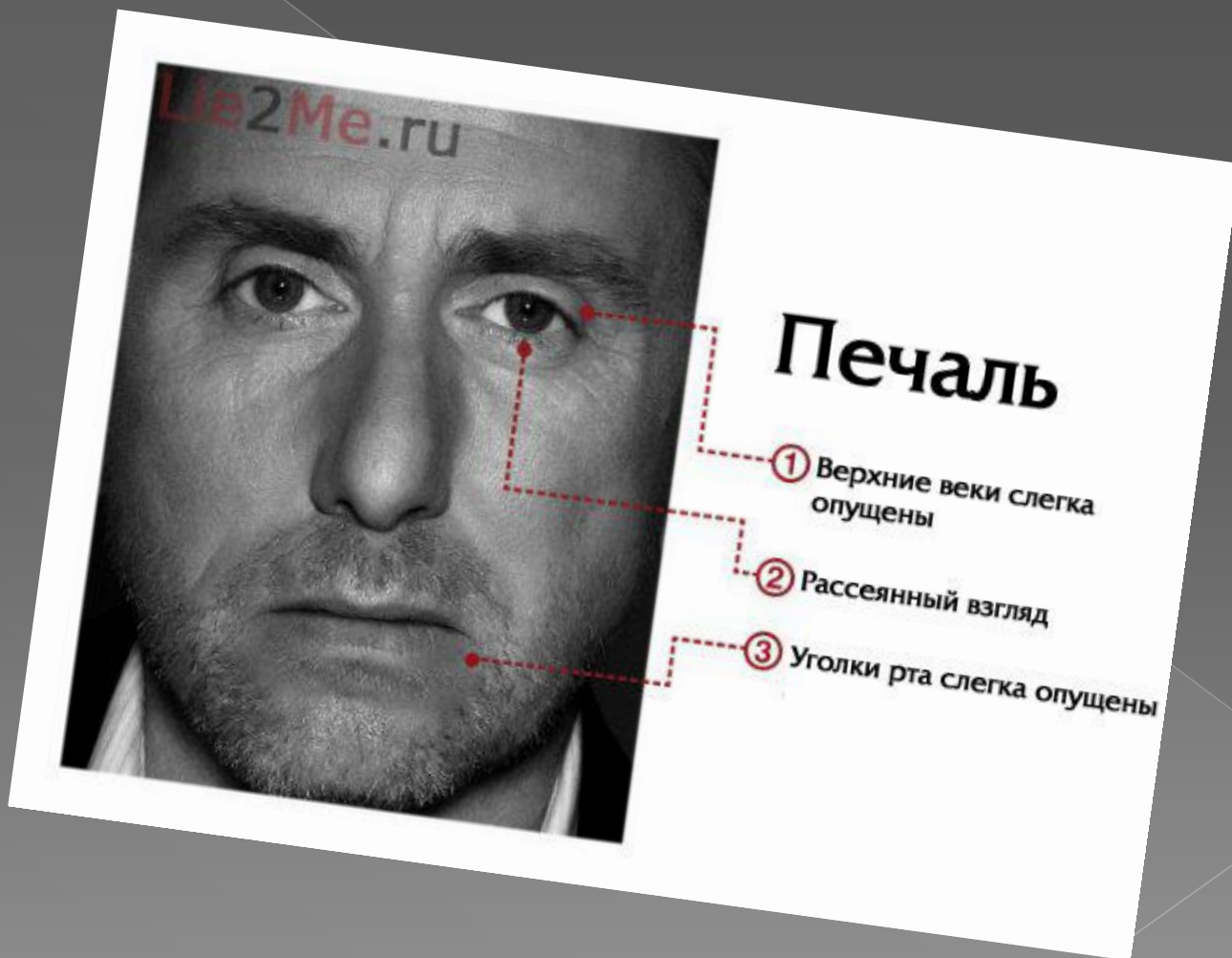
ИРОНИЯ

Спокойный лоб, прищурен один глаз, нижняя губа прижата к верхней, уголки рта опущены; или - мимика улыбки только в одну сторону.



ПЕЧАЛЬ

Брови сведены, глаза потухшие, часто уголки губ слегка опущены, расслабленно свисают.



ДОСАДА (РАЗОЧАРОВАНИЕ)

Спокойный лоб, сомкнутые или надутые губы, уголки губ опущены.

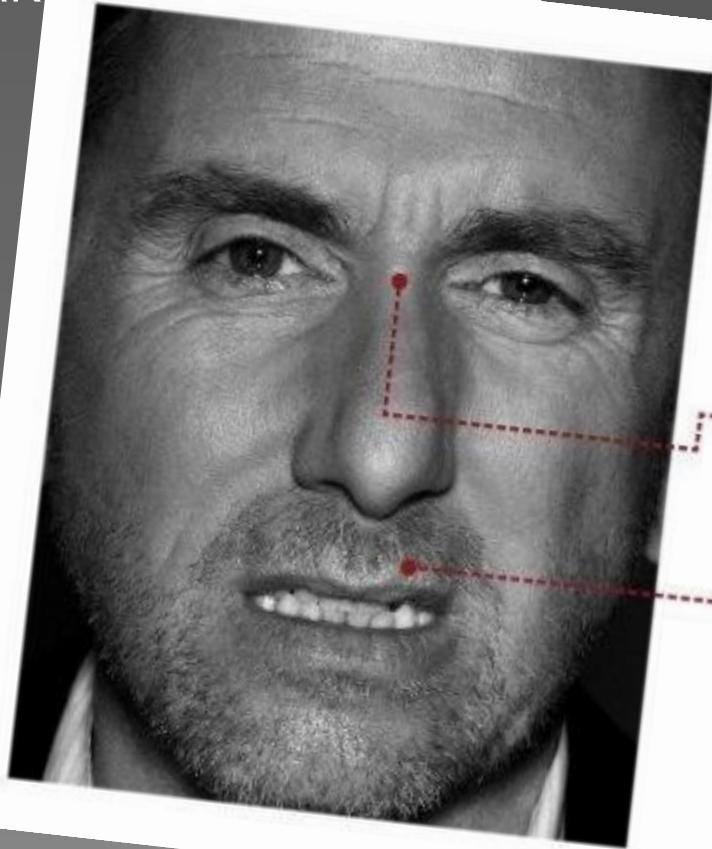
ПРЕЗРЕНИЕ

Чуть прикрытые глаза, нос слегка сморщен, уголки рта резко опущены, горизонтальная складка под нижней губой.



ОТВРАЩЕНИЕ

Лоб сморщен, брови опущены, нос сморщен, ноздри расширены, верхняя губа чуть поднята, нижняя - выпячена или приподнята и сомкнута с верхней, уголки рта опущены.



Отвращение

- ① Сморщенное выражение лица
- ② Верхняя губа приподнята

ЯРОСТЬ, ГНЕВ

Тесно сжатые брови, горизонтальные складки на переносице, нос раздут, зубы стиснуты, рот оскален, уголки губ резко и напряженно оттянуты вниз, шея судорожно стянута



Гнев

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

СТРАХ

Приподнятые и сведенные над переносицей брови, широко открытые, выпяченные глаза, губы растянуты в стороны, уголки губ опущены и несколько отведены назад, рот может быть открыт, шея втянута.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАВЛЕНИЮ ЭМОЦИЯМИ И ЧУВСТВАМИ (СВОИМИ И ДРУГИХ ЛЮДЕЙ)

- Уважайте выражение чувств других.
- Проявите терпимость к переживаемой кем-то бурной эмоции.
- Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
- Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (конфликтов, грубости, агрессии).
- Нейтрализуйте желание отомстить.
- Избегайте упрёков и критики.



**Спасибо за
внимание!**