



# ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

# Чувства и ЭМОЦИИ



## План занятия

1. Общее понятие об эмоциях и чувствах.
2. Внешнее выражение эмоций.
3. Особенности эмоций: положительные и отрицательные, стенические и астенические эмоции.

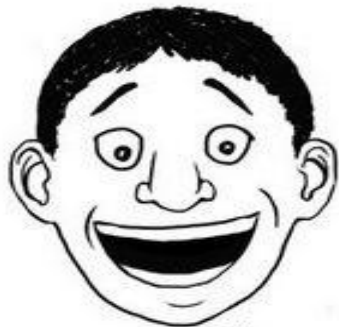
Чувства и эмоции — взаимосвязанные, но различающиеся явления эмоциональной сферы личности.

*Эмоциями* считают более простое, непосредственное переживание в данный момент, связанное с удовлетворением или неудовлетворением потребностей. Проявляясь как реакции на предметы окружающей обстановки, эмоции связаны с первоначальными впечатлениями. Первое впечатление от чего-либо носит чисто эмоциональный характер, является непосредственной реакцией (страх, гнев, радость) на какие-то внешние его особенности.

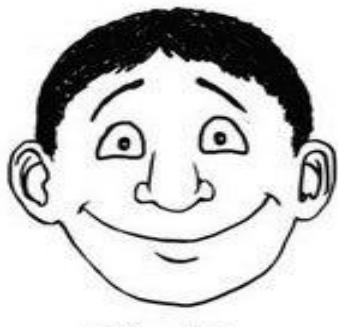
*Чувство* — это более сложное, чем эмоции, постоянное, устоявшееся отношение личности к тому, что она познает и делает, к объекту своих потребностей. Чувства характеризуются устойчивостью и длительностью, измеряемой месяцами и годами жизни их субъекта.



- **Эмоции** (лат. emovere – потрясаю, волну) – особый класс психических явлений, протекающих в форме *переживаний*, отражающих отношение человека к удовлетворению или неудовлетворению актуальных потребностей.
- **Чувства** – наиболее устойчивые переживания человека, возникающие при удовлетворении или не удовлетворении социальных потребностей (любовь, гордость, ненависть, мировоззренческие чувства и др.). Отличительными особенностями чувств являются их осознанность, предметность и обобщенность. Чувства практические – чувства связанные с деятельностью (досада, удовольствие, творческий подъём).



РАДОСТЬ



СЧАСТЬЕ



УДИВЛЕНИЕ



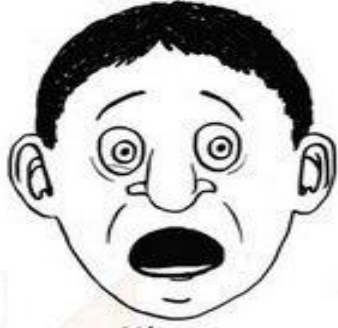
СОМНЕНИЕ



УГРЮМОСТЬ



СТРАХ



ШОК



НЕДОВЕРИЕ



ЗАДУМЧИВОСТЬ



ОЗАРЕНИЕ



САМОДОВОЛЬСТВО



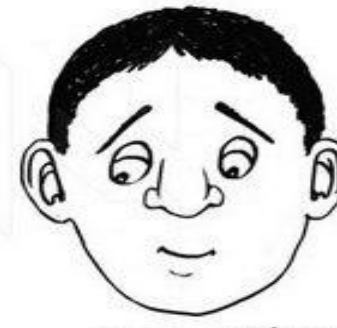
КОВАРСТВО



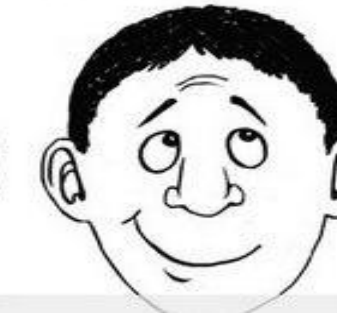
ХИТРОСТЬ



РЕШИМОСТЬ



СМУЩЕНИЕ



Физиологической основой чувств прежде всего являются процессы, происходящие в коре головного мозга. Кора головного мозга регулирует силу и устойчивость чувств. Переживания вызывают процессы возбуждения, которые, распространяясь по коре больших полушарий, захватывают подкорковые центры. В отделах мозга, лежащих ниже коры больших полушарий, находятся различные центры физиологической деятельности организма: дыхательной, сердечно - сосудистой, пищеварительной и секреторной. Именно поэтому возбуждение подкорковых центров вызывает усиленную деятельность ряда внутренних органов. В связи с этим переживание чувств сопровождается изменением ритма дыхания и сердечной деятельности, нарушается функционирование секреторных желез (слезы от горя, пот от волнения). Таким образом, при переживании чувств, при эмоциональных состояниях наблюдается либо повышение, либо понижение интенсивности разных сторон жизнедеятельности человека. При одних эмоциональных состояниях мы испытываем прилив энергии, чувствуем себя бодрыми, работоспособными, при других наблюдается упадок сил, скованность мускульных движений

Характер переживания (приятное или неприятное) определяет знак эмоции – положительный или отрицательный.

Различают также стенические (греч. "стенос" — сила) и астенические (греч. "астенос" — слабость, бессилие) эмоции.

**Стенические эмоции** повышают активность, энергию и вызывают подъем, возбуждение, бодрость (радость, боевое возбуждение, гнев, ненависть). При стенических эмоциях человеку трудно молчать, трудно не действовать активно. Переживая сочувствие товарищу, человек ищет способ помочь ему.

**Астенические эмоции** уменьшают активность, энергию человека, сокращают жизнедеятельность (печаль, тоска, уныние, подавленность). Астенические эмоции характеризуются пассивностью, созерцательностью, расслабляют человека



## 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





## Вред от ЭМОЦИЙ:



- **Отрицательные :**

- плохо влияют на сердечнососудистую систему;
- ускоряют старение клеток;
- способствуют развитию кожных болезней, язвы;
- приводят к засорению организма солями, к вялости, ожирению;
- развивают различные заболевания - колиты, гастриты, нарушения работы щитовидной железы, аллергию;
- приводят к депрессии.

- **Положительные** - от чрезмерной радости можно получить инфаркт, а любовь может лишить человека сна и аппетита.



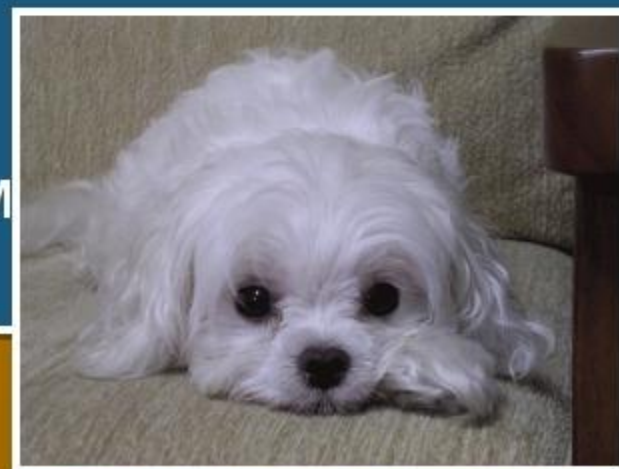


## Сдерживание чувств и эмоций – вред здоровью:

- боли в спине, шее, плечах, области челюсти или живота,
- заложенность носа,
- ком в горле,
- затрудненность дыхания или нехватка воздуха,
- опухоли.

**Высшая гармония –  
в равновесии чувств!**

Мы должны управлять своими эмоциями, а не они нами.





И на ЭТОМ все!

