

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

ПЛАН:

1. Эмоции и чувства. Виды чувств.
2. Эмоциональное состояние.
3. Стресс, виды стресса.
4. Стресс и депрессия.



1. Эмоции – реакции человека на приятные и неприятные воздействия окружающего мира.

Основные (базовые) эмоции:

- ◎ - интерес;
- ◎ - радость;
- ◎ - удивление;
- ◎ - страдание;
- ◎ - гнев;
- ◎ - отвращение;
- ◎ - презрение;
- ◎ - страх;
- ◎ - СТЫД

Интерес (как эмоция) — положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний.



Радость — положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого момента была невелика или, во всяком случае, неопределенна.



УДИВЛЕНИЕ — НЕ ИМЕЮЩАЯ ЧЕТКО ВЫРАЖЕННОГО ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ИЛИ ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ЗНАКА ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА ВНЕЗАПНО ВОЗНИКШИЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА. УДИВЛЕНИЕ ТОРМОЗИТ ВСЕ ПРЕДЫДУЩИЕ ЭМОЦИИ, НАПРАВЛЯЯ ВНИМАНИЕ НА ОБЪЕКТ, ЕГО ВЫЗВАВШИЙ, И МОЖЕТ ПЕРЕХОДИТЬ В ИНТЕРЕС.



Страдание — отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее вероятным, чаще всего протекает в форме эмоционального стресса.



Гнев — эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.



Отвращение — отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами, соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта.



Презрение — отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и эстетическим критериям.



Страх — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности.



Стыд — отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.



Типы эмоций:

- **аффект** – интенсивно, бурно протекающая и кратковременная эмоциональная вспышка (гнев, ярость, ужас, бурная радость, глубокое горе, отчаяние);
- **чувства** – вид эмоциональных состояний;
- **собственно эмоции** – более длительные состояния, отличительной чертой, которых является реакция не только на текущие события, но и на вероятные и вспоминаемые;
- **настроения**;
- **эмоциональный стресс.**

Чувства — это переживаемые в различной форме отношения человека к предметам и явлениям действительности.

Принято выделять **низшие** и **высшие** чувства:

- **Низшие чувства** связаны с удовлетворением или неудовлетворением физических или физиологических потребностей человека.
- Особую группу чувств составляют **высшие чувства**: нравственные, эстетические, интеллектуальные. Высшие чувства отражают духовный мир человека и связаны с анализом, осмыслением и оценкой происходящего и определяющего его личность.

Нравственные:

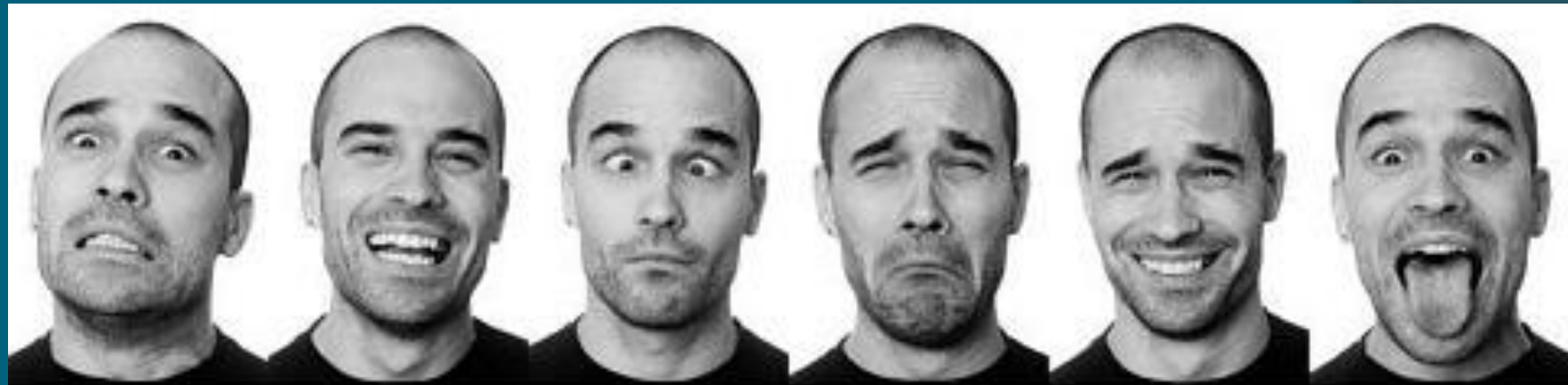
- ***моральные*** (чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие и т.д.);
- ***аморальные*** (жадность, эгоизм, жестокость и т.д.)

Интеллектуальные:

**Удивление, любопытство,
любопытность,
уверенность, сомнение и
др.**

Эстетические:

**Восторг, радость,
презрение, отвращение,
тоска, страдание и др.**



К выразительным формам ЭМОЦИЙ относятся следующие:

- жесты (движения рук),
- мимика (движения мышц лица),
- пантомимика (движения всего тела),
- эмоциональные компоненты речи (сила и тембр, интонации голоса),
- вегетативные изменения (покраснение, побледнение, потоотделение).

Наибольшей способностью выражать различные эмоциональные оттенки обладает лицо человека.

2. Эмоциональное состояние

Наиболее общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени все поведение человека называется настроением.

Оно весьма разнообразно и может быть радостным или печальным, веселым или угнетенным, бодрым или подавленным, спокойным или раздраженным и т.п..

АФФЕКТ -

(от лат. *affectuctus* — “душевное волнение”) — сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями и изменением в функциях внутренних органов.



СТРЕСС -

(от англ. stress — “давление”, “напряжение”)

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, ВОЗНИКАЮЩЕЕ В ОТВЕТ НА
ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ.

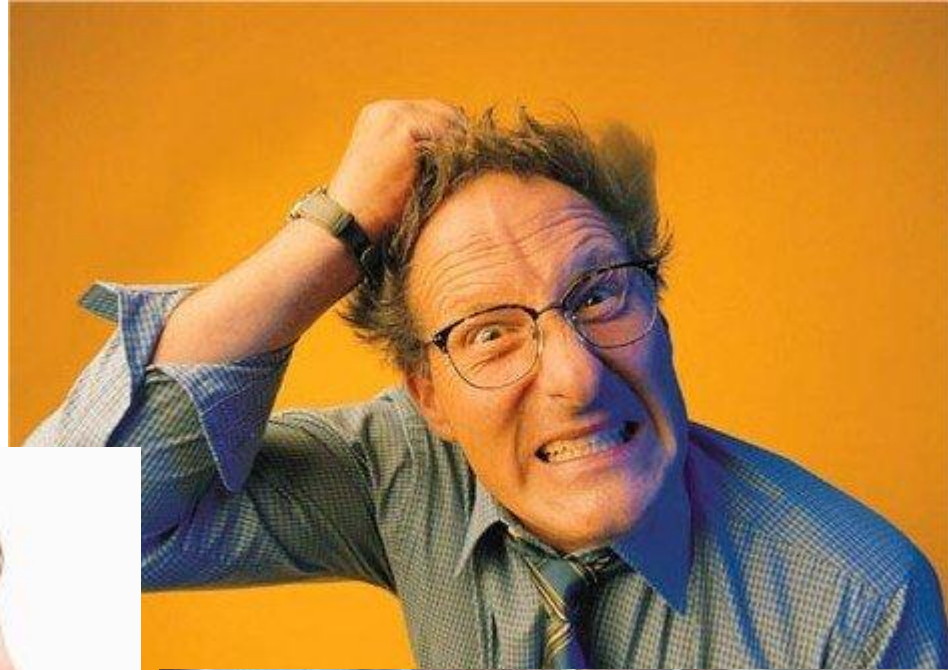




ФРУСТРАЦИЯ -

(от лат. *frustration* — “обман”, “расстройство”, “разрушение планов”) — состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели.





Чтобы снять эмоциональное напряжение, нужно:

- правильно оценить значимость событий;
- в случае поражения действовать по принципу “не больно-то и хотелось”;
- увеличить физическую нагрузку (многие женщины начинают стирать или выполнять другую тяжелую домашнюю работу);
- сформировать новую доминанту, т.е. отвлечься;
- выговориться, выплакаться;
- послушать музыку;
- вызвать улыбку, смех, юмор необходим для того, чтобы воспринимать как комическое то, что претендует на серьезность;
- осуществить релаксацию.

3. СТРЕСС. ВИДЫ СТРЕССА

Стресс - это реакция человеческого организма, возникающая в ответ на действие раздражителя независимо от того, какой он несет заряд - отрицательный или положительный. Быстрый темп современной жизни и появление новых потребностей приводят к тому, что раздражителей становится все больше, а нагрузка, которую нам приходится переносить, невероятно возрастает.

Разновидности стресса:

- **Хронический стресс** предполагает наличие постоянной (или такой, что существует длительное время) значительной физической и моральной нагрузки на человека (длительный поиск работы, постоянный успех, выяснение отношений), в результате которой его нервно-психологическое или физиологическое состояние является чрезвычайно напряженным.
- **Острый стресс** - состояние человека после события или явления, в результате которого он потерял психологическое равновесие (конфликт с начальником, ссоры с близкими людьми).
- **Физиологический стресс** возникает от физической перегрузки организма и воздействия на него вредных факторов окружающей среды (высокая или низкая температура в рабочем помещении, сильные запахи, недостаточная освещенность, повышенный уровень шума).
- **Психологический стресс** является следствием нарушения психологической устойчивости личности из целого ряда причин: оскорбленного самолюбия, работы не соответствующей квалификации.
- **Информационный стресс** возникает в ситуациях информационных перегрузок или от информационного вакуума.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА:

- повышенная раздражительность и неадекватная реакция на малейшее затруднение;
- снижение активности и, соответственно, уменьшение количества успешно выполненных дел;
- частое желание спорить и излишняя критичность к вещам, которые раньше вполне устраивали;
- потребность в алкоголе для повышения уверенности в себе;
- постоянное уныние и жалость к себе;
- потеря контроля над ситуацией: невозможность справиться со множеством проблем, требующих одновременного и немедленного решения;
- нежелательные реакции организма, как то: учащенное сердцебиение, расстройство желудка, потливость, лихорадка и высыпания на коже.



Типичные линии поведения:

- Бегство - игнорирование проблемы, нежелание признать ее существование, даже если все вокруг утверждают обратное.
- Самоедство - навязчивые размышления о возможных неприятностях и их последствиях, нежелание предпринимать какие-либо действия, чтобы изменить ситуацию.
- Нерешительность - колебания перед принятием какого-либо решения, бесконечное промедление, отсутствие четкого плана действий.
- Проволочки - нежелание выполнять необходимую работу, оттягивание момента и создание искусственных препятствий.
- Поиски приключений - совершение безрассудных поступков, чтобы отвлечься от состояния подавленности.
- Эмоциональная несдержанность - неоправданное ожесточение, волнение и тревога, выливающиеся в гнев, язвительные замечания или слезы.
- Затворничество - нежелание принимать участие в мероприятиях, которые раньше вызывали интерес.

4. Стресс и депрессия



Депрессия — это психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.), двигательной заторможенностью.

Стресс - это вызванное каким-либо сильным воздействием состояние повышенного нервного напряжения, перенапряжения.

Обычно *состояние стресса длится всего несколько дней и проходит самостоятельно, чего нельзя сказать о депрессии.*

СИМПТОМЫ ДЕПРЕССИИ:

- подавленное, угнетенное настроение, утрата интереса к близким, повседневным делам, работе;
- бессонница, раннее пробуждение по утрам или, напротив, чрезмерно долгий сон;
- раздражительность и беспокойство, быстрая утомляемость и упадок сил;
- отсутствие аппетита и похудание или иногда, наоборот, переедание и увеличение веса;
- неспособность сосредоточиться и принять решение;
- чувство собственной бесполезности и вины, ощущение безнадежности и беспомощности;
- частые приступы рыданий;
- мысли о самоубийстве.

Стрессовые состояния по-разному влияют на мужчин и женщин. Статистика показывает, что частота эмоциональных нарушений у представителей сильного пола гораздо ниже, чем у женщин, для которых характерны проявления слабости, слезливости и вообще реакций типа «бегство». Мужчинам в стрессовых ситуациях свойственны скорее гнев, агрессия, самоутверждение - то есть реакции типа «борьба».

8 СОВЕТОВ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ДЕПРЕССИИ:

- 1.Примите свое состояние
- 2.Будьте внимательны к приходящим мыслям
- 3.Разработайте отношение благодарности
- 4.Избегайте принятие тонизирующих веществ
- 5.Старайтесь заниматься делом
- 6.Занимайтесь физическими упражнениями
- 7.Совершайте добрые дела
- 8.Смените обстановку

























СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!