

Эмоции и чувства. Психические состояния.

Выполнила
Скогорева Елена
Менеджмент-1

- Эмоции - психическое отражение в форме непосредственного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их





КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ



ГРУСТЬ



РАДОСТЬ



СТРАХ



СТЫД



ГНЕВ



СКУКА



ИНТЕРЕС



ОТВРАЩЕНИЕ



ВОСХИЩЕНИЕ



ОБИДА



УДИВЛЕНИЕ



УДОВОЛЬСТВИЕ



Подбери для каждой фотографии фотографию с соответствующей эмоцией

Имя ребенка _____



Эмоции – это то, что мы чувствуем. Они могут быть разными: радость, грусть, страх, злость, удивление, отвращение, интерес, обида, скука. Эмоции помогают нам понять, что происходит вокруг нас, и как нам себя вести. Эмоции – это часть нашей жизни. Мы должны научиться распознавать свои эмоции и управлять ими. Эмоции – это то, что делает нас людьми.

Эмоции – это то, что мы чувствуем. Они могут быть разными: радость, грусть, страх, злость, удивление, отвращение, интерес, обида, скука. Эмоции помогают нам понять, что происходит вокруг нас, и как нам себя вести. Эмоции – это часть нашей жизни. Мы должны научиться распознавать свои эмоции и управлять ими. Эмоции – это то, что делает нас людьми.



Виды эмоций:

- **радость** - положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью полного удовлетворения актуальной потребности



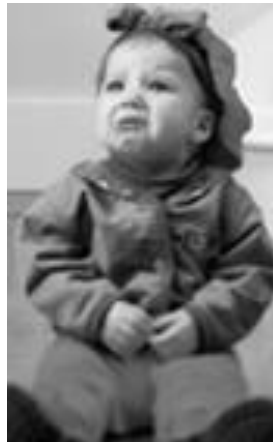
Виды эмоций:

- **удивление** - эмоциональная реакция, не имеющая определенного положительного или отрицательного знака, на внезапно возникшие обстоятельства



Виды эмоций:

- **страдание** - отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей



Виды эмоций:

- **гнев** - отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной потребности



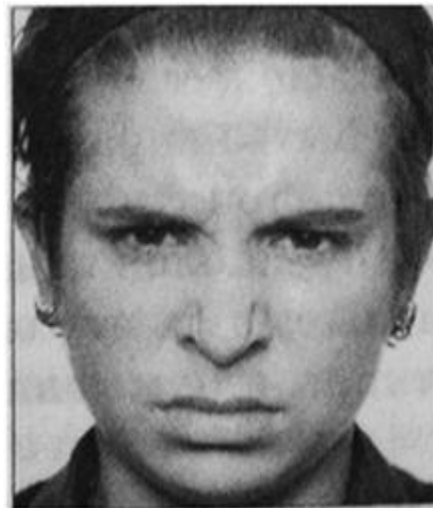
Виды эмоций:

отвращение - отрицательное эмоциональное состояние, вызванное объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т.д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с нравственными или эстетическими установками субъекта



Виды эмоций:

презрение - отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением другого, являющегося объектом данного чувства



Виды эмоций:

- **страх** - отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности



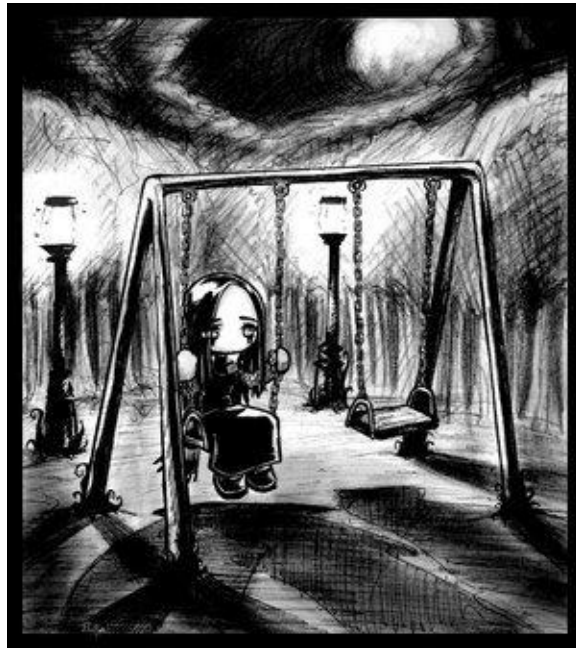
Виды эмоций:

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



Виды эмоций:

- **Грусть** — отрицательно окрашенная эмоция. Возникает в случае значительной неудовлетворённости человека в каких-либо аспектах его жизни.



Виды эмоций:

- **Скука** — вид отрицательно окрашенной эмоции или настроения; пассивное психическое состояние, характеризующееся снижением активности, отсутствием интереса к какой-либо деятельности, окружающему миру и другим людям. Скука, в отличие от апатии, сопровождается раздражительностью и беспокойством.



Виды эмоций:

- **Удовольствие** — положительно окрашенная эмоция, сопровождающая удовлетворение одной или нескольких потребностей.



Простое удовольствие.

Виды эмоций:

- **Восхищение**-чувство радостного удовлетворения, состояние очарованности, восторг.



Виды эмоций:

- **Обида**-событие, которое оценивается, как несправедливое и оскорбительное отношение, нанесение ущерба для чести (статуса).



Чувства - эмоциональный процесс человека, отражающий субъективное оценочное отношение к реальным или абстрактным объектам

● **Функции чувств:**

- **мотивационная** – чувства мотивируют поведение;
- **сигнальная** – чувства сигнализируют человеку о потребностной значимости объектов и побуждают направлять на них деятельность;
- **оценочная** – чувства помогают определить значимость всего, что происходит;
- **функция синтезирующая основы образа** - отражает разнообразие раздражителей в виде целых и структурных образований;
- **экспрессивная функция** – обеспечивает невербальную коммуникацию.

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 или моральные чувства – это форма переживания ценности или наоборот, недопустимости иных действий, поступков, мыслей, намерений человека с точки зрения требуемого от него отношения к обществу, к интересам общества, к нормам поведения, выработанным обществом.

Эстетические чувства представляют собой переживание чего-либо как прекрасного. В наиболее типичной и яркой форме они возникают при восприятии произведений искусства (явления природы, действия людей, вещи).

Интеллектуальные чувства связаны с познавательной деятельностью людей, с удовлетворением любознательности, познавательных интересов, с поисками истины, с решением мыслительной задачи.



- Психическое состояние— это самостоятельное проявление человеческой психики , всегда сопровождающееся внешними признаками , имеющими преходящий , динамический характер , не являющимися психическими процессами или свойствами личности , выражающееся чаще всего в эмоциях , окрашивающее всю психическую деятельность человека и связанное с познавательной деятельностью , с волевой сферой и личностью в целом.

Виды психических состояний:

- Мотивационные (желания, стремления, интересы, влечения, страсти).
- Эмоциональные (эмоциональный тон ощущений, эмоциональный отклик на явления действительности, настроение, конфликтные эмоциональные состояния — стресс, аффект, фрустрация).
- Волевые состояния — инициативности, целеустремленности, решительности, настойчивости (их классификация связана со структурой сложного волевого действия).
- Состояния разных уровней организованности сознания (они проявляются в различных уровнях внимательности).

Характеристика основных психических состояний человека

- **Состояние бодрствования в покое** встречается при (пассивном отдыхе, чтении книги, просмотре нейтральной телепередачи). При этом наблюдается отсутствие выраженных эмоций.
- **Состояние релаксации** – это состояние успокоения, расслабления и восстановления сил. Оно встречается во время занятий аутогенной тренировкой, транс, молитва. Причина непроизвольной релаксации – прекращение напряженной деятельности. Причина произвольной релаксации – занятие аутогенной тренировки, медитация, молитва и пр. Преобладающие ощущения в этом состоянии – расслабление всего тела, чувство покоя, приятное тепло, тяжесть.

- **Состояние сна** – особое состояние психики человека, которое характеризуется почти полным отключением сознания от внешней среды. Во время сна отмечается двухфазный режим работы мозга – чередование медленного и быстрого сна (которые, по большому счету, являются самостоятельными психическими состояниями). Сон связан с необходимостью упорядочения информационных потоков и восстановления ресурсов организма. Психические реакции человека во время сна произвольны, а время от времени возникают эмоционально окрашенные сновидения.
- **Оптимальное рабочее состояние** - состояние, обеспечивающее наибольшую эффективность деятельности при среднем темпе и интенсивности труда (состояние токаря, вытачивающего деталь, учителя на обычном уроке). Для него характерно наличие сознательной цели деятельности, высокая концентрация внимания, обострение памяти, активизация мышления.

- **Состояние напряженной деятельности** – это состояние, возникающее в процессе труда в экстремальных условиях (состояние спортсмена на соревнованиях, летчика –испытателя во время испытания новой машины, артиста цирка при выполнении сложного упражнения и т. д.).
- **Монотония** – состояние, развивающееся при длительных, повторяющихся нагрузках средней и малой интенсивности (например - состояние водителя –дальнобойщика в конце долгого рейса). Оно вызывается однообразной, повторяющейся информация. Преобладающие эмоции - скука, равнодушие, снижение показателей внимания.

- **Утомление** – временное снижение работоспособности под влиянием длительной и высокой нагрузки. Для него характерно снижение мотивации к труду, нарушение внимания и памяти.
- **Стресс** – состояние повышенного и длительного напряжения, связанного с невозможностью приспособления к требованиям среды обитания. Это состояние обусловлено длительным воздействием факторов среды, превышающее возможности адаптации организма. Оно характеризуется психическим напряжением, чувством фрустрации, тревоги, беспокойства, а в последней стадии – равнодушия и апатии.

Тест на понимание языка

МИМИКИ

Перед вами шестнадцать выражений лица, в которых закодировано шестнадцать эмоциональных состояний человека. Попробуйте расшифровать каждое в двух-трёх словах, затем, сделав запись, сравните с ответами.



ОТВЕТЫ НА ТЕСТ:

1. *Безразличие*
2. *Угрюмость*
3. *Враждебность*
4. *Удивление*
5. *Веселье*
6. *Сильная злость*
7. *Грусть*
8. *Застенчивость*

9. *Плохое самочувствие*
10. *Косой взгляд*
11. *Злость*
12. *Бурная радость*
13. *Глубокая печаль*
14. *Скепсис*
15. *Вопрос*
16. *Скорбь*



Спасибо за внимание!!!

Конец!