

Реферат по психологии
На тему «Чувства и эмоции.
Саморегуляция"»

Выполнил ст.гр. Д-91
Фалеев.Е.А

Проверил преподавател
Карелин Н.М

ЭМОЦИИ

Эмоции - особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение актуальных потребностей человека.

Чувства

Чувства (англ. sentiments) - устойчивые длительные эмоциональные отношения человека к другим людям, к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами

Отличие чувств от эмоций

С точки зрения эволюции, эмоции - это более древняя форма отношения человека к окружающему миру, поэтому они присущи и животному, и человеку. Чувства же присущи только человеку

Особенности чувств

- 1. Отчетливо выраженная интенсивность.
- 2. Ограниченная продолжительность.
- 3. Осознанный характер.
- 4. Строго дифференцированная связь эмоционального переживания с конкретными предметами, действиями, обстоятельствами, его вызывающими.

ФОРМЫ ЭМОЦИЙ

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

Функции эмоций

- Сигнальная (информационная)
- Оценочная
- Приспособительная
- Регуляторная
- Коммуникативная
- Стабилизирующая (защитная) Эмоции являются
- Мотивирующая

Различия эмоций и чувств

ЭМОЦИИ

- Присущи животным и человеку
- Привязаны к ситуациям и событиям
- Ситуативные и кратковременные
- Выделяют явления, имеющие значение «здесь и теперь»
- Одна и та же эмоция проявляется в разных чувствах

ЧУВСТВА

- Возникли в процессе эволюции позже
- В основном присущи человеку и высшим животным
- Привязаны к объектам
- Устойчивые и длительные
- Выделяют явления, имеющие стабильную, длительную мотивационную значимость
- Одно и то же чувство проявляется в разных эмоциях

ХАРАКТЕРИСТИКА ЧУВСТВ

- 1. Гнев (досада, недовольство, возмущение, разочарование, раздражение, злость, ярость)
- 2. Страх (растерянность, беспокойство, испуг, тревога, боязнь, паника, ужас)
- 3. Печаль (грусть, тоска, огорчение, сожаление, покинутость, уныние, страдание, горе, мучение, отчаяние)
- 4. Радость (довольство, умиротворение, веселье, удовольствие, восторг)
- 5. Любовь (желание, притяжение, симпатия, нежность, влечение, обожание, наслаждение, блаженство, страсть, эйфория, нирвана, счастье)

Причины гнева.

- 1. Настойчивые советы.
- 2. Резкая критика.
- 3. Повторяющиеся незаслуженные и унижительные упреки («Ты никогда мне не помогаешь...»; «И это ты называешь едой?»).
- 4. Решительное установление границ разговора («Все, хватит. Забудь об этом» или: «Сейчас же прекрати!»).
- 5. Угрозы.
- 6. Чрезмерное обобщение, навешивание ярлыков («Все вы, женщины (мужчины), одинаковы...»).

Страх

Страх - это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия

Саморегуляция

Саморегуляция, свойство биологических систем автоматически устанавливать и поддерживать на определённом, относительно постоянном уровне те или иные физиологические или другие биологические показатели

● Спасибо за
внимание