**Задание по Психологии на 13.11.21**

Начать конспектировать тему в тетради «Эмоции и чувства» (см. Приложение 1), информацию, где стоят знаки вопроса найти по учебнику Дубровиной «Психология».

Конспект прислать 13.11.21

**Приложение 1**

**Эмоции и Чувства**

План

1. Понятие эмоций и чувств
2. физиологические механизмы эмоций и чувств
3. Виды эмоциональных состояний
4. высшие чувства

Жизнь человека насыщена различными явлениями, предметами, и ничто не оставляет его равнодушным. Все эмоции и чувства, которые он испытывает, — виды его субъективного отношения к действительности, переживания им того, что оказывается непосредственно в поле его восприятия.

Кто изучал Симонов П.В., К. Изард, Лурия А. Р.

Эмоции и чувства — понятия синонимичные, но неравнозначные.

**Эмоции и чувства, как и другие психические явления, представляют собой различные формы отражения реального мира. В отличие от познавательных процессов, отражающих окружающую действительность в ощущениях, образах, представлениях, понятиях, мыслях, эмоции и чувства отражают объективную реальность в переживаниях**.

Эмоциональная сфера - сложное системное образование, имеющая две подсистемы – положительного и отрицательного реагирования.

Эмоционально-личностная сфера включает:

* эмоциональная реактивность – кратковременные реакции…вспышка агрессии. К ним относятся базовые эмоции 6-10.
* Эмоциональные состояния (более длительные) – депрессия, радость.
* Эмоционально-личностные особенности (чувства) – постоянно присущие человеку качества (отзывчивость, доброта, смелость, жестокость…), в большей степени зависят от социальной среды.

Отличие эмоциональных процессов от когнитивных

|  |  |
| --- | --- |
| **Эмоциональная сфера** | **Когнитивная сфера** |
| Не решаю задач, но сопровождают их решение, их цель – регуляция и оценка наших действий и ситуаций. | Направлены на решение психологических задач |
| В большей степени связаны с врожденными механизмами. | В основном формируются прижизненно, под влиянием социальной среды. |
| Зависят и связаны с потребностями и мотивами. | Меньше связаны с потребностями, являясь «механизмом познания» |
| Тесно связаны с физиологическими процессами (вегетативными, гормональными). | В меньшей степени связаны с физиологическими процессами. |
| Эмоциональные компоненты обязательный компонент личностной сферы, эмоциональные расстройства ведут к личностным расстройствам. | В меньшей степени определяют структуру личности, их расстройства (частные) совместимы с сохранностью личности. |
| Две эти сферы взаимосвязаны, но не тождественны. | |

***Эмоции (эмоциональное реагирование, эмоциональные состояния)* —** ?????

***Чувства (эмоционально-личностные особенности)* —** ????????

Важное **отличие** чувств от эмоций заключается в том, что чувства обладают **относительной устойчивостью и постоянством, а эмоции возникают в ответ на конкретную ситуацию**. **Глубокая связь чувства с** эмоциями проявляется прежде всего в том, что чувство переживается и обнаруживается именно **в конкретных эмоциях.** *Так, чувство любви к близкому человеку может переживаться в зависимости от ситуации как эмоция радости за него, удовольствия от общения, тревоги в случае, если ему что-либо угрожает, досады, если он не оправдал наших надежд, гордости за его успехи, стыда в случае, если он совершил что-либо недостойное, и т. д. В структуру чувства входит не только эмоция, непосредственное переживание, но и более обобщенное отношение, связанное со знанием, пониманием, понятием.*

**Эмоции имеются и у человека, и у животных**. Существенное различие состоит в том, что эмоции человека — это эмоции существа общественного, подчиняющегося принятым культурно устоявшимся нормам и правилам. Но вызывать чувства и эмоции может лишь то, что непосредственно связано с удовлетворением или неудовлетворением **потребностей человека**.

В общем, можно сказать, что все способствующее или облегчающее **удовлетворени**е потребностей вызывает **положительные** эмоциональные переживания, и, наоборот, все, что этому препятствует, — отрицательные.

Выделяют *стенические и астенические эмоции и чувства.*

*Стенические эмоции* — ??????.

*Астенические эмоции* — ????????

*Нельзя однозначно утверждать, что положительные эмоций оказывают активизирующее влияние на деятельность человека, а отрицательные — тормозящее. В зависимости от особенностей конкретного человека и конкретной ситуации влияние тех или иных эмоций может быть различным. Так, например, страх в том или ином случае может лишить человека воли к действию, нивелировать его активность, в другом же, наоборот, он способен побудить человека к активности, несвойственной ему в обычной ситуации.*

Эмоции характеризуются ***силой* и *глубиной****,* т. е. чем большее значение для человека имеет то или иное явление, чем более оно важно для него, тем более сильные и глубокие эмоции и чувства оно вызывает. Другой ведущей характеристикой эмоций и чувств является их ***полярность***(радость — горе, любовь — ненависть, веселье — печаль и т. д.).

**Функции эмоций и чувств:**

Чувства выполняют две функции: ***сигнальную и регулирующую*.**

**Сигнальная** -переживания возникают и изменяются в связи с происходящими изменениями в окружающей среде (машина быстро проехала, гром грохотал или в организме человека (что-то заболело).

**Регулирующая** функция чувств выражается в том, что стойкие переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляют преодолевать встречающиеся на пути преграды или мешают протеканию деятельности, блокируют ее.

*Регулятивные механизмы эмоций могут снимать избыток эмоционального возбуждения или способствовать его нарастанию. Так, например, тоска, отчаяние, горе глубоко потрясают все существо человека: они не только причиняют психическую боль, но вызывают и органические изменения, которые могут приобрести характер болезненных расстройств.*