

3

ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА, ВОЛЯ

Обществоведение (подготовительный курс)



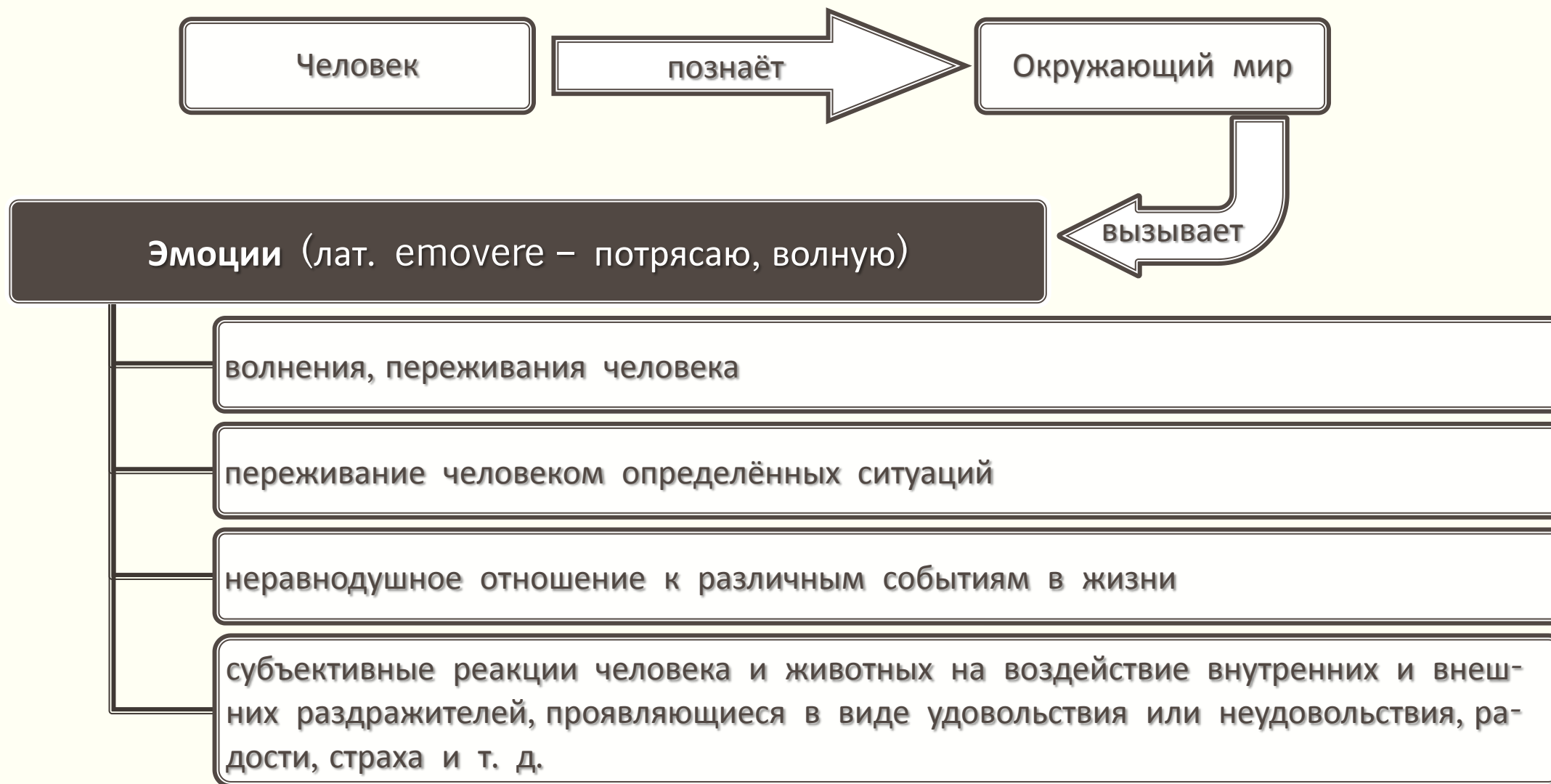
Ситник П.В.

2019

Программа

- Эмоции и эмоциональные состояния.
- Виды эмоций и чувств.
- Способы управления эмоциями и чувствами.
- Понятие воли, развитие волевых качеств личности.

Эмоции и эмоциональные состояния



Эмоции и эмоциональные состояния

КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ



ГРУСТЬ



РАДОСТЬ



СТРАХ



СТЫД



ГНЕВ



СКУКА



ИНТЕРЕС



ОТВРАЩЕНИЕ



ВОСХИЩЕНИЕ



ОБИДА



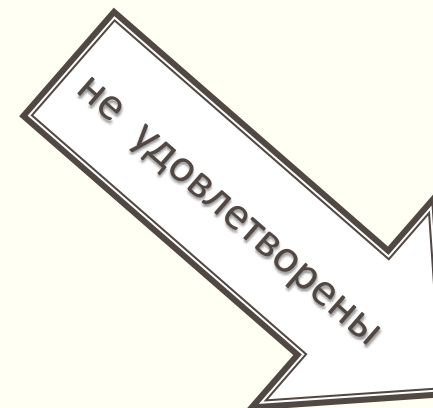
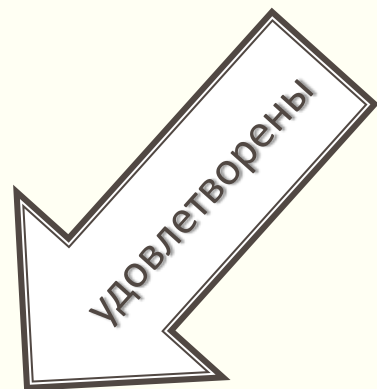
УДИВЛЕНИЕ



УДОВОЛЬСТВИЕ

Эмоции и эмоциональные состояния

Потребности – нужда человека в чём-то или в ком-то: в пище, одежде, в общении, в деятельности, в духовном обогащении и т.д.



положительные эмоции

интерес – переживание, возникающее при обнаружении чего-то нового в предмете, в себе, в других

радость – переживание, которое возникает у человека, когда он достигает своей цели и помогает достичь её другим

отрицательные эмоции

страдание, горе, страх, гнев, отвращение, презрение, стыд, вина, зависть, ненависть

Эмоции и эмоциональные состояния

Проявление (выражение) эмоций

физиологические проявления

мимика

жесты

поза

интонация

повышение или понижение голоса

смысловые речевые ударения

Эмоции и эмоциональные состояния



Эмоции и эмоциональные состояния



Эмоции и эмоциональные состояния

Проявление эмоциональных состояний у человека

Настроение	При весёлом, радостном настроении сияют глаза, на лице улыбка, голос становится громким, движения приобретают лёгкость. Влияет на умственную деятельность, на продуктивность работы.
Аффект	Человек «теряет голову», его поступки могут быть неразумными, совершаются без учёта обстановки. Иногда проявляется в напряжённой скованности движений, позы, речи (ужас, отчаяние). После аффекта наблюдаются утомление, упадок сил, плаксивость, раскаяние.
Стресс	Нарушение координации движений, изменение темпа речи. Хаотичная активность или пассивность, бездеятельность. Результатом часто бывают физические и психические недуги. Поведение зависит от психологической подготовленности (умение быстро оценить обстановку, мгновенно ориентироваться в неожиданных обстоятельствах), от волевой собранности и решительности, опыта поведения в аналогичных ситуациях.
Страсть	Положительные страсти направлены на достижение целей созидания и духовного роста. Отрицательные страсти связаны с удовлетворением человеком своих низменных увлечений и часто ведут к разрушению психики человека и деградации личности.

Эмоции и эмоциональные состояния

Стресс – состояние подавленности, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий



Ганс Селье

Концепцию стресса разработал канадский учёный Ганс Селье.

Стадии стресса (по Г.Селье)

стадия
тревоги

- возникают сигналы тревоги, дискомфорт

стадия
сопротивле-
ния

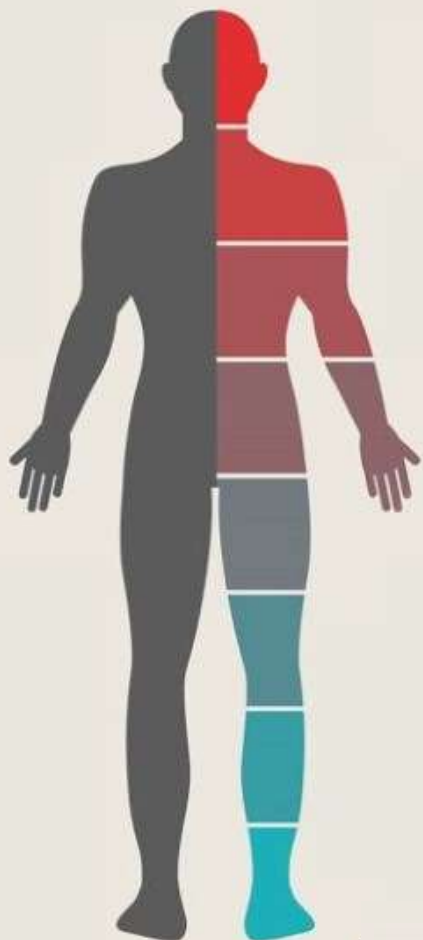
- все приспособительные реакции включаются в защиту организма

стадия
истощения

- заканчиваются ресурсы организма, его истощение и даже смерть

Эмоции и эмоциональные состояния

Как стресс влияет на организм



Меняет настроение на гнев и раздражительность вплоть до депрессии. Вызывает дефицит энергии, проблемы с концентрацией, расстройства сна, головные боли и психические расстройства (от тревожных расстройств до панических атак)



Повышает кровяное давление, частоту сердцебиения, уровень холестерина и значительно увеличивает риск сердечных приступов



В иммунной системе – уменьшается способность уничтожать вирусы и защищать организм от болезней



Есть причиной болей в желудке, рефлюкса (рвоты) и тошноты



Снижается либидо и сексуальное влечение, начинаются расстройства репродуктивной системы у мужчин и женщин



Вызывает боли и неприятные ощущения в суставах и мышцах



Уменьшается плотность костной ткани

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ



ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ

Это самый быстрый и эффективный способ быстро прийти в себя, если вы нервничаете. Самый простой вид успокаивающего дыхания - сделать выдох в два раза длиннее вдоха.



ПРОГОВОРИТЕ СЛУЧИВШЕЕСЯ

Не копите негатив. Даже простой пересказ событий сочувствующему собеседнику снимает камень с души.



ЗАЙМИТЕСЬ СПОРТОМ

Активные физические нагрузки ослабляют нервное напряжение и стимулируют выработку эндорфинов - гормонов хорошего настроения.



СОБЛЮДАЙТЕ РИТУАЛЫ

Неприятные события не должны нарушать привычный ход вашей жизни. Вечерняя прогулка или утренний кофе - это те якоря, которые держат нас и во время шторма.

Если рассказать о своих проблемах, облегчить душу, можно достичь состояния катарсиса.

Катарсис (греч. katharsis – очищение) – положительная эмоция духовного просветления.

Виды эмоций и чувств

Чувство – устойчивое эмоциональное отношение к кому-либо или чему-либо.

Чувства – это тоже эмоции, но на постоянной основе, они длятся долго. Чувства возникают в процессе долгих мышлений, переживаний, на основании жизненного опыта.

самое большое и постоянное чувство – **любовь**.

чувство **долга**

чувство **преданности**

чувство **ответственности**

чувство **вдохновения** и др.

Виды эмоций и чувств

Эмоции

простые непосредственные переживания в данный момент

быстро возникают и относительно быстро исчезают

«Мне страшно»

Чувства

свойственны только человеку

отличаются устойчивостью

сохраняются в течение длительного времени

«Я боюсь этого человека»

Виды эмоций и чувств

Как узнать, что такое чувство, а что эмоции?

Чувствами мы управляем, а эмоциями очень трудно управлять, чаще всего невозможно.

Чувства проявляются на основе постоянных простых эмоций, а эмоции – сиюминутны.

Чувства формируются в процессе жизненного опыта, а с эмоциями мы рождаемся.

Чувство невозможно осознать, а эмоции мы сполна осознаём, чаще в прошедшем времени.

Чувства долговечны, а эмоции возникают на короткое время в ответ на какое-нибудь действие со стороны. Свои эмоции мы выражаем криком, смехом, плачем, истерикой.

Чувства возникают из эмоций, и для такого перехода эмоций в чувства нужно время.

Виды эмоций и чувств

Высшие (духовные) чувства

Моральные чувства	Характеризуют отношение человека к другим людям. Выражают представления людей о том, что можно делать, а что нельзя. Включают также отношение к своей Родине, своему народу, и его культуре. Моральный характер имеет и отношение человека к труду.	Сочувствие, доброжелательность, дружба, любовь, долг.
Интеллектуальные чувства	Переживание, возникающие в процессе познавательной деятельности человека. Возникают в процессе приобретения человеком знаний, умений и навыков.	Удивление, любознательность, радость по поводу сделанного открытия, сомнение в правильности полученного результата или уверенность в его правильности.
Эстетические чувства	Эмоциональное отношение человека к прекрасному в природе, в жизни людей и искусстве. Позволяют отличить подлинное искусство от низкопробного, прекрасное – от безобразного, видеть красоту родной природы, ценить, любить и сохранять её.	Восторг, радость, тоска.

Способы управления эмоциями и чувствами

Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами других людей

Уважайте выражение чувств других.

Проявите терпимость к переживаемой кем-то бурной эмоции.

Поощряйте в других желаемое для вас поведение.

Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (конфликтов, грубости, агрессии).

Нейтрализуйте желание отомстить.

Избегайте упрёков и критики.

Способы управления эмоциями и чувствами

Рекомендации по управлению своими эмоциями и чувствами

Очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн.

Газету порвать на мелкие кусочки, «ещё мельче». Затем выбросить.

Вдохнуть глубоко до 10 раз.

Не спешите действовать, когда вами овладевают такие чувства, как нетерпение, гнев. Успокоившись, вы обязательно найдете лучшее решение проблемы.

Постараться отстоять свою позицию не гневом и агрессией, а аргументами, логическими доказательствами, силой собственной убежденности.

В момент появления негативного состояния необходимо убедить самого себя, что причина, которая его порождает, не стоит того, чтобы через нее волноваться.

Использовать свой выработанный, индивидуальный способ самоуспокоения.

Понятие воли, развитие волевых качеств личности

Воля – сознательное регулирование человеком своего поведения, которое выражается в умении преодолевать внутренние и внешние препятствия при достижении поставленной цели



Волевое действие – действие осознанное и целенаправленное, принятое по решению самого субъекта

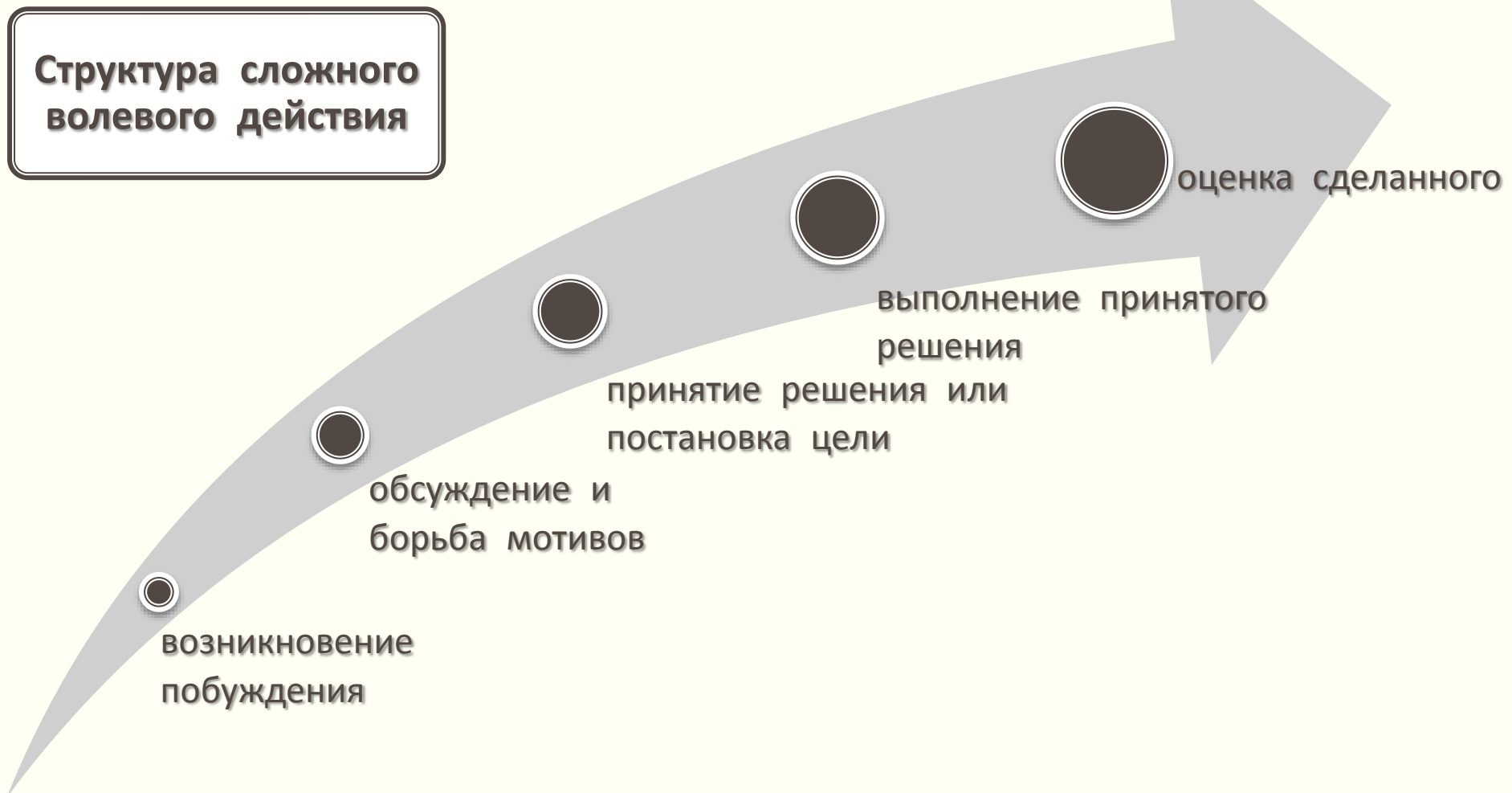
простое волевое действие

сложное волевое действие

человек ясно видит свою цель и сразу переходит к действиям

полить цветы, покормить домашних животных
и т.д.

Понятие воли, развитие волевых качеств личности



Понятие воли, развитие волевых качеств личности

Волевые качества личности - сложившиеся в процессе получения жизненного опыта свойства личности, связанные с реализацией воли и преодолением препятствий на жизненном пути.

Решительность	Психическое состояние мобилизованности на быстрый и обоснованный выбор цели и способов её достижения.
Целеустремлённость	Психическое состояние, которое характеризуется сосредоточенностью сознания на основных, наиболее значимых целях.
Уверенность	Волевое психическое состояние, которое представляет собой высоковероятностное ожидание запланированного результата деятельности на основе учёта исходных условий.
Настойчивость	Психическое состояние, которое состоит в длительном преодолении трудностей, контроле действия и направленности его на достижение цели.
Сдержанность	Торможение нежелательных действий, требующее значительного волевого усилия.

«Сила воли» – степень проявления волевых качеств

Понятие воли, развитие волевых качеств личности

Положительные волевые качества личности

самостоятельность

решительность

Настойчивость

упорство

Отрицательные волевые качества личности

нерешительность


упрямство

импульсивность

Понятие воли, развитие волевых качеств личности

Разум – способность человека управлять своими поступками и действиями на основе правильного понимания реальной ситуации

управляет



Волей

Разумное поведение основывается:

на правильном знании человеком реальной ситуации

на понимании того, что нужно делать в этой ситуации

на умении управлять своими поступками и действиями согласно с этим знанием и пониманием

Здравый смысл – взвешенная оценка происходящего, способность выносить справедливые и обоснованные суждения и собственным примером подтверждать их правильность

Понятие воли, развитие волевых качеств личности

Приёмы самовоспитания воли

Волевые качества следует проявлять во всех видах деятельности и не только в экстремальных ситуациях, но и в повседневной жизни.

Стараться ставить только достижимые цели. Нельзя браться за такие задачи, которые заведомо не могут быть выполнены.

Поставленная цель должна быть достигнута. Любое дело надо доводить до конца, не откладывать его окончание на неопределенное время.

Не следует сразу пытаться преодолевать сравнительно большие трудности. Надо сначала научиться преодолевать несложные препятствия. При неудаче не следует отчаиваться. Надо снова и снова пытаться преодолеть трудности, проявляя настойчивость и упорство.

Понятие воли, развитие волевых качеств личности

Приёмы самовоспитания воли

Если не получается какое-либо дело не бросай его. Прояви выдержку и терпение, начни всё сначала, исправь допущенные ошибки, придумай более рациональные способы и приёмы его осуществления.

Оказавшись в экстремальной ситуации, не теряй самообладания, мобилизуй все свои силы и возможности для достойного выхода из неё. Постарайся, чтобы принятое решение было выполнено, несмотря ни на какие препятствия.

Приступая к делу, сначала спланируй его выполнение, потом предусмотрь возможные трудности и способы их преодоления, подумай о результатах своих действий и об их последствиях.

Літэратура

1. **Абшчэстваведзе:** Учэбнае пасабіе для 9 класа. / Пад рэд. А.Н.Данілова. – Мінск: Адукацыя і выхаванне, 2019, §3.

