



Различия между ЭМОЦИЯМИ И ЧУВСТВАМИ

Выполнила: студентка группы
321_ПСо Кульневская Ксения

Определение эмоций

Эмоции – это внутренние реакции человека на происходящее. Они мгновенно порождаются нашим подсознанием в ответ на раздражители. Так мы даем негласную оценку ситуации.

Эмоции — это эффекты, создаваемые многомерным процессом, который происходит на уровне:

- Психофизиологические: изменения в физиологической активности.
- Поведенческие: подготовка к действию или мобилизация поведения.
- Когнитивный: анализ ситуаций и их субъективная интерпретация в функции личной истории личности.

Функции ЭМОЦИЙ

- Адаптивная функция - подготовить человека к действию. Эта функция была впервые продемонстрирована Дарвином, который относился к эмоциям с функцией облегчения поведения, соответствующего каждой конкретной ситуации.
- Социальные - сообщают о нашем состоянии духа.
- Мотивация - способствовать мотивированному поведению.

ЭМОЦИИ

Наиболее важными нейротрансмиттерами, участвующими в формировании эмоций, являются: допамин, серотонин, норадреналин, кортизол и окситоцин.

Эмоция также проявляется повсеместно в невербальной коммуникации. Выражения лица универсальны и подтверждают эмоции, которые вы чувствуете в этот момент

Характеристики эмоций

Кратковременность – одна из определяющих характеристик. Ощущения возникают мгновенно, а исчезают незаметно.

Ситуативность, ведь любое эмоциональное состояние возникает по отношению к ситуации.

Поверхностность переживаний.

Насыщенность и яркость.

Распространенные приятные ЭМОЦИИ:

Радость – приносит в жизнь человека хорошее настроение и чувство удовлетворения. Радость не без оснований считается одним из самых ярких переживаний.

Восхищение. От моментов, которые вызывают это ощущение, захватывает дух. Объектом восхищения может стать что угодно, что очаровывает человека.

Удивление порождается сильным впечатлением от пережитой ситуации.

Восторг врывается в повседневную жизнь резко и подавляет все остальные ощущения. Его легко перепутать с восхищением, но проявляются эти эмоции по-разному.

Распространенные неприятные ЭМОЦИИ:

Страх – сильная тревога. Человек, который испытывает страх, теряет ощущение безопасности и покоя. Ужас – это тот же страх, отличающийся большей интенсивностью.

Горе – это безутешная печаль, несущая за собой отчаяние и огорчение.

Стыд связан с сильным смущением по разным причинам. Подобные переживания считаются одними из самых неприятных.

Гнев – сильнейшее эмоциональное проявление по заряду энергии. Человек, одержимый гневом, может легко потерять контроль над собой.

Определение чувств

Чувство — это субъективный опыт эмоций.

Чувство — оценка, момент за моментом, что субъект выполняет каждый раз, когда он или она сталкивается с ситуацией.

Именно чувство и позволяет сознательно управлять валентностью каналов восприятия. Другими словами, благодаря чувствам мы можем концентрироваться на достижении цели.

Чувство возникает при осознании противоречия между ожидаемой и воспринимаемой ситуацией.

Отличия между эмоциями и чувствами

- Эмоции очень интенсивны, но в то же время очень короткие. Тот факт, что эмоция имеет короткий срок, не означает, что ваш эмоциональный опыт (то есть чувство) столь же кратко. Чувство — это результат эмоций, субъективное эмоциональное настроение, как правило, длительное следствие эмоций. Последнее будет продолжаться до тех пор, пока наш сознательный ум займет время, чтобы подумать об этом.
- Чувство — это разумный ответ, который мы даем каждой эмоции, субъективную интерпретацию. То есть, те же эмоции могут вызывать разные чувства в зависимости от каждого человека и субъективного значения.
- Эмоции являются психофизиологическими реакциями, которые возникают перед различными стимулами. В то время как чувства — это осознанная реакция эмоций.

- Эмоции могут создаваться бессознательно, в то время как в ощущении всегда есть сознательный процесс. Это чувство может регулироваться нашими мыслями. Эмоции, которые не воспринимаются как чувства, остаются в бессознательном, хотя однако, они могут влиять на наше поведение.
- Чувство отличается от эмоций тем, что состоит из большего числа интеллектуальных и рациональных элементов.
- Чувство может быть вызвано сложной смесью эмоций. То есть, вы можете почувствовать гнев и любовь к одному человеку за раз.