

Презентация по предмету:  
«Психология общения».

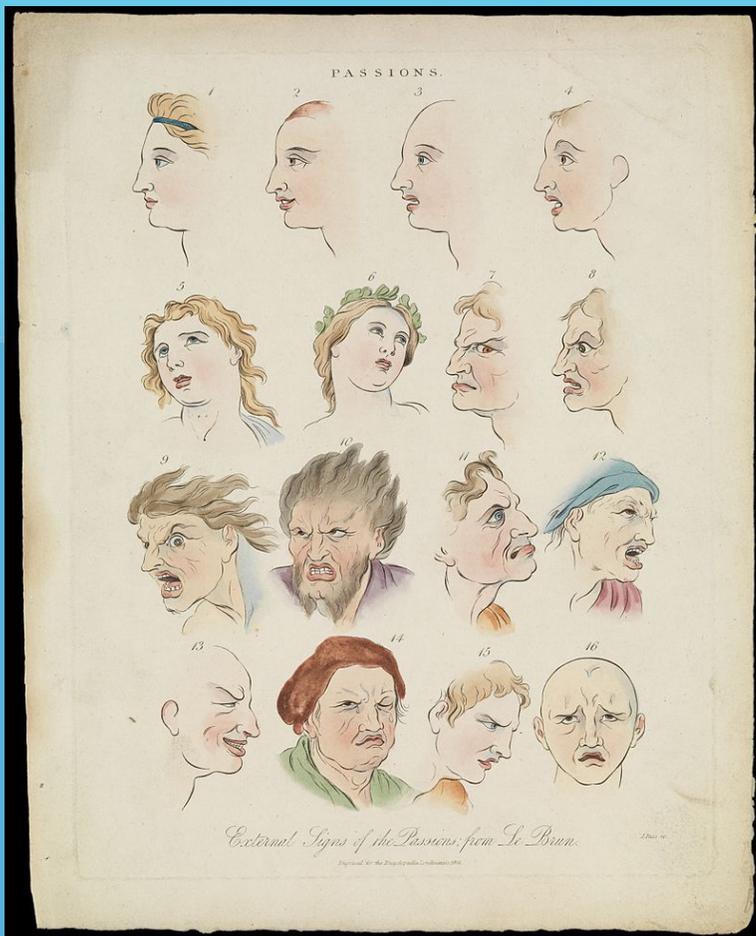
На тему: «Понятие эмоции. Виды эмоций.  
Регуляция эмоциональных состояний для  
работников экономического профиля».

Выполнила  
Студентка гр. 12916/10  
Кузнецова К.А.  
Преподаватель  
Никитина М.В.

# Эмо́ция

(от лат. *emoveo* — потрясаю, волную) — психический процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям и объективному миру.

**Эмоция** – это кратковременная реакция на какую-либо ситуацию.



Шестнадцать гравюр,  
изображающих человеческие  
эмоции, 1821 г.

## Виды эмоций

По знаку

По интенсивности  
и длительности

По специфическому  
содержанию  
(модальности)

По степени  
мобилизации  
организма

Положительные  
и отрицательные

Настроения,  
эмоции,  
аффекты,  
страсти,  
чувства

Радость, удивление,  
страдание, гнев,  
отвращение, стыд

Стенические  
и астенические

## Виды эмоций:

### □ По знаку:

- Отрицательная* (горе, злорадство, тревога, тоска, страх, гнев)- связана с неудовлетворением;
- Положительная* (удовольствие, восторг, радость, уверенность, симпатия, любовь, уважение, доверие, гордость)- связана с удовлетворением потребностей личности, ;
- Нейтральная* (любопытство, изумление, безразличие)- отражает двойственное отношение к объектам удовлетворения потребности;

### □ По степени мобилизации организма:

- Стенические*- эмоции, переживание которых характеризуется повышением жизнедеятельности (возникает состояние возбуждения, радостного волнения, подъема, бодрости и т. п.)
- Астенические*- наоборот, угнетают и подавляют все жизненные процессы в организме.

## □ По интенсивности и длительности:

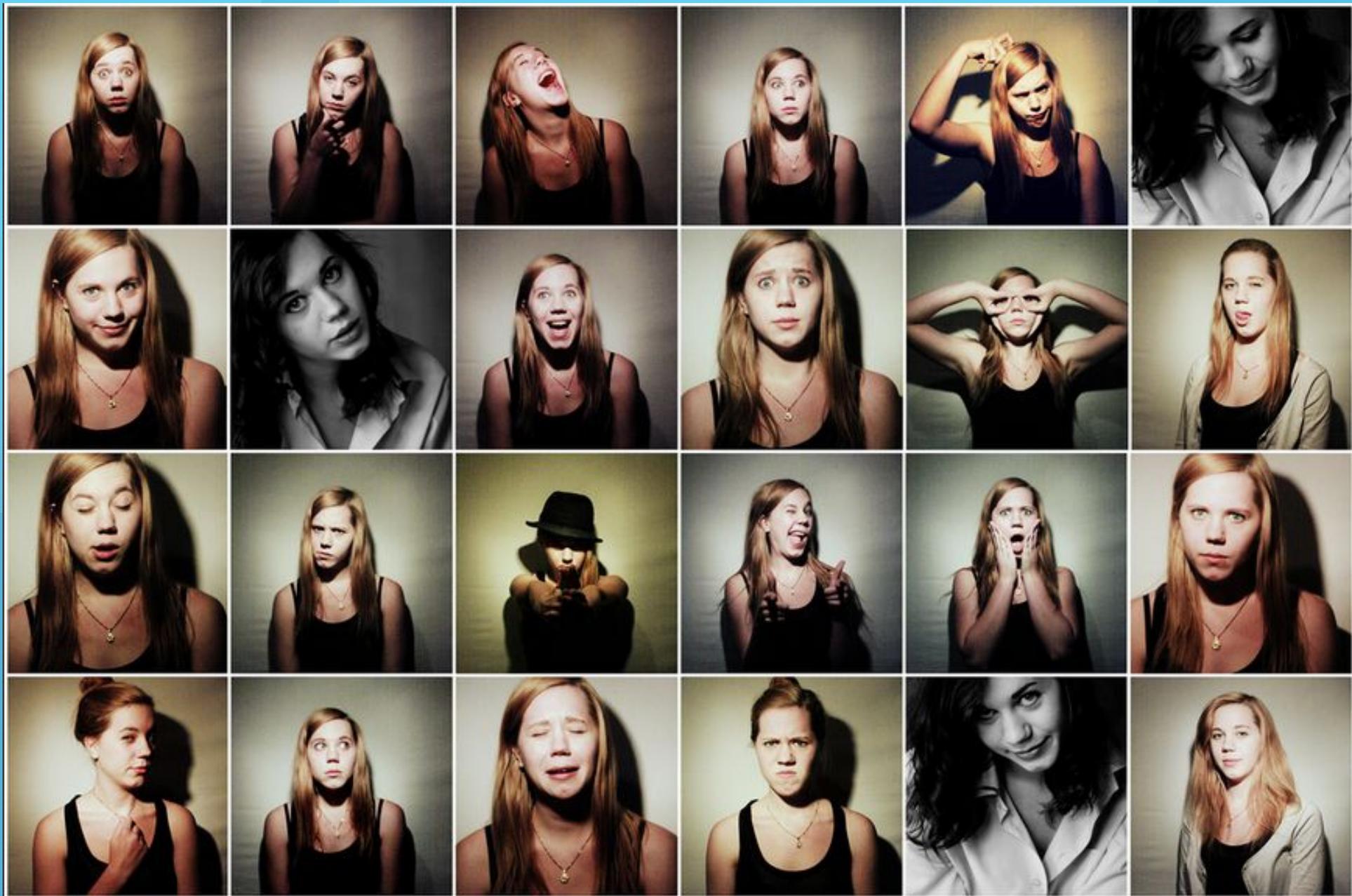
-*Настроение* — достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов.

Часто формируется под влиянием отдельных жизненных событий: встреч, удач, принятия решений и т. д.

-*Аффект* — сильное переживание с потерей сознательного контроля над своими действиями (например, истерика).

-*Страсть* — увлеченность, в процессе которой другие события окружающей действительности деактуализируются, т.е. снижают свою значимость, например, занятие хобби, азартная игра и т.д.

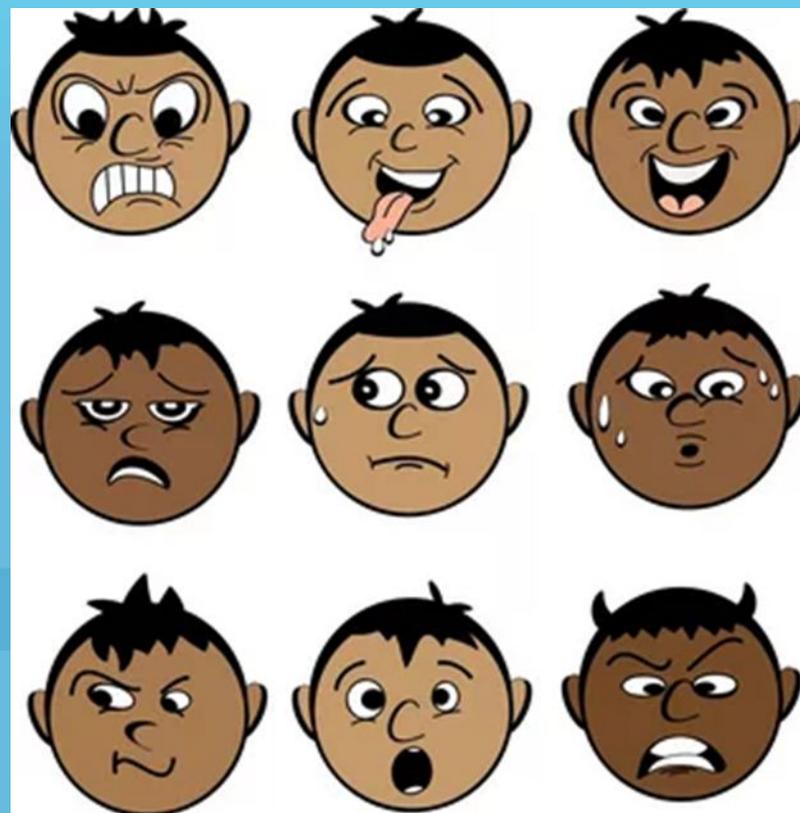
-*Чувство* — особая форма отношения человека к явлениям действительности, обусловленная их соответствием или несоответствием потребностям человека, отличающаяся относительной устойчивостью



## Функции эмоций:

- *коммуникативная* – передача информации;
- *мотивационная* – стимуляция активности;
- *оценочная* – критерий результативности;
- *сигнальная* – предупреждение о возможной опасности;
- *регулирующая* – изменение состояния с помощью гормонального баланса.

Эмоции человека тесно связаны с потребностями, они возникают в деятельности, направленной на удовлетворение потребностей, перестраивают поведение человека в направлении удовлетворения потребностей, в этом проявляется их *регулирующая функция*.



**Эмоциональное состояние для работников экономического профиля, как и для любого другого человека- более или менее длительные состояния человека, находящегося под влиянием эмоционально-значимых событий.**

Эмоции возникают в любом случае, избежать их невозможно, их можно только контролировать. А возникают они из-за внешних и внутренних раздражителей, на которые мы от природы реагируем эмоционально.

Эмоции – это врожденная реакция на уровне рефлекса. Природа сделала человека таким для того, чтобы он мог реагировать на те или иные раздражители максимально быстро. Думать, размышлять, анализировать, оценивать, сравнивать мы с рождения не можем, этому нам необходимо учиться. А реагировать на те или иные раздражители человеку надо сразу, как только он появится на свет.



Человеку с экономическим профилем необходимо контролировать своё эмоциональное состояние, потому что на нём лежит немалая ответственность, связанная с ведением налогового и бухгалтерского учета.



Как правило, эмоции завладевают человеком, когда он находится в состоянии сильного душевного волнения. Оно, в зависимости от степени, ограничивает сознание, а порой слух и зрение человека,

блокирует его волю, «выключая» способность к анализу и логическому мышлению. Причем происходит это очень быстро. А для экономиста это не допустимо.

Когда человек спокоен, его психологические ресурсы позволяют ему трезво оценить событие и легко решить проблему.

Чтобы уметь властвовать собой, нужно развивать свой эмоциональный интеллект.



## Чтобы контролировать свои эмоции необходимо:

1. Не доводить себя до «точки кипения».
2. Не оправдываться.
3. Остерегаться резких эмоциональных всплесков.
4. Заниматься дыхательной гимнастикой.
5. Выбирать спокойный круг общения.
6. Сосредоточиться на решении проблемы.



У каждого из нас есть эмоции, которые важно и нужно выразить. Опытные психологи советуют не держать в себе свои чувства и позволять им выплескиваться наружу — так можно избежать стрессов и многих психологических проблем.

С другой стороны, во всем должен быть баланс.



## Способы регуляции эмоциональных состояний, основанные на переключении внимания:

- Прерывание контакта
- Переключить внимание на что-то приятное или смешное
- Активировать физические ощущения в теле (например, умыться лицо холодной водой, приложить что-то холодное к запястью, животу, вискам. Растереть руки между собой до ощущения сильного тепла в ладонях)



## Способы регуляции эмоциональных состояний, основанные на дыхательных упражнениях:

- Замедлить дыхание до 8-10 вдохов в минуту
- Дыхание по квадрату (Найдите глазами прямоугольный предмет: картину, окно, дверь и выполните следующее. Посмотрите в верхний левый угол и вдохните, считая при этом до четырех. Переведите взгляд на верхний правый угол и задержите дыхание, считая до четырех. Переведите дыхание в нижний правый угол и выдохните, считая до четырех. Переведите взгляд в нижний левый угол и спокойно произнесите: «Расслабился и улыбнулся»).
- Метод «бумажного пакета» (Возьмите бумажный пакет, приложите его к лицу так, чтобы он закрывал рот и нос, и начните медленно и равномерно в него дышать. Дышите в него, пока не успокоитесь и острое состояние не отступит. Можно сложить руки лодочкой и дышать в них точно так же. Паника проходит за счет восстановления газового баланса в крови — происходит снижение избытка кислорода, который и вызывает панику, и повышение углекислого газа.)

## Способы регуляции эмоциональных состояний основанные на «отделении» от острого состояния:

- Наблюдение (Нужно следить, как появляется острая эмоциональная реакция, как она развивается, с какими мыслями и чувствами она связана. Всё записывать. То есть вы превращаетесь в стороннего наблюдателя, исследователя и просто фиксируете что и как происходит, тем самым вы выходите из сильного эмоционального переживания.)
- Воображение (Необходимо представить другой приятный образ, который вызывает у вас спокойствие и ощущение безопасности. Мысленно дорисовать свою воображаемую картинку. Образы выбирать те, что вам ближе.)



# Способы регуляции эмоциональных состояний основанные на физических упражнениях:

- Физическое упражнение «Джампинг джек» (Это особые прыжки на месте. Следите за дыханием и темпом. Темп должен быть быстрым и постоянным. Выполнять упражнение минимум 1-2 минуты.)
- Любые интенсивные физические упражнения. (Отжимания, приседания, бег и тому подобное.)



## Вывод:

Роль эмоций как положительных, так и отрицательных крайне важна для работника экономического профиля. Эмоции являются неотъемлемой частью личности. Они содействуют росту личности и обогащают её.

Эмоции являются частью человеческой жизни.

Не обладая всех этих эмоций, мы не были бы в полной мере людьми. Яркость и разнообразие эмоциональных отношений делают человека более интересным. Благодаря переживаниям мы познаём свои возможности, способности, достоинства и недостатки.

Эмоции это корень всего нашего жизненного состояния, общения, развития и существования в этом мире, так как мы реагируем на мир через свои эмоции.





радость



счастье



удивление



сомнение



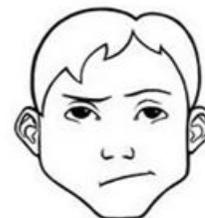
угрюмость



озарение



задумчивость



недоверие



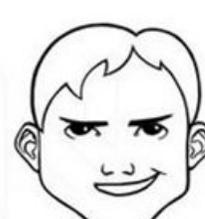
страх



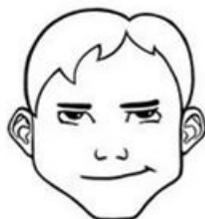
шок



самодовольство



коварство



уверенность



решимость



смущение



усталость