



РОЛЬ ЭМОЦИЙ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

ЭМОЦИИ

это важная часть человеческого опыта, влияющая на наше поведение, восприятие мира, принятие решений и отношения с окружающими. Понимание эмоций помогает нам лучше управлять своим состоянием, улучшать межличностные связи и поддерживать психоэмоциональное здоровье. В этой презентации мы рассмотрим функции эмоций, их влияние на здоровье и роль в жизни человека.

ПРИРОДА ЭМОЦИЙ



- Эмоции – это физиологические и психические реакции на важные события.
- Сопровождаются изменениями в организме: пульс, дыхание, активизация мышц.
- Эмоции выражаются через мимику, голос, движения.

Пример: Когда мы радуемся, наше тело расслабляется, мы улыбаемся и чувствуем внутреннее облегчение.

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ

01

АДАПТИВНАЯ

Помогают выживать и реагировать на угрозы (страх, гнев)

02

РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ

Направляют наше поведение в соответствии с социальной ситуацией (стыд, вина)

03

МОТИВАЦИЯ

Эмоции мотивируют к действию (радость от достижения цели, страх неудачи)

04

СОЦИАЛЬНАЯ

Эмоции помогают взаимодействовать с другими людьми, укрепляют связи (сочувствие, эмпатия)

ЭМОЦИИ И ЗДОРОВЬЕ

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Хронический стресс, тревожность, депрессия — могут ослабить иммунитет, вызвать заболевания сердца и сосудов



ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

Радость, счастье, благодарность — снижают уровень стресса, улучшают работу иммунной системы



Пример: Люди, испытывающие счастье и удовлетворение, реже болеют и имеют меньше воспалений в организме.

РОЛЬ ЭМОЦИЙ В ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ И СОЦИАЛЬНЫХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯХ

- Эмоции помогают оценивать ситуацию и активно влияют на процесс принятия решений.



Пример: Человек решает уйти с нелюбимой работы, несмотря на логические доводы о финансовых рисках.

- Эмоции могут исказить восприятие, приводя к импульсивным решениям в моменты гнева или страха. Осознание этого помогает выработать стратегии для более сбалансированного принятия решений.

- Эмоции играют ключевую роль в формировании и поддержании социальных связей. Через эмоции мы передаем информацию о своем отношении к окружающим, строим отношения с друзьями, коллегами и семьей. Эмпатия способствует созданию глубоких и доверительных отношений.



Пример: Проявление сочувствия укрепляет связи и демонстрирует поддержку.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ



- Эмоциональный интеллект (EQ) – способность понимать и управлять своими эмоциями, а также адекватно реагировать на эмоции других.
- Развитие EQ помогает уменьшить количество конфликтов, улучшает общение и создает более гармоничные отношения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эмоции — это неотъемлемая часть человеческого опыта, играющая ключевую роль в нашем поведении, принятии решений и взаимодействии с окружающими. Они влияют на физическое здоровье и помогают адаптироваться к изменениям в жизни. Эмоциональный интеллект помогает управлять эмоциями, улучшать межличностные отношения и повышать качество жизни. Развитие осознанности и контроля над эмоциями — важный шаг на пути к психоэмоциональному благополучию и личностному росту.