

# Физиология эмоций

Поспелова И.В  
студентка первого курса  
Группа ФЗО и ДОТ С(Д)О: Логопедия  
ЧГПУ

# ФИЗИОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ

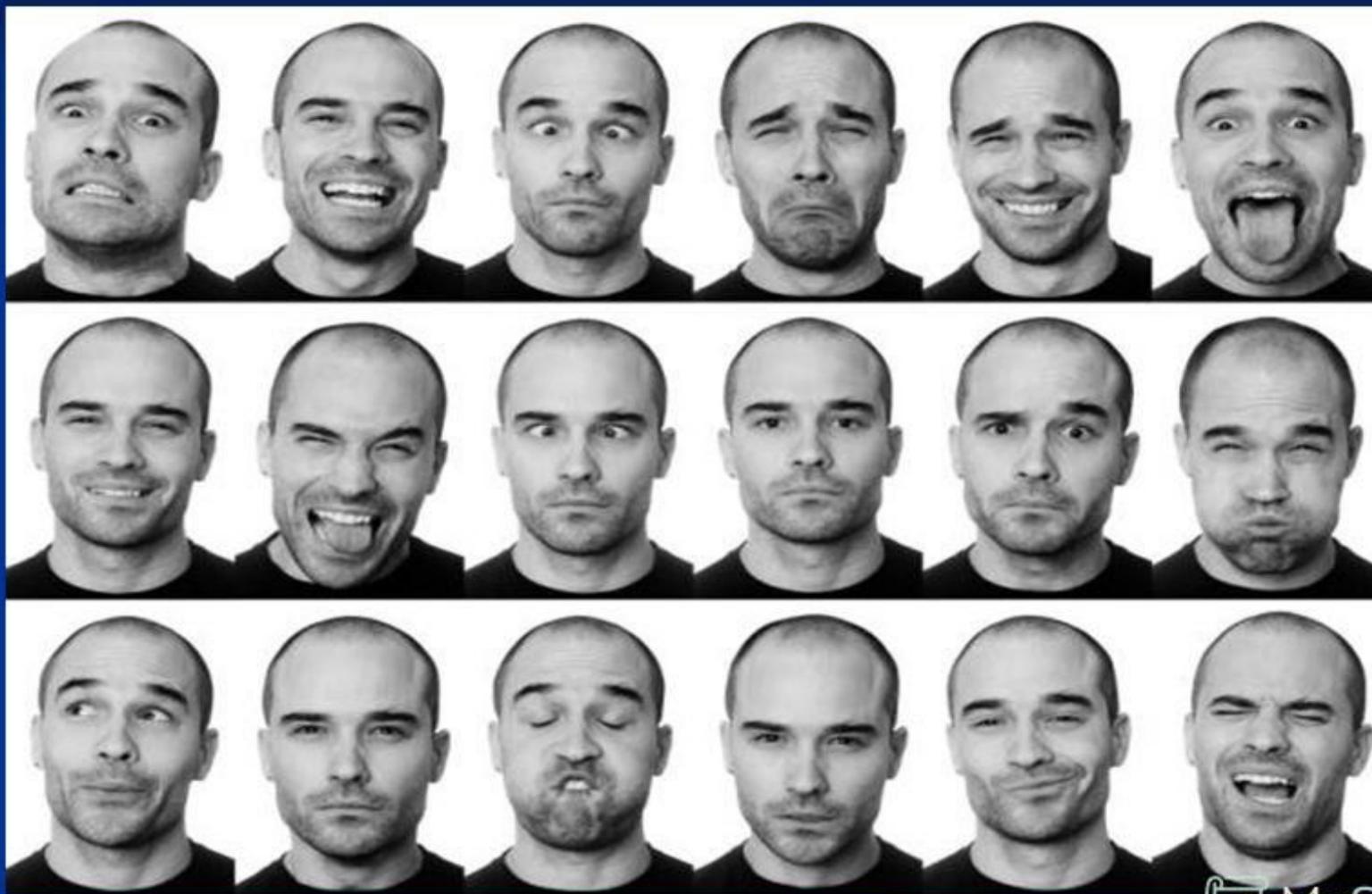


# ЭМОЦИИ

(чувства)( с лат. - потрясение, волнение)

- ▶ Эмоции- реакции организма на воздействие внешних и внутренних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствительности.  
ЭМОЦИИ- проявление подсознательной деятельности.

# ВИДЫ ЭМОЦИЙ



# Эмоции выполняют две функции :

Сигнальная функция- эмоции сигнализируют о полезности или вредности данного воздействия , об успешности или не успешности выполняемого действия

Регуляторная функция эмоций- эмоции формируют активность направленную на усиление или прекращение действия раздражителей.

# Эмоции

(форма ответной реакции организма)

1. приспособления организма к экстремальным факторам.
2. экстренно мобилизуется.
3. сопровождается резким усилением функций
4. изменяется субъективное состояние
5. *Эмоциональная реакция*

Стрессы в окружающей среде			
<p>Работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) количественная перегрузка;</li> <li>2) качественная перегрузка;</li> <li>3) необъяснимые перемены;</li> <li>4) плохое оборудование</li> </ol>	<p>Структура и климат:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) слабая коммуникация;</li> <li>2) недостаток соучастия;</li> <li>3) неправильно определенная иерархия</li> </ol>	<p>Неорганизационные факторы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) семья;</li> <li>2) экономика;</li> <li>3) общество;</li> <li>4) обстоятельства жизни;</li> <li>5) преступность;</li> <li>6) рост цен</li> </ol>	
<p>Роль на работе:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ролевой конфликт;</li> <li>2) ролевая неясность;</li> <li>3) ответственность за людей;</li> <li>4) недостаток поддержки;</li> <li>5) несоответствие статуса</li> </ol>	<p>Проблемы карьеры:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) замедленное продвижение;</li> <li>2) слишком быстрое продвижение;</li> <li>3) несправедливость;</li> <li>4) недостаток подготовки;</li> <li>5) несоответствие квалификации</li> </ol>	<p>Отношения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) с руководителями;</li> <li>2) с подчиненными;</li> <li>3) с сотрудниками;</li> <li>4) с клиентами;</li> <li>5) с рабочими</li> </ol>	
Личностные стрессы			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) потребности;</li> <li>2) надежды и достижения;</li> <li>3) эмоциональная неустойчивость;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4) самооценка;</li> <li>5) неясности</li> </ol>		
Последствия			
<p>Субъективные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) расстройство;</li> <li>2) утомляемость;</li> <li>3) тревожность;</li> <li>4) чувство вины</li> </ol>	<p>Поведенческие:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) опасность инцидента;</li> <li>2) нехорошие разговоры</li> </ol>	<p>Физиологические:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) растущее кровяное давление;</li> <li>2) высокое содержание холестерина;</li> <li>3) коронарные заболевания</li> </ol>	<p>Организационные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) прогулы;</li> <li>2) низкая производительность;</li> <li>3) неудовлетворенность работой</li> </ol>

# Эмоции делят на низшие и высшие.

Низшие эмоции делятся на:

- ▶ 1. гомеостатические, направленные на поддержание гомеостаза
- ▶ 2. инстинктивные, связанные с реализацией инстинктов

Высшие эмоции связаны с

- ▶ реализацией социальных мотиваций.

# Теории формирования эмоций

Название	Представители	Содержание
<u>Эволюционная</u> 1872 г.	Ч. Дарвин	Э. - приспособительный механизм, сходный у человека и животных
Периферическая <u>Нач. XX в.</u>	<u>Джеймс-Ланге</u>	Э. - возникают в результате телесных изменений и изменений во внутренних органах. Схема: Восприятие I изменение во внутренних органах I переработка в центральной нервной системе I переживание эмоций
Физиологическая	<u>Кеннон-Бард</u>	<u>Кеннон-Бард</u> : Восприятие I переработка в центральной нервной системе I эмоциональное переживание I физиологические изменения
Дифференциальная	К. <u>Изард</u>	Э. - основная мотивационная система человека и состоит из 10 базовых эмоций

# Теории формирования эмоций

- ▶ 1. теория эмоций П.К. Анохина
- ▶ 2. Теория П.В. Симонова
- ▶ 3. Теория Г.И. Косицкого

# Выделяют ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ /они присущи только человеку/

- ▶ **1.Интерес**- волнение- наиболее частая положительная эмоция, усиливающая мотивацию к познанию, обучению, к развитию навыков и умений, творческим стремлениям/поискам/.
- ▶ **2.Радость**- формирует мотивацию созидания, творчества, постоянно желаемая эмоция.
- ▶ **3.Удивление** -эмоция, концентрирующая внимание на определенном объекте., приводит к торможению текущей деятельности, мотивирует познавательные процессы.
- ▶ **4.Горе**- страдание- эмоция, связанная с осознанием чувства одиночества, жалостью к себе, снижает энергетический и творческий потенциал человека.

# Выделяют ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ /они присущи только человеку/

- ▶ **5. Гнев**-эмоция, связанная с глубокой неудовлетворенностью ситуацией, эмоция агрессии, вызывающая ощущение силы, уверенности в себе, чувство храбрости.
- ▶ **6. Отвращение**- эмоция отторжения, не восприятия, нежелания/просто наарное-противно/, возникает как правило в сочетании с гневом.
- ▶ **7. Презрение**- эмоция, связанная с ощущением ничтожности кого-то/человека/ или чего-то/угрозы/, часто возникает совместно с гневом и отвращением. Гнев, отвращение, презрение-«враждебная триада».

# Выделяют ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ /они присущи только человеку/

- ▶ 8. *Страх*- эмоция, вызываемая факторами среды, сигнализирующими о реальной или мнимой/воображаемой/ опасности, мобилизует энергетический потенциал на преодоление кризисной ситуации, иногда страх «парализует».
- ▶ 9. *Стыд*- эмоция, формирующую мотивацию желания исчезнуть, спрятаться, не видеть произошедшего, ощущение никчемности, бездарности, способствует сохранению самоуважения.
- ▶ 10. *Вина*-эмоция, возникающая при нарушении морального , этического и религиозного характера, когда субъект осознает не только нарушение, но и личную ответственность за произошедшее.

# Эмоциональные спирали

## ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

1. Радость

2. Страсть

3. Энтузиазм

4. Вера

5. Оптимизм

6. Надежда

7. Удовлетворение



## НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

8. Скука

10. Раздражение

12. Разочарование

14. Беспокойство

16. Уныние

18. Мечь

20. Зависть

22. Страх/Печаль/  
Депрессия/Бессилие/  
Жертва

9. Пессимизм

11. Волнение

13. Сомнения

15. Обвинение

17. Злость

19. Ненависть

21. Вина/ Низкая  
самооценка



Злость



Страх



Отвращение



Счастье



Грусть



Удивление



Покой



Беспокойство



Любовь



Депрессия



Презрение



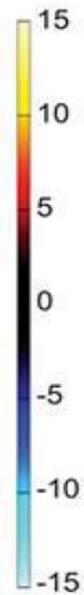
Гордыня



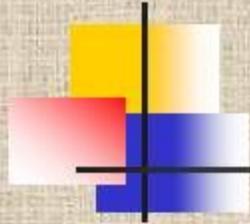
Стыд



Зависть



# Рецепт психологического здоровья:



Для нашего благополучного существования необходимо, чтобы мы испытывали:

- **Положительных эмоций** – 35%, из них 30% должен занимать интерес и 5% - радость.
- **Отрицательных эмоций** – 5%.
- **Эмоционально-нейтральных эмоций** – 60%

# фундаментальные эмоции формируют комплексы:

1. комплекс неполноценности;
2. комплекс вины, а также - другие комплексы;
3. тревожность,
4. депрессия,
5. враждебность,
6. влюбленность.

# Структурное обеспечение эмоций.

. Важную роль в формировании эмоций играют

А) подкорковые структуры мозга

1. лимбическая система,

2. ретикулярная формация моста и ствола мозга,

3. голубое пятно,

4. черная субстанция

Б) кора больших полушарий

# . Эмоциогенные структуры мозга.

. Важную роль в формировании эмоций играет содержание БАВ в эмоциогенных структурах мозга :

- ▶ 1.дефицит серотонина- депрессия,
- ▶ 2.достаточное\_содержание- положительные эмоции,
- ▶ 3.повышение содержания эндорфинов и энкефалинов-«кайф»,  
удовольствие,
- ▶ 4.повышенное содержание вещества Р- отрицательные эмоции,
- ▶ 5.повышение норадреналина- агрессия ,отрицательные стенические  
эмоции,
- ▶ 6.адреналина-трусливость, депрессия.

Объект наблюдения	Виды эмоционального состояния		
	оптимальное	перевозбуждение	заторможенное
Рот, брови, общее выражение лица	Небольшое движение губами. Более строгое выражение лица	Губы сильно сжаты, челюстные мышцы напряжены, озабоченное выражение лица, брови сильно сдвинуты у переносицы	Губы сжаты, углы рта опущены, брови сдвинуты у переносицы. Страдальческое выражение лица
Глаза	Спокойный, внимательный взгляд	Горящие, беспокойные глаза, напряженный взгляд, частое моргание	Унылый, недовольный взгляд
Цвет кожи	Легкое покраснение	Значительное покраснение или побеление	Заметное покраснение и появление пятен
Движение рук	Небольшая дрожь	Ярко выраженное дрожание рук, увеличенная амплитуда и скорость их движения, понижение точности, суетливость	Вялые, пассивные, снижение амплитуды, скорости и точности движений, закрепощенность
Дыхание	Заметное учащение	Учащенное, неглубокое	Урежение, иногда с задержкой
Интонация голоса	Повышение громкости и быстроты речи. Сохранение ее обычной эмоциональной выразительности	Более громкая и быстрая, чем обычно, речь. Усиление высоких тонов, интонации гнева. Нарушение порядка слов в предложениях. Внезапные остановки речи	Эмоционально невыразительная, более тихая и медленная, чем обычно, речь. Растягивание слов, переход на шепот. Появление пауз, интонации недовольства, подавленности
Особенности поведения	Увлеченность выполнением задачи, разговором с сослуживцем	Плохой самоконтроль. Ярко выраженная бравада, грубость, самоуверенность	Стремление к ограничению контактов. Апатия, сонливость, безразличие

Желаю Вам только положительных эмоций!

