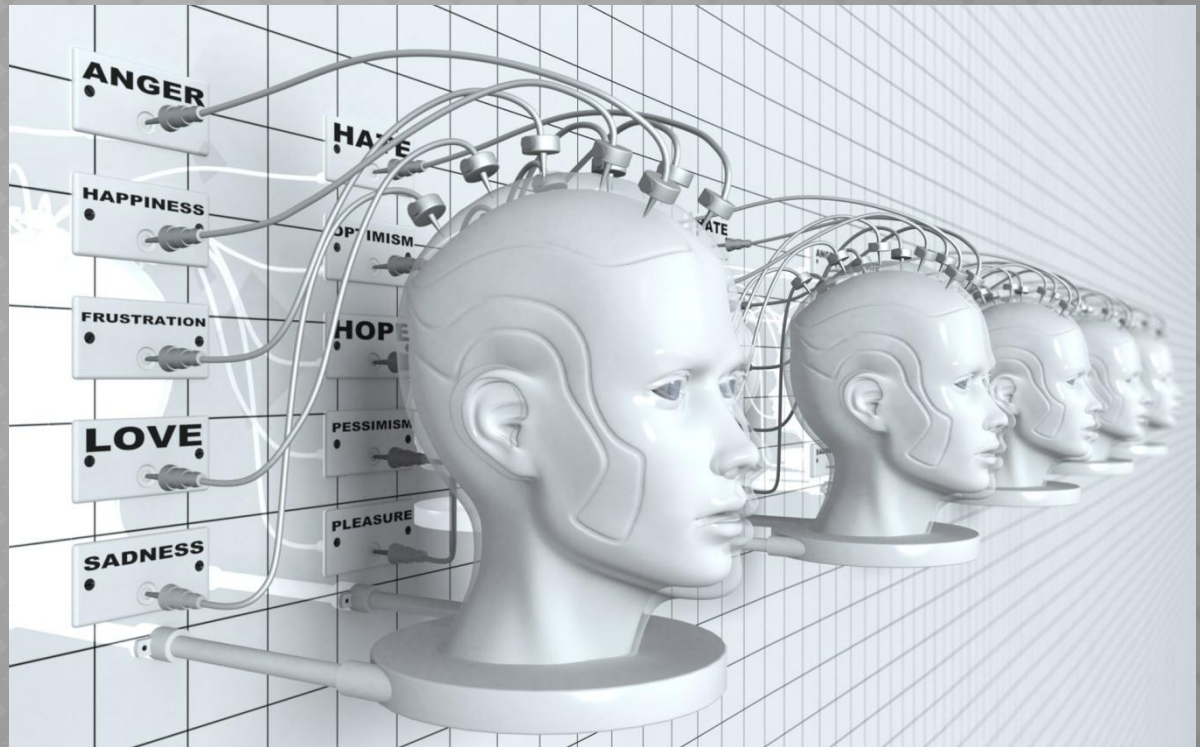
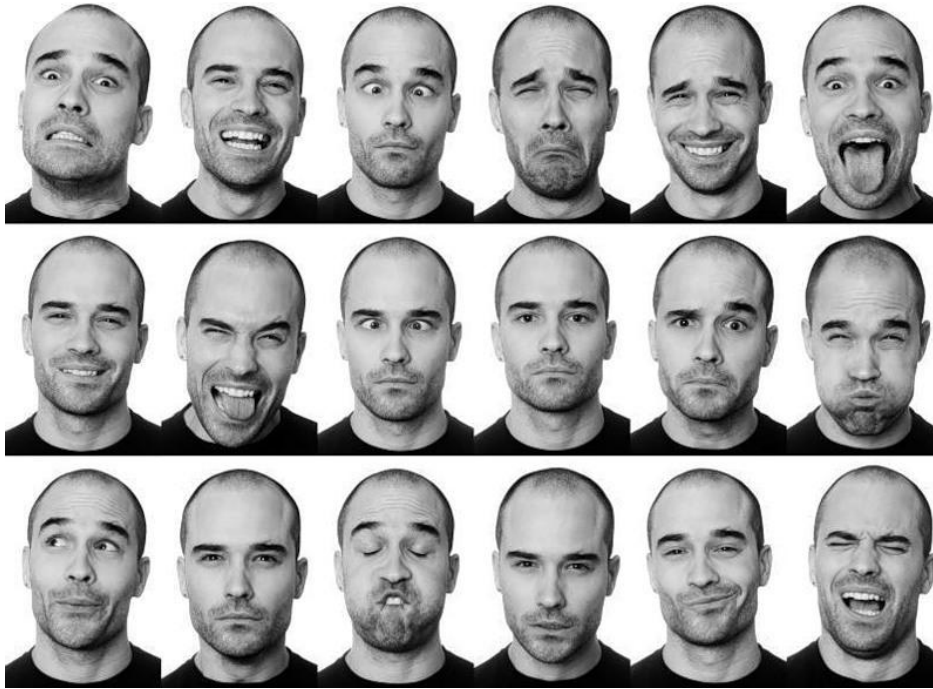


Презентация на тему:  
«Эмоции человека».



Душевная жизнь человека наполнена множеством сменяющих друг друга разнообразных переживаний, таких как удивление, тревога, радость, стыд и др. Их называют эмоциями. Эмоции позволяют человеку ориентироваться в окружающем мире с точки зрения его значимости: полезности - вредности, важности - неважности.



Любая возникшая у человека эмоция выступает для него как жизненно важный внутренний сигнал, ориентирующий и направляющий его последующие мысли и действия. При этом он может даже не осознавать их истинных причин и оснований, однако оставаться уверенным в их правомерности. Уровень личного внутреннего доверия к эмоциональным сигналам всегда остается максимально высоким.

Специалисты проводят различие между понятием «эмоция» и понятиями «чувство», «аффект», «настроение» и «переживание». В отличие от чувств, эмоции не имеют объектной привязки: они возникают не по отношению к кому или чему-либо, а по отношению к ситуации в целом. «Мне страшно» — это эмоция, а «Я боюсь этого человека» — это чувство. В связи с этим эмоции, в отличие от чувств, не могут быть амбивалентными: как только отношение к чему-то становится одновременно и плохим и хорошим, это что-то можно назвать объектом, а эмоциональные процессы по отношению к нему — чувствами.

В отличие от аффектов, эмоции могут практически не иметь внешних проявлений, значительно продолжительнее по времени и слабее по силе. Кроме того, аффекты воспринимаются субъектом как *состояния его «я»*, а эмоции — как *состояния, происходящие «в нём»*. Это особенно заметно, когда эмоции являются реакцией на аффект, например когда человек чувствует страх за своё будущее, как реакцию на только что испытанную вспышку гнева (аффект).

В отличие от настроений, эмоции могут меняться достаточно быстро и протекать довольно интенсивно.

Под переживаниями же обычно понимают исключительно субъективно-психическую сторону эмоциональных процессов, не включая физиологические составляющие.

Одна из важнейших особенностей эмоций – их идеаторный характер, то есть способность формироваться по отношению к ситуациям и событиям, которые реально в данный момент могут не происходить, и существуют только в виде идеи о пережитых, ожидаемых или воображаемых ситуациях.

Другая важная особенность – их способность к обобщению и коммуникации (эмоции могут передаваться между людьми или животными), из-за чего эмоциональный опыт включает в себя не только индивидуальные переживания, но и эмоциональные сопереживания, возникающие в ходе общения, восприятия произведений искусства и тому подобного.



## Валентность (тон).

Все эмоции характеризуются *валентностью* (или *тоном*) — то есть могут быть либо положительными, либо отрицательными. Количество видов отрицательных эмоций, обнаруживаемых у человека, в несколько раз превышает количество видов положительных эмоций.

## Интенсивность.

Эмоции могут различаться по интенсивности (силе). Чем сильнее эмоция, тем сильнее её физиологические проявления. На интенсивность эмоции в каждом конкретном случае влияет, обычно, большое количество факторов. В общем виде их вклад позволяет оценить формула Симонова. Кроме того, интенсивность эмоций может зависеть от полноценности и функциональной целостности центральной и вегетативной нервной системы. Так у больных с повреждением спинного мозга максимальное снижение интенсивности эмоций наблюдается при нарушениях целостности его шейных сегментов.

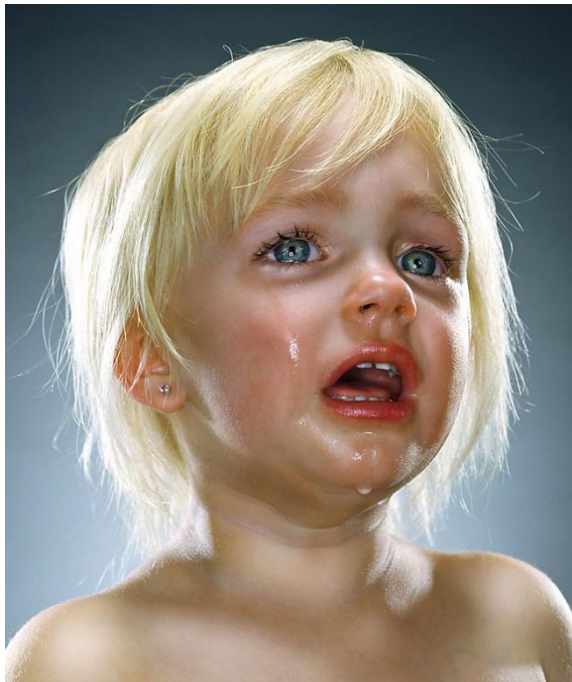
## Стеничность.

В зависимости от влияния на *активность* эмоции подразделяются на *стенические* (от др.-греч. σθένος – сила) и *астенические* (от др.-греч. ἀσθένεια – бессилие). Стенические эмоции побуждают к активной деятельности, мобилизуют силы человека (радость, энтузиазм и другие). Астенические эмоции расслабляют или парализуют силы (тоска, грусть и другие).

## Содержание.

Эмоции бывают разными по содержанию, отражая различные аспекты значения вызвавших их ситуаций. Выделяются десятки различных эмоций, причём количество отрицательных эмоций в несколько раз превосходит количество положительных. Каждый вид эмоции сопровождается специфической физиологической реакцией, в связи с чем некоторые учёные в прошлом выдвигали теории о том, что эмоции являются *следствием* физиологических реакций (теория Уильяма Джеймса и Карла Ланга), что, однако, было опровергнуто экспериментально (эксперименты на собаке с пересаженной В. П. Демиховым второй головой). На связи конкретных видов эмоций с конкретными физиологическими реакциями построены и работы Пола Экмана.

Эмоции проявляются как внешнее поведение и как перестройка внутренней среды организма, имеющая своей целью адаптацию организма к среде обитания. Например эмоция страха подготавливает организм к «поведению избегания»: активизируется ориентировочный рефлекс, активирующая система мозга, усиливается работа органов чувств, в кровь выделяется адреналин, усиливается работа сердечной мышцы, дыхательной системы, напрягаются мышцы, замедляется работа органов пищеварения, и тому подобное.



То, что множество физиологических изменений, связанных с эмоциями, проявляются в активации вегетативной нервной системы, имеет важное прикладное значение: в клинической и научно-исследовательской практике широко используются такие её параметры, как артериальное давление, пульс, дыхание, реакция зрачков, состояние кожных покровов (в том числе, элевация волос кожи), активность желез внешней секреции, уровень глюкозы в крови. До того, как эмоции проявятся в сознании (на уровне коры головного мозга), информация от внешних рецепторов обрабатывается на уровне подкорки, гипоталамуса, гиппокампа, достигая поясной извилины. Система гипоталамуса и миндалина обеспечивают реакцию организма на уровне простейших, базовых форм поведения.





Еще Чарльз Дарвин, характеризуя эмоции в эволюционном плане, обратил внимание на их связь с инстинктивными формами поведения. Как он показал, мимические реакции свойственны даже детям, слепым от рождения. Такие *базовые* проявления эмоций носят врожденный характер и свойственны не только человеку, но и высшим животным — приматам, собакам и другим.

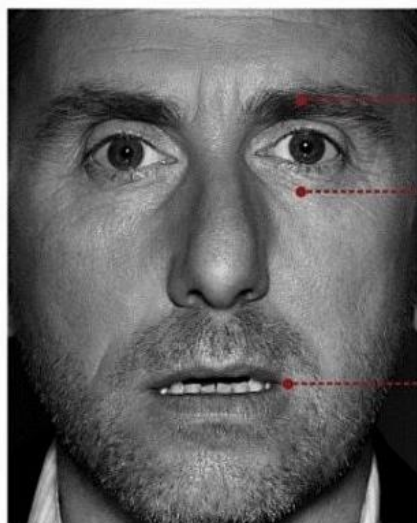


*Основные виды и формы эмоций человека.* Учитывая названные свойства, теоретически можно выделить бесчисленное множество разнообразных видов и форм эмоций. Однако известны и достаточно хорошо описаны лишь некоторые из них. Например, американский психолог К. Изард выделил целый ряд фундаментальных эмоций.



1. Интерес-возбуждение переживается как чувство захваченности и любопытства по отношению к чему-то или кому-то, как желание исследовать, узнать, расширить свой кругозор, вмешаться в события. Выступает как достаточно сильный и эффективный мотив соответствующей по содержанию деятельности, особенно познавательной. Эмоция интереса актуализируется ситуациями столкновения субъекта с соответствующим предметом или информацией, ситуациями необычности, противоречивости и новизны.

2. Противоположной интересу является эмоция скуки. Она возникает в ситуациях однообразия и монотонии.

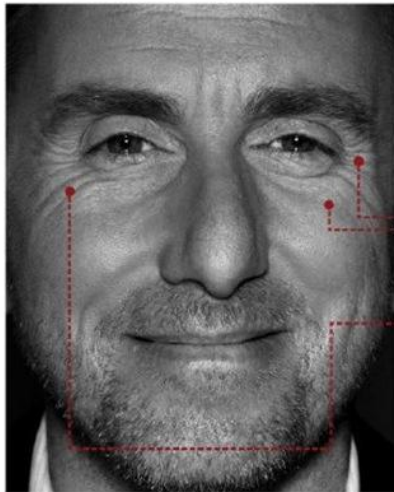


### Удивление

- ① Брови приподняты
- ② Глаза широко раскрыты
- ③ Рот приоткрыт

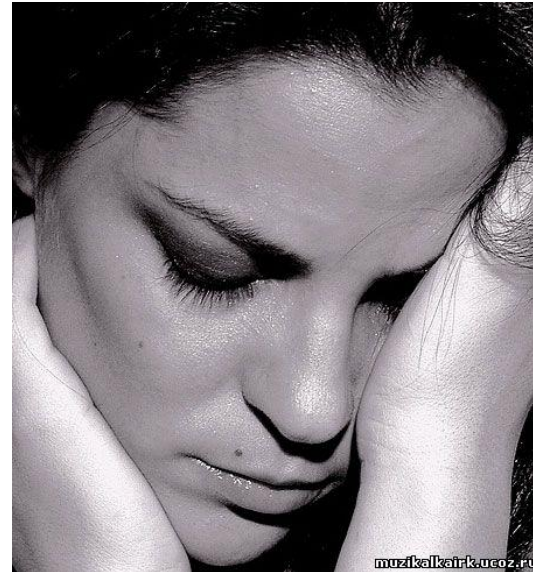
3. Удивление довольно близко к эмоции интереса. Возникает в аналогичных ситуациях новизны, необычности и противоречивости. Однако является довольно быстротечной эмоцией. Выступает как сильный познавательный мотив, побуждающий к соответствующим действиям: выяснить, узнать, уточнить, удостовериться и т.п.

4. Эмоция радости возникает в ситуациях реализации основных личностных потребностей и возможностей человека. Переживается как состояние удовольствия и наслаждения жизнью, как чувство удовлетворенности собой, другими людьми и окружающим миром. Часто сопровождается ощущением прилива сил, расширения возможностей и оптимизма.



## Счастье

- 1 Небольшие морщинки в уголках около глаз
- 2 Щёки приподняты
- 3 Задействованы мышцы вокруг глаз

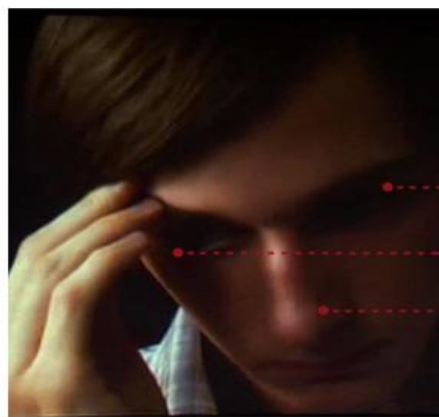


5. Эмоция страдания по знаку противоположна эмоции радости. Она может переживаться как состояние уныния, пассивности, упадка духа, обескураженности, одиночества, депрессии, а в предельно острой форме - горя. Возникает в ситуациях депривации (лишения или существенного ограничения возможностей удовлетворения) основных жизненных потребностей, мотивов и устремлений личности, при утрате близких людей. Страдание имеет очень серьезные последствия для человека и является одним из важнейших условий духовного развития.

6. Эмоция гнева возникает в ответ на препятствие в достижении человеком страстно желаемых жизненных целей, а также в ситуациях, ограничивающих возможности самореализации. Среди причин гнева может быть личное оскорбление и унижение человека или его близких, обман, шантаж, разрушение состояния радости, надругательство над идеалами и светлыми ценностями и т.п. Гнев порождает прилив сил и неодолимое желание расправиться с обидчиком. Сильный гнев может перерасти в состояние ярости и аффекта. В этом случае человек теряет самоконтроль и возможность сознательно управлять своими действиями. Сила гнева зависит от степени неожиданности возникновения порождающих его причин, а также от значимости ущемленных личностных потребностей, отношений и ценностей. Чаще всего гнев бывает направлен на других людей. Однако он может быть направлен и на самого себя.



7. Эмоция стыда возникает в ситуациях, когда субъект обнаруживает несоответствие своих поступков, взглядов, мыслей, желаний, личностных качеств, отношений, особенностей внешнего облика, социальных характеристик разделяемым им самим нравственно-эстетическим нормам. Особенно остро это переживается на фоне сравнения себя с другими (большинством других, значимых других). При этом субъект ощущает себя плохим, никчемным, беспомощным, маленьким, слабым, никуда не годным, недостойным, глупым, непривлекательным, неудачником и т.п. Ему кажется, что все видят его недостатки и презирают его. Поэтому он испытывает острое желание уединиться, исчезнуть, «провалиться сквозь землю». Легкая форма стыда представляется как состояние застенчивости. Стыд парализует работу интеллекта, оказывает сильное влияние на действия и поступки человека, захватывает сознание, активизирует защитные механизмы личности. Преодоление стыда и достойный выход из соответствующего жизненного положения - сложные личностные проблемы.



## Стыд

Взгляд в сторону и вниз

Рука у лица, прикрывает глаза

Покраснение кожи

8. Противоположной стыду является эмоция гордости. Она возникает в ситуациях, когда человек оказывается на высоте нравственно-эстетических требований. Он переживает свою значительность, важность, достоинство, ценность и т.п. и стремится продемонстрировать все это другим людям. На основе эмоций стыда и гордости происходит развитие устойчивого отношения к себе.

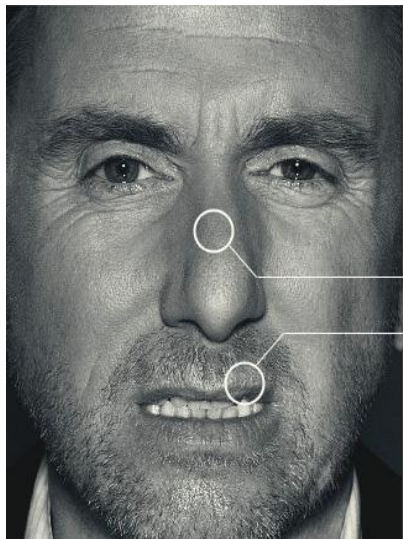


9. Эмоция отвращения возникает по отношению к объектам, явлениям или людям, в значительной степени не соответствующим нравственно-эстетическим требованиям субъекта. Они воспринимаются как уродливые, отвратительные, омерзительные и т.п. Это могут быть поступки, мысли и желания людей, конкретные предметы, продукты деятельности и др. Эмоция отвращения порождает желание изменить соответствующий объект (улучшить, усовершенствовать), уничтожить его или дистанцироваться от него.

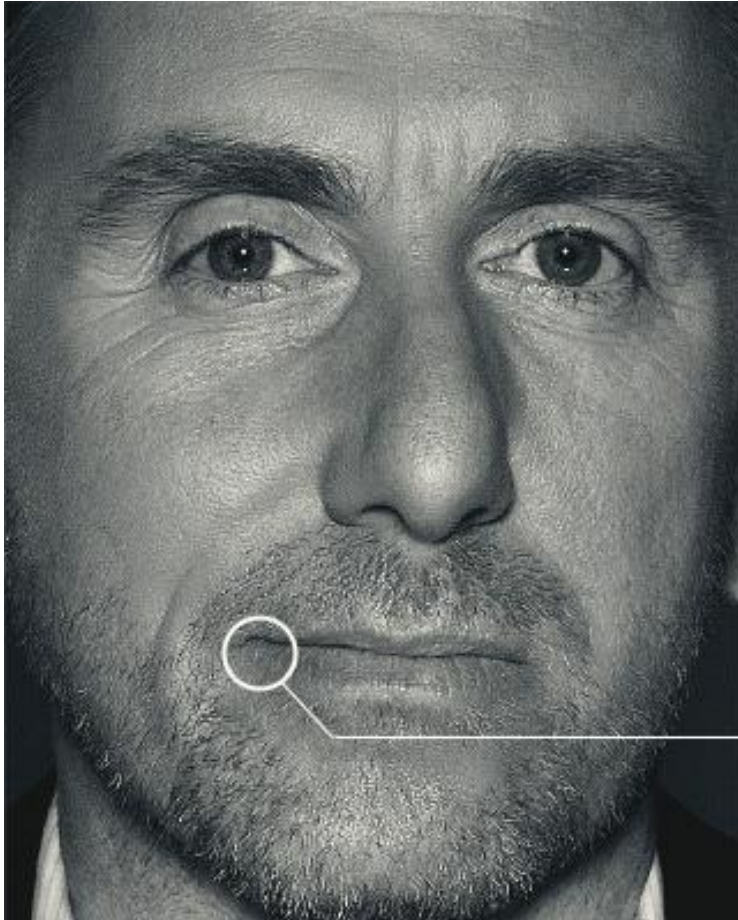
Отвращение

Сморщенный нос

Верхняя губа приподнята



10. Эмоция презрения по своей сущности соответствует эмоции отвращения. Однако возникает она только по отношению к людям, когда их поведение, мысли, поступки или какие-то личностные качества не соответствуют нравственным требованиям субъекта. При этом он испытывает чувство превосходства, гордости и желание отстраниться от презируемого лица или группы лиц.



Презрение

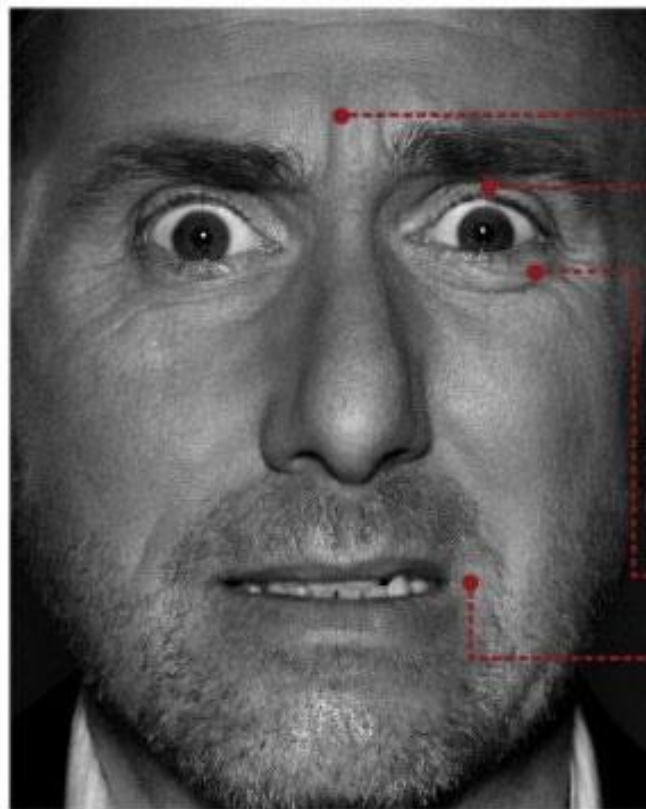
Уголок рта приподнят  
с одной стороны



11. Эмоция вины возникает в ситуациях, когда человек осознает свою причастность или ответственность за ущерб, страдания, неудачи, неудобства и невзгоды других людей. При этом он испытывает чувство раскаяния и осуждения самого себя (не успел, не смог, не предупредил, смалодушничал и т. п.), желание искупить свою вину (помочь пострадавшему, попросить прощения, объяснить). Способность взять на себя ответственность за собственные поступки, пережить чувство вины и искупить вину является одним из важнейших критериев личностной зрелости.



12. Эмоция страха возникает в ситуациях опасности и угрозы физическому или личностному существованию человека. В зависимости от степени этой угрозы она может переживаться как состояние неуверенности, тревоги, предчувствия беды, незащищенности, опасности, сильного ужаса, переходящего в неконтролируемый аффект. Способность преодолеть свой страх расценивается как сила и смелость человека.



## Страх

- ① Брови подняты и сведены
- ② Верхние веки подняты
- ③ Нижние веки напряжены
- ④ Губы слегка растянуты по горизонтали

## Формула Симонова.

Широкое признание приобрела созданная советским психофизиологом Павлом Васильевичем Симоновым формула, в краткой символической форме представляющая совокупность факторов, влияющих на возникновение и характер эмоции.

$$\mathcal{E} = f( \mathcal{P} ( \text{Ин-Ис} ) )$$

где  $\mathcal{E}$  – эмоция, её степень, качество и знак;  $\mathcal{P}$  – сила и качество актуальной потребности; (Ин-Ис) – оценка вероятности (возможности удовлетворения потребности на основе врожденного и онтогенетического опыта; Ин – информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения потребности; Ис – информация о существующих средствах, которыми реально располагает субъект.

Эта формула не применяется для получения конкретных количественных значений, а только для иллюстрации самого принципа формирования положительных или отрицательных эмоций различной силы.

## Формула К. В. Анохина.

В формуле Симонова фигурирует величина **Ин** – информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения потребности. Это означает, что потребность еще не удовлетворена, то есть ситуация по удовлетворению потребности еще не завершилась. Эмоции, возникающие до завершения ситуации называются предшествующими. Таким образом формула Симонова применима, в лучшем случае, только к предшествующим эмоциям.

Кроме предшествующих есть так называемые констатирующие эмоции, возникающие после завершения ситуации. Для констатирующих эмоций Константином Владимировичем Анохиным разработана теория эмоций, которая утверждает, что знак и сила эмоции определяются степенью достижения цели. Если цель достигнута, то возникает положительная эмоция, если не достигнута, то отрицательная.

**Мимика** – универсальный способ проявления эмоций среди людей вне зависимости от расовой и социальной принадлежности. Центр распознавания эмоций располагается в правом полушарии головного мозга и имеет отличную от центра распознавания лиц локализацию.

Существует так называемый феномен «эмоционального заражения» – эмоции, особенно в среде стадных животных, проявленные в поведении одной особью, вызывают сходные эмоции у других особей, которые эти проявления наблюдают. В человеческой среде этот эффект так же присутствует и особенно заметен в поведении толп.

