

ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ

Литература:

1. Конрад Лоренц Агрессия, 2001, С. 36-144
2. Немов Р.С. http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/rubin/17.php
3. Рубинштейн С. Основы общей психологии
http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/rubin/17.php
4. Л.Д. Столяренко и др. Психология и педагогика, 2014, С.171-181
5. Пол Экман Психология лжи. Обмани меня, если сможешь,-
СПб.: Питер, 2010.- 304с.



Введение

По определению, эмоции - одна из существенных функций нервно-психической деятельности человека, они создают личностную окраску для любого поведенческого акта и являются энергетическим компонентом любого вида продуктивной деятельности.

По критерию длительности эмоциональных явлений выделяют, во-первых, эмоциональный фон (или эмоциональное состояние), во-вторых, эмоциональное реагирование.

Эмоциональная и психофизиологическая сферы человека тесно взаимосвязаны со всеми сторонами его деятельности, не исключая и преступных действий у правонарушителей. Детектор лжи успешно решает поставленные задачи.



Психология эмоций

- Зачем нужны эмоции?
- Откуда они появились?
- Какие есть эмоции?



Благодаря познавательным **процессам мы отражаем окружающий мир.**

При этом, каждый процесс вносит свой конкретный вклад: ощущения дают нам информацию об отдельных свойствах и признаках предметов и явлений, восприятие дает их целостные образы, память хранит воспринятое, мышление перерабатывает этот материал.

Благодаря воле и активной деятельности, человек осуществляет свои планы.

В то же время, **вся наша познавательная и предметная деятельность немислима без эмоций и чувств.**

5 чувств человека

- ▶ **Еще Аристотель в свое время выделил пять основных чувств, с помощью которых человек существует, это: слух, зрение, обоняние, осязание и вкус. С помощью этих психологических инструментов человек получает первичные образы об окружающем мире, которые затем анализируются головным мозгом и дают представление о месте нахождения, а также о дальнейших действиях организма.**





радость



счастье



удивление



сомнение



угрюмость



страх



шок



недоверие



задумчивость



озарение



самодовольство



коварство



хитрость



решимость



смущение



обида



сосредоточенность



неуверенность



мечтательность



утомленность

- **Эмоции** – это особый класс психических процессов и состояний в форме непосредственных субъективных переживаний, значимо действующих на человека объектов и явлений.
- **ЭМОЦИИ** (лат. *emovere* – возбуждать, волновать) — состояния, связанные с оценкой значимости для индивида действующих на него факторов.
- **Специфика** - выражаются, прежде всего, в форме непосредственных переживаний удовлетворения или неудовлетворения его актуальных потребностей.
- Являются одним из главных регуляторов деятельности.

Эмоциональные явления

3 компонента эмоции:

- 1) Субъективный тон,
- 2) Поведенческие проявления,
- 3) Физиологические процессы.

Лицевая экспрессия (мимика)



Зачем нужны эмоции?

- Эмоции выражают оценочное отношение к предметам или явлениям. В этом заключается главная функция эмоций – **оценочная**.
- К другим функциям эмоций относят:
 - Сигнальную
 - Коммуникативную (экспрессивная) -
 - Побудительную (мобилизирующая);
 - Синтезирующую – (интеграция эмоций с когнитивными процессам);
 - Регулирующую
 - Адаптационную(приспособительная)

Биологическое значение эмоций

- Появление эмоций нужно рассматривать как важное эволюционное достояние, которое облегчает формирование комплекса нейронных взаимодействий для выработки сложных форм поведения.
- Эмоции имеют важное значение не только для организации инстинктивного поведения, а и для возникновения условных рефлексов, формирования процесса мышления.
- Роль отрицательных эмоций в организации поведения заключается в том, что они разрешают быстро оценить ситуацию, которая возникла - опасная она или полезная.
- Эмоции мобилизуют усилия человека, направленные на достижение определенной цели. Это компенсирующая, защитная роль отрицательных эмоций.



Влияние эмоций на организм

- Большое влияние на сердце
- Под воздействием **положительных** эмоций люди могут совершать колоссальную работу (поднимать тяжести, пробегать большие расстояния)
- **Отрицательные** эмоции снижают работоспособность сердца
- Могут приводить к нарушению его деятельности

Как эмоции влияют на организм человека

- Как эмоции влияют на организм человека?
- Почему когда мы испуганы, то можете бежать намного быстрее? Почему сердце начинает биться сильнее и чаще, когда мы ожидаем результаты экзамена или выступаем перед большой аудиторией?
- Потому что эмоции подготавливают нас к определенным действиям. Соответствующая эмоция подготавливает наше тело к соответствующему поведению: если Вы испуганы, то тело мобилизуется для бегства; если Вы испытываете гнев, то тело готовится нападать. В организме происходят соответствующие процессы, что бы подготовить нас для действий в конкретной ситуации. Так, во время опасности повышается свертываемость крови и происходит ее отток от поверхности тела – это уменьшит потерю крови в случае ранения.
- Как показывают проведенные исследования, во время радости высвобождаются катехоламины – гормоны, препятствующие воспалительным процессам. В это же время происходит выброс эндорфинов, которые способны уменьшить болевые ощущения.
- Наибольшее влияние эмоции оказывают на сердечнососудистую систему. Сильный гнев и длительное раздражение способствуют нарушению работы сердца и развитию такого заболевания как гипертония.
- Кровообращение во многом зависит от эмоций: изменяться пульс, давление, тонус кровеносных сосудов. Положительные эмоции вызывают приток крови к коже, а также улучшают состав крови.
- Эмоции изменяют ритм дыхания: от сильного давления человек может задохнуться. Люди, постоянно испытывающие стресс чаще страдают инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей. А у людей, испытывающих положительные эмоции, дыхание становится более легким.

ВЛИЯНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ НА ИММУНИТЕТ ЧЕЛОВЕКА.



- Оптимистический настрой повышает уровень лимфоцитов в крови, а именно природных клеток-киллеров и вспомогательных Т-лимфоцитов.
- Позитивное отношение к жизни может помочь пожилым людям справиться с возрастным снижением эффективности иммунной системы.
- Искренний смех, стимулируя выделение эндорфинов, дофамина, а также нейромедиаторов серотонина. Того самого, который, по мнению российских ученых продлевает жизнь.

- Депрессивное состояние, напротив, уменьшает количество этих клеток и таким образом снижает устойчивость организма к инфекциям и болезням.
- У людей, которые завидуют чужим успехам, в два с половиной раза выше риск инфаркта.
- Наличие чувства ревности приводит к гормональным расстройствам.
- Жалость к себе становится причиной заболеваний печени.
- Жадные люди чаще других страдают расстройствами пищеварения.
- Чувство вины делает более частыми простудные заболевания, повышает предрасположенность к инфекциям, увеличивает риск развития онкологических заболеваний.



Виды эмоций

Простые
(свойственные и
человеку
и животному)

Положительные
эмоции (радость,
восторг, ликование,
улыбка, восхищение).

Сложные
(свойственные
только человеку) –
чувства.

Отрицательные эмоции
(злость, гнев, страх,
отвращение, испуг, обида)



ВИДЫ ЧУВСТВ

Устойчивой классификации чувств не существует, но распространено деление по:

Стенические

(Сильные стенические чувства стимулируют, побуждают к деятельности).

Астенические

(Астенические чувства оказывают тормозящее влияние на деятельность)

По степени обобщенности

(конкретные, обобщенные, абстрактные чувства)

Выделение чувств в соответствии с их объектами

(моральные, эстетические, интеллектуальные, родительские и т.д.).



Эмоции в узком смысле носят ситуативный характер, оценочное отношение к складывающимся или возможным ситуациям.

Эмоции проявляются в выразительных движениях (мимике - выразительные движения лица, пантомимике - выразительные движения всего тела и "вокальной мимике" - выражение эмоций в интонации и тембре голоса).





<i>Положительные</i>	<i>Нейтральные</i>	<i>Отрицательные</i>	
<p>1. Удовольствие</p> <p>2. Радость.</p> <p>3. Лихование.</p> <p>4. Восторг.</p> <p>5. Гордость.</p> <p>6. Уверенность.</p> <p>7. Доверие.</p> <p>8. Симпатия.</p> <p>9. Восхищение.</p> <p>10. Любовь (половая).</p> <p>11. Любовь (привязанность).</p> <p>12. Уважение.</p> <p>13. Умиление.</p> <p>14. Благодарность (признательность).</p> <p>15. Нежность.</p> <p>16. Самодовольство(?).</p> <p>17. Блаженство</p> <p>18. Злорадство(?).</p> <p>19. Чувство удовлетворённой мести.</p> <p>20. Спокойная совесть.</p> <p>21. Чувство облегчения.</p> <p>22. Чувство удовлетворённости собою.</p> <p>23. Чувство безопасности.</p> <p>24. Предвкушение.</p>	<p>25. Любопытство.</p> <p>26. Удивление.</p> <p>27. Изумление.</p> <p>28. Безразличие.</p> <p>29. Спокойно-созерцательное настроение.</p>	<p>30. Неудовольствие.</p> <p>31. Горе (скорбь).</p> <p>32. Тоска.</p> <p>33. Печаль (грусть).</p> <p>34. Отчаяние.</p> <p>35. Огорчение.</p> <p>36. Тревога.</p> <p>37. Обида.</p> <p>38. Боязнь.</p> <p>39. Испуг.</p> <p>40. Страх.</p> <p>41. Жалость.</p> <p>42. Сочувствие (сострадание).</p> <p>43. Сожаление.</p> <p>44. Досада.</p> <p>45. Гнев.</p> <p>46. Чувство оскорбления.</p> <p>47. Возмущение (негодование).</p> <p>48. Ненависть.</p> <p>49. Неприязнь.</p> <p>50. Зависть.</p> <p>51. Злоба.</p> <p>52. Злость.</p> <p>53. Уныние.</p>	<p>54. Скука.</p> <p>55. Ревность.</p> <p>56. Ужас.</p> <p>57. Неуверенность (сомнение).</p> <p>58. Недоверие.</p> <p>59. Стыд.</p> <p>60. Растерянность.</p> <p>61. Ярость.</p> <p>62. Презрение.</p> <p>63. Отвращение.</p> <p>64. Разочарование.</p> <p>65. Омерзение.</p> <p>66. Неудовлетворённость собою.</p> <p>67. Раскаяние.</p> <p>68. Угрызения совести.</p> <p>69. Нетерпение.</p> <p>70. Горечь.</p>

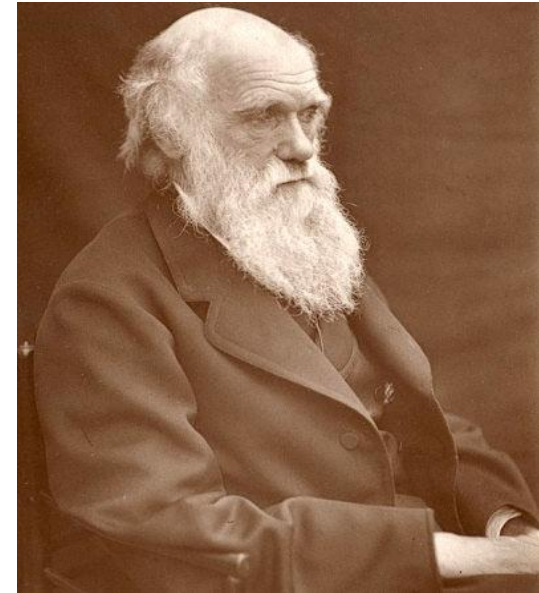
СКОЛЬКО ЛЮДЕЙ – СТОЛЬКО И ХАРАКТЕРОВ.



Теории эмоций

Эволюционная теория Ч. Дарвина

- Эмоции появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его жизни. Телесные изменения, сопровождающие различные эмоциональные состояния, в частности, связанные с соответствующими эмоциями движения, по Дарвину, есть не что иное, как рудименты реальных приспособительных реакций организма.

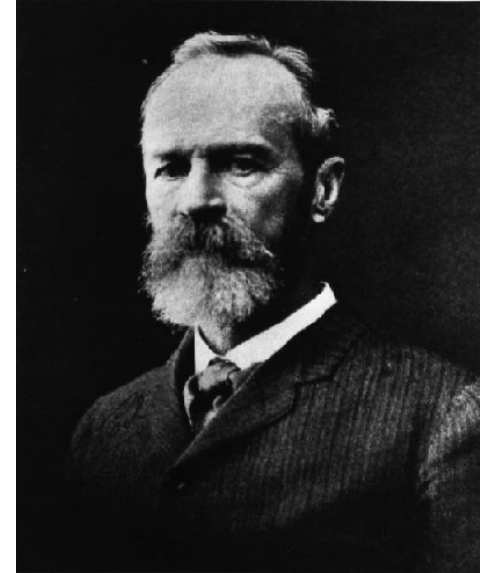


Теории эмоций

Соматическая теория эмоций У.Джеймса – К.Г. Ланге

- Согласно данной теории, эмоциональное ощущение — это проявление в сознании функциональных перестроек в организме, происходящих на уровне вегетативной нервной системы. Внешнее раздражение вызывает рефлекторные изменения в деятельности сердца, дыхании, кровообращении, тоне мышц, вследствие чего в сознание проецируются разные ощущения, из которых и складывается переживание эмоций.

«Мы грустим, потому что плачем, сердимся, потому что наносим удар, боимся, потому что дрожим».



Теории эмоций

Информационная теория эмоций П.В. Симонова

- «...эмоция является отражением в сознании человека качества и величины какой-либо актуальной потребности, а так же вероятности ее удовлетворения, которую мозг оценивает на основе генетического и ранее приобретенного индивидуального опыта».
- Соотношение этих переменных представлено в формуле

$$\mathbf{\mathcal{E}} = f (\mathbf{П} (\mathbf{Ин} - \mathbf{Ис}))$$

где $\mathbf{\mathcal{E}}$ — эмоция, ее степень, качество и знак; $\mathbf{П}$ — сила и качество актуальной потребности; $(\mathbf{Ин-Ис})$ — оценка вероятности; $\mathbf{Ин}$ — информация о средствах, необходимых для удовлетворения потребности; $\mathbf{Ис}$ — информация о существующих средствах, которыми реально располагает субъект.



Формы проявления эмоциональных состояний

- Аффект
- Страсть
- Настроение
- Эмоции (в узком смысле)
- Чувства

- **Аффект** - бурная кратковременная эмоция, возникающая, как правило, в ответ на сильный раздражитель и полностью подчиняющая сознание и волю человека. (сильный гнев, ярость, ужас, бурная радость, глубокое горе, отчаяние).
- **Страсть** — сильное, стойкое, доминирующее над другими, чувство человека, характеризующееся энтузиазмом или сильным влечением к объекту страсти (люди, предметы, идеи) (страстный болельщик, филателист, любитель поэзии)

- **Настроение** — *самое длительное эмоциональное состояние, окрашивающее поведение человека.*
Настроение определяет общий тонус жизни человека. Настроение зависит от тех влияний, которые затрагивают личностные стороны человека, его основные ценности. Не всегда причина того или иного настроения осознается, но она всегда есть.

Чувства - наиболее устойчивые эмоциональные состояния носят **предметный характер**. Это всегда чувство к чему-то, к кому-то их называют "высшими" эмоциями, поскольку возникают при удовлетворении потребностей более высокого порядка



К **нравственным чувствам** относят: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружбу, сочувствие и т.д.

Эстетические чувства - это эмоциональное отношение человека к прекрасному или безобразному в окружающих явлениях, предметах, в жизни людей, в природе и в искусстве

Интеллектуальными, или познавательными, чувствами называются переживания, возникающие в процессе познавательной деятельности человека.

Практические, или практические ("праксис", с древнегреч., - деяние, деятельность) чувства - это эмоциональный отклик на все богатство и многообразие человеческой деятельности. Они характеризуются различным содержанием и разной степенью интенсивности в зависимости от форм, сложности деятельности и значимости ее для человека.

гнев



отвращение



страх



радость



горе



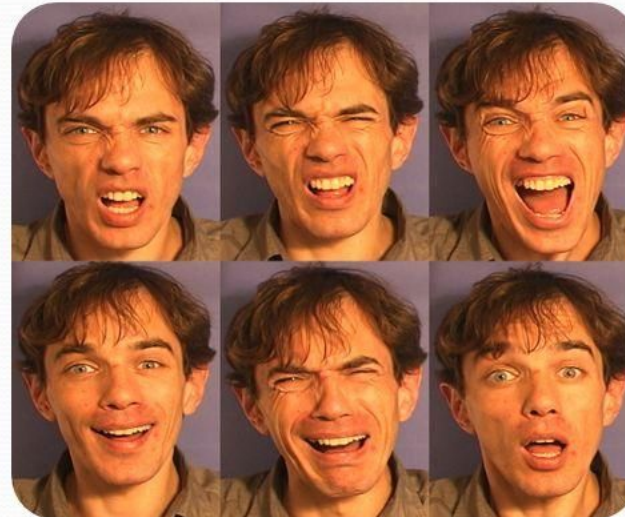
удивление

- Слово "эмоции" имеет несколько основных значений.

- В первом значении, эмоции - это быстрые и короткие элементы чувств, их ситуативное проявление. (Злость, обвинения и страдания, как вспыхивающие эмоции при глубоком чувстве обиды.)

- Во втором значении, эмоции - это чувства, выражаемые для предъявления окружающим. (Переживания для себя - скорее чувства. Выплеск чувств на другого, демонстрация чувств, выразительные движения для... - это уже скорее эмоции.)

- В третьем значении, эмоции - это название всех проявлений аффективной сферы, в этом случае под эмоциями понимаются и чувства, и аффекты, и настроения, и даже желания. (По крайней мере эмоции и чувства легко употребляются в качестве синонимов..)(



Изард К. Выделяет 10 основных(базовых) ЭМОЦИЙ (Изард К. Психология эмоций)

- Радость
- Удивление
- Печаль
- Гнев
- Отвращение
- Презрение
- Страх
- Стыд
- Интерес
- Вина

Какие есть эмоции?

- **Тревога** - переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, предчувствием грядущей опасности. В отличие от страха как реакции на конкретную, реальную опасность Т. - переживание неопределенной, диффузной, безобъективной угрозы.



- **Стресс** - состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах.

СТРАХ

- отрицательное эмоциональное состояние
- появляется при получении субъектом информации о возможном ущербе для его жизненного благополучия, о реальной или воображаемой опасности



Горе - состояние глубокой
печали, скорби.



Фрустрация – психическое
состояние, вызванное неуспехом
в удовлетворении потребности,
желания.

Коррекция эмоциональной сферы



Роберт Плутчик

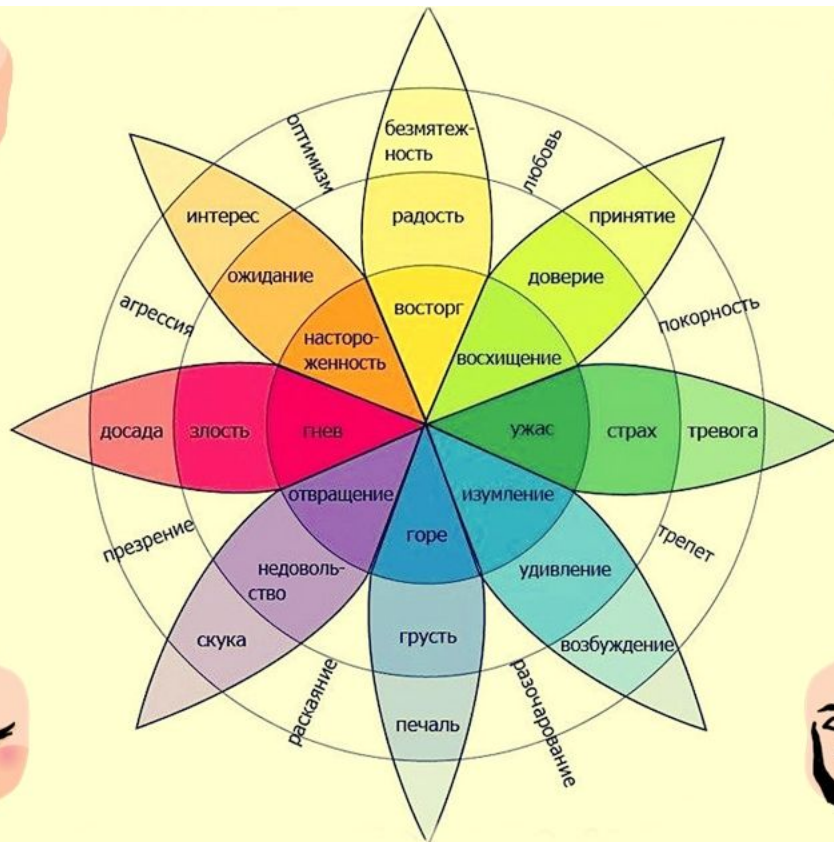
Колесо эмоций

Основные эмоции

радость,
грусть,
страх,
доверие,
ожидание,
удивление,
злость,
недовольство.

Вопросы, которые
помогают осознать
свои эмоции:

1. Что сейчас со мной происходит?
2. Что чувствует мое тело?
3. Что я хочу сделать?
4. Как называется это переживание?



ОСНОВНЫЕ ОТТЕНКИ ЭМОЦИЙ



удивление



отвращение



страх



счастье



гнев



печаль

Основные эмоции (по П.Экману)

- 1 Чувства и эмоции взаимосвязаны, обусловлены, но не равнозначны

Чувства обладают относительной устойчивостью и постоянством, а эмоции возникают в ответ на конкретную ситуацию. Как правило, эмоции — это реакция на удовлетворение органических, естественных потребностей. Чувства связаны с переживанием высших влечений
- 2 Одно и то же чувство человек переживает по-разному

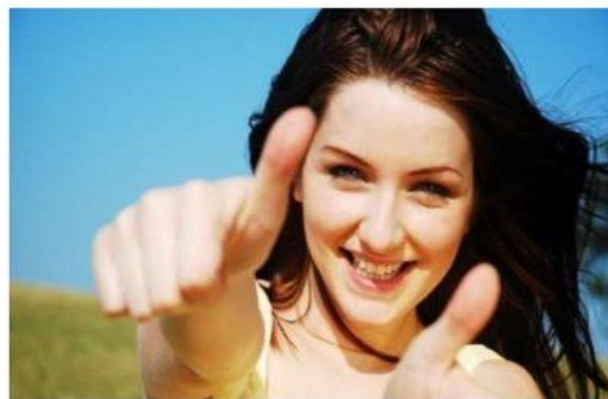
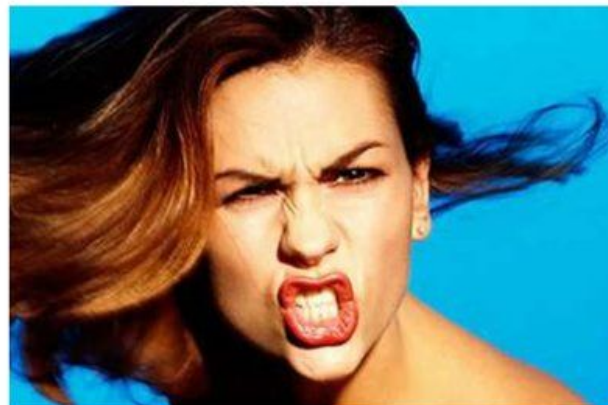
Например, чувство ответственности может переживаться в форме:

 - радости за успех порученного дела,
 - беспокойства в случае задержки,
 - стыда в случае его провала и т. п.
- 3 Эмоции и чувства характеризует относительная независимость от воли человека (возникновение и исчезновение чувств)
- 4 Особенностью чувств и эмоций является их «иррадиация», распространённость на все, что связано с объектом привязанности наших чувств
- 5 Для эмоций и чувств характерна амбивалентность (полярность), двойственность переживаний, когда один и тот же объект в одно и то же время вызывает несогласованные, противоречивые переживания

В типичных случаях амбивалентность обусловлена тем, что часто отдельные особенности сложного объекта по-разному влияют на потребности и ценности человека
- 6 Очень часто высшие чувства вступают в конфликт с теми чувствами, которые мы относим к более низким

Например, чувство чести и чувство долга — с чувством страха

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА



- Обида — изначально: событие, которое оценивается как несправедливое и оскорбительное отношение, нанесение ущерба для чести (статуса). На сегодняшний день понятие обиды стало расплывчатым, оно может означать и само событие, и эмоциональные переживания (обидчика или человека, претерпевшего обиду), и возможные реакции на событие (например, отказ от общения с человеком вследствие ссоры).
- она включает в себя такие элементы как жалость к себе, ненависть и мстительность



Элементы чувства обиды

- а) каким должен быть другой или каким должно быть его поведение в соответствии с моими ожиданиями.
- б) восприятие реального поведения другого здесь и теперь;
- в) акт сличения модели ожидания с реальным поведением, в результате которого обнаруживается несогласование и мучительность переживания.

Чувства

Благодарность

Восхищение

Вина

Жалость

Интерес

Любовь

Нежность

Привязанность

Раскаяние

Симпатия

Стыд



Враждебность

Возмущение

Зависть

Ненависть

Неприятие

Обида

Отвращение

Презрение

Пренебрежение

Раздражение

Разочарование

Ревность

Страх MyShared

Чувства и эмоции

Чувства – это относительно устойчивые переживания и могут проявляться в настроении. Они являются источником самопознания. Язык чувств в отличие от языка эмоций вербален и эмоционально окрашен.

эмоции	чувства
Возникли в процессе эволюции раньше	Возникли позже
Присущи животным и человеку	Присущи только человеку
Привязаны к ситуациям и состояниям	Привязаны к объектам
Ситуативны и кратковременны	Устойчивы и длительны
Эмоции смешиваются	Чувства не смешиваются
Одна и та же эмоция проявляется в разных чувствах	Одно и то же чувство проявляется в разных эмоциях

- Гнев — отрицательно окрашенный аффект, направленный против испытываемой несправедливости, и сопровождающийся желанием устранить её





Зависть – чувство, возникающее по отношению к тому, кто обладает чем-либо (материальным или нематериальным), чем хочет обладать завидующий, но не обладает.



■ **Ревность** — негативное чувство, возникающее при ощущаемом недостатке внимания, любви, уважения или симпатии со стороны очень ценимого, человека, в то время как это мнимо или реально получает от него кто-то другой.

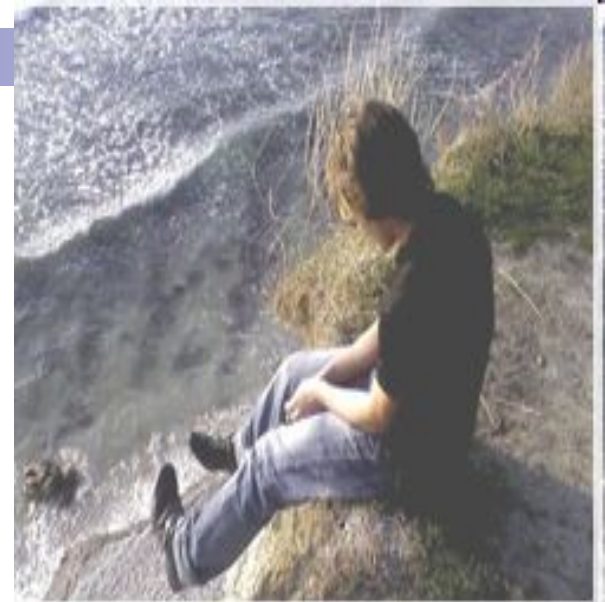
■ Ревность в большинстве случаев представляет собой исключительную претензию на «владение» другим человеком, с которым существует эмоциональная связь.



- ЧУВСТВО ВИНЫ - негативное эмоциональное переживание, которое в результате его налагает на себя сам человек совершения им неблагоприятного поступка.

- Вина похожа на автоматизированную функциональную систему умственных операций, порождающих вину и стыд, с помощью которых культура и окружающие нас люди программируют наше поведение и даже мысли.

- *«Всякий раз, когда мое поведение отклоняется от ожиданий других, через которые действует культура, я получаю свою дозу болевого шока, именуемого чувством вины.»*



Элементы чувства вины

- а) каким должен быть я или каким должно быть мое поведение в соответствии с ожиданиями другого.
- б) восприятие собственного моего состояния или поведения здесь и теперь;
- в) акт сличения модели ожидания с собственным поведением, в результате которого обнаруживается рассогласование, мучительность которого поддерживается обликом эмоции обиды на лице, в словах и поведении другого.

- Познание вины состоит в том, чтобы осознать эти три группы операций, совершаемых нашим умом, и контролировать их. Тогда будет предотвращено появление вины или ослаблено ее протекание.
- Чувство вины может быть полезным для незрелых: тогда любящие могут управлять их поведением, не наказывая, а лишь обижаясь. Эмоционально зрелые люди руководствуются чувством ответственности осознанным отношением к общественным нормам и своему поведению и готовностью платить за планируемое или совершенное (за вину).
- Люди ответственные, не склонные переживать свою вину – это **Деятели**. Люди, тяжело и долго переживающие свою вину, но при этом безответственные, ничего реально не сделавшие, чтобы ситуацию исправить - это **Переживатели**.

- **Стыд** является сильной эмоцией, назначение которой - *регулировать поведение человека в соответствии с нормами, зафиксированными в его Я-концепции.*
- Рассогласование Я-концепции со своим реальным поведением трансформируется в тяжелое переживание стыда. Иногда его описывают, как желание провалиться сквозь землю, спрятаться, замаскироваться.
- **Стыд** – это собственные мучительные послания личности самому себе. Вследствие этого появляются значительные угрызения совести и презрение к самому себе.
- В норме стыд является важным элементом саморегуляции человека.



Стыд состоит из трех элементов

- а) то, каким я должен быть здесь и теперь согласно Я-концепции;
- б) каков я здесь и теперь;
- в) рассогласование и его осознание.

- Познание стыда состоит в том, чтобы осознать наслонения прошлого и осознать те акты, которые порождают стыд.
- Противоборство стыду способствует развитию самоуважения, усиливает регуляцию поведения, а именно - его обратную связь. Благодаря эмоции стыда человек развивает в себе способность оценивать последствия своих поступков в большей степени, чем если бы его просто контролировали другие.
- Развитие эмоции стыда является необходимым условием нормального развития человека и формирования индивидуальности. Но с того момента, как личность сложилась и индивидуальность выкристаллизовалась, она перестает нуждаться в этой эмоции как побудителе деятельности и поведения.
- *Стыд должен стать лишь сигналом к тому, что здесь и теперь я не соответствую своей Я-концепции - и не более того. А мои поступки определяются разумом и сознанием блага.*

Чем отличаются	Чувство вины	Чувство стыда
1. Основная мысль	«Я совершил плохой поступок»	«Я плохой человек»
2. По отношению к кому возникает это чувство	По отношению к другим людям, чье доверие не оправдал, причем людям, хорошо знакомым человеку	По отношению к собственному пониманию хорошего и плохого или по отношению к обществу в целом (даже незнакомым людям)
3. Что формирует это чувство	Опыт наказания или принуждения	Опыт унижения, отвержения и наказания
4. Возможность наказания	Почти всегда имеется	Мало вероятна
5. Кто может наказать	Другие люди, иногда сам человек	Сам человек или никто

■ **Агрессия** - *мотивированное* поведение, наносящее вред объектам нападения , приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицат. переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. п.).





Веки смещены вниз

Веки напряжены

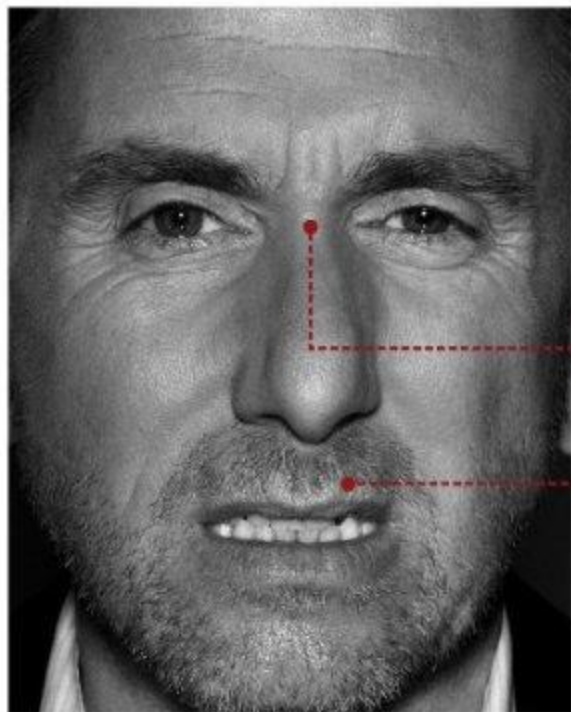
„Карман”

Искривление губы,
одностороннее

Подбородок приподнят



Презрение - это глубоко пренебрежительное отношение к кому или чему-нибудь, **полное безразличие**.



— отрицательно окрашенное чувство—
отрицательно окрашенное чувство, сильная
форма неприятя.

Отвращение

- ① Сморщенное выражение лица
- ② Верхняя губа приподнята

Отвращение играет важную роль в функции самосохранения Отвращение играет важную роль в функции самосохранения живых организмов. Оно позволяет избегать инфекции Отвращение играет важную роль в функции самосохранения живых организмов. Оно позволяет избегать инфекции, не есть негодную и опасную пищу, а также сохранить собственную целостность, удерживая

Эмпатия

■ - ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОТЗЫВЧИВОСТЬ ЧЕЛОВЕКА НА ПЕРЕЖИВАНИЯ ДРУГОГО ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В ЭЛЕМЕНТАРНЫХ (РЕФЛЕКТОРНЫХ) И В ВЫСШИХ ЛИЧНОСТНЫХ ФОРМАХ (СОЧУВСТВИЯ, СОПЕРЕЖИВАНИЯ, СОРАДОВАНИЯ).



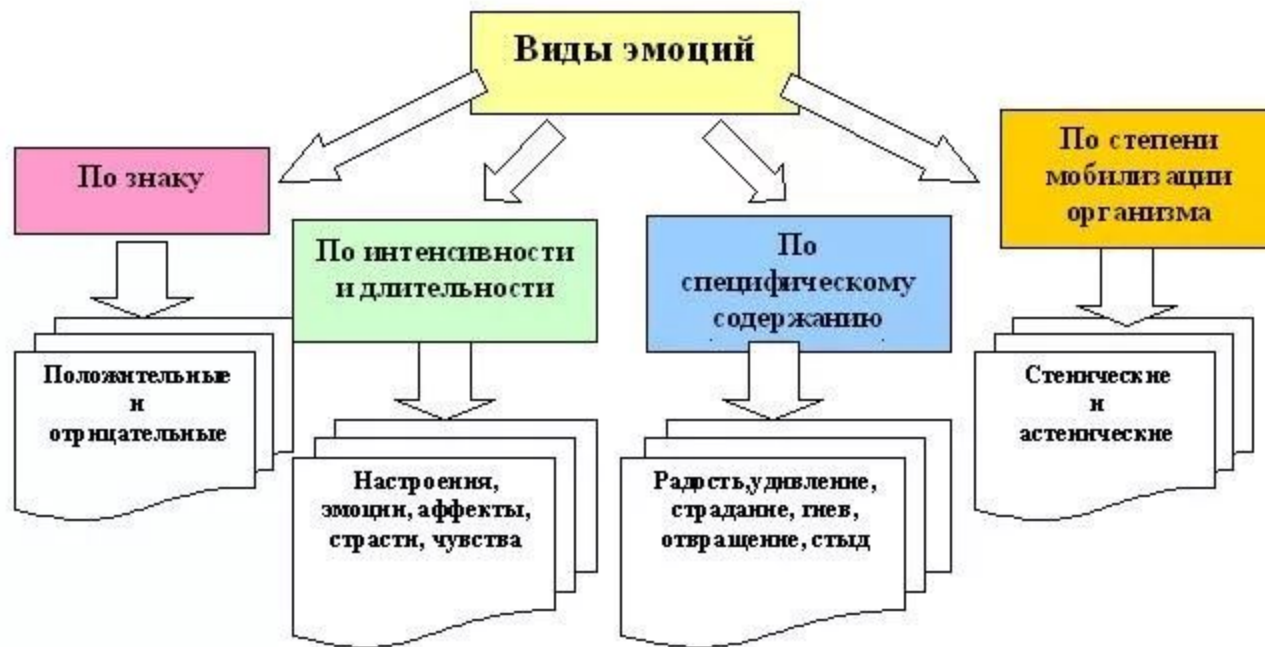
Эмпатия -

понимание эмоционального состояния другого человека посредством сопереживания, проникновения в его субъективный мир.

Быть в состоянии эмпатии – значит воспринимать внутренний мир другого со всеми эмоциональными и смысловыми оттенками. (К. Роджерс)

Восприятие эмоций

				
РАДОСТЬ	ГНЕВ	ПЕЧАЛЬ	СТРАХ	СТЫД
Восторг	Раздражение	Грусть	Беспокойство	Вина
Надежда	Возмущение	Разочарование	Тревога	Смущение
Гордость	Недовольство	Тоска	Ужас	Неловкость
Нежность	Отвращение	Сочувствие	Паника	Неудобство
Благодарность	Презрение	Отчаяние	Испуг	
Восхищение	Бешенство	Скорбь	Волнение	
Любовь	Обида	Сожаление	Настороженность	
Умиротворение	Злость	Огорчение	Боязнь	
Умиление	Досада	Жалость	Опасение	
Безмятежность	Зависть	Горе	Трепет	
Воодушевление	Негодование			
Азарт	Злорадство			
Ликование	Неприязнь			
Симпатия	Ревность			
Предвкушение				



Внешнее выражение эмоций

- В **мимике** (выразительные движения лица)



- В **пантомимике** (выразительные движения всего тела – поза, жест)



- В **вокально-голосовой мимике** (интонация, выразительные паузы, повышение или понижение голоса, смысловое ударение)



Эмоции и заболевания

Эмоция	Органы, резонирующие с эмоциями	Возможные заболевания	Корректирующие эмоции
Напряженность	Кишечник	Растройство пищеварения	Расслабленность
Беспокойство	Шейные нервы	Ригидность плечевого пояса	Беззаботность
Растерянность	Вегетативная нервная система	Бессоница	Спокойствие
Страх	Почки	Заболевание почек	Душевное равновесие
Тревога	Желудок	Диспепсия	Утешение
Гнев	Печень	Заболевание печени и желчного пузыря	Сочувствие
Апатия	Позвоночник	Общая слабость	Энтузиазм
Нетерпеливость	Поджелудочная железа	Панкреатит, диабет	Терпеливость
Чувство одиночества	Отдел головного мозга	Старческое слабоумие	Удовольствие
Печаль	Кровь	Болезни крови	Радость
Обида	Кожа	Высыпания, изъязвления	Благодарность

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАВЛЕНИЮ ЭМОЦИЯМИ И ЧУВСТВАМИ (СВОИМИ И ДРУГИХ ЛЮДЕЙ)

- Уважайте выражение чувств других.
- Проявите терпимость к переживаемой кем-то бурной эмоции.
- Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
- Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (конфликтов, грубости, агрессии).
- Нейтрализуйте желание отомстить.
- Избегайте упрёков и критики.

