



ФИЗИОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ

Подготовила:

Студентка 2 курса 3 группы

Канюкова Кристина Сергеевна

Определение

- **Эмоция** (от лат. «*emovere*» – возбуждать, волновать) – особая форма психического отражения, которая в форме непосредственного переживания отражает не объективные явления, а субъективное к ним отношение.

Эмоции

- Эмоции (например, гнев, страх, радость) принято отличать от общих ощущений (таких, например, как голод, жажда). Возникновение общих ощущений связано с возбуждением определенных рецепторов, а эмоции не имеют собственных рецептивных полей. Такие субъективные переживания, как страх или гнев трудно связать с определёнными рецепторами, поэтому они обозначаются не как ощущения, а как эмоции. Другая причина, по которой эмоции противопоставляются общим ощущениям, состоит в их нерегулярном, спонтанном возникновении.
- Но эмоции и общие ощущения возникают в составе мотивации как отражение состояния внутренней среды, поэтому их разделение достаточно условно. Следует также заметить, что не все субъективные переживания относятся к эмоциям.

Классификация

По классификации эмоциональных явлений А.Н. Леонтьева, различают следующие виды эмоциональных процессов: аффекты, собственно эмоции и предметные чувства.

Аффекты

- *Аффекты* – это сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождающиеся резко выраженными вегетативными и соматическими проявлениями. У человека аффекты вызываются как биологически значимыми факторами, затрагивающими его физическое существование, так и социальными, например, социальными оценками, санкциями. Отличительной особенностью аффектов является то, что они проявляются в ответ на уже фактически возникшую ситуацию.



KtoNaNovenkogo.ru



Собственно эмоции

- *Собственно эмоции* – длительные состояния, иногда лишь слабо проявляющееся во внешнем поведении. Они выражают оценочное личностное отношение к складывающейся или возможной ситуации, поэтому способны, в отличие от аффектов, предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили. Собственно эмоции возникают на основе представлений о пережитых или воображаемых ситуациях.



Предметные чувства

- *Предметные чувства* возникают как специфическое обобщение эмоций и связаны с представлением или идеей о некотором объекте, конкретном или отвлеченном (например, чувство любви к человеку, к родине, чувство ненависти к врагу). Предметные чувства выражают устойчивые эмоциональные отношения.



Классификация

- По критерию длительности эмоциональных проявлений выделяют, во-первых, эмоциональный фон (или эмоциональное состояние), во-вторых, эмоциональное реагирование. Указанные два класса эмоциональных явлений подчиняются разным закономерностям. Эмоциональное состояние в большей степени отражает общее отношение человека к окружающей ситуации, к себе самому и связано с его личностными характеристиками, а эмоциональное реагирование – это кратковременный эмоциональный ответ на то или иное воздействие, имеющий ситуационный характер.

Интенсивность эмоции

- слабая — появляется редко и случайно, легко подавляется другими чувствами. С трудом поддается управлению сознанием (стеснительность).
- средняя — обычно управляется сознанием, может влиять на другие чувства.
- сильная — с трудом поддается управлению сознанием. Подавляет другие чувства (гнев, любовь, счастье).
- более сильная эмоция вызывает большие изменения в психике.

Знак эмоции

- Положительный — человек стремится к объекту эмоции.
- Отрицательный — человек стремится от объекта эмоции.
- Существует парадокс, когда человек стремится к источнику отрицательной эмоции, например к боли. Его можно объяснить так: сильная отрицательная эмоция вызывает сильную мотивацию и возбуждение. Данная мотивация является вторичной выгодой и настоящей целью.

Функции эмоций

- выделяют следующие функции эмоций: отражательную (оценочную), побуждающую, подкрепляющую, переключательную, коммуникативную.

Отражательная функция

- *Отражательная, или оценочная функция* выражается в обобщенной оценке событий, что позволяет оценить полезность или вредность воздействующих на организм факторов и реагировать прежде, чем будет определена локализация вредного воздействия. Приспособительная роль этого механизма заключается в немедленной реакции на внезапное воздействие внешнего раздражителя, поскольку эмоциональное состояние мгновенно вызывает ярко выраженное переживание определенной окраски. Это приводит к моментальной мобилизации всех систем организма для ответной реакции, характер которой зависит от того, сигналом полезного или вредного воздействия на организм служит данный раздражитель.

Побуждающая функция

- *Побуждающая функция* связана с тем, что эмоции побуждают организм к поиску решения задачи или удовлетворения потребностей. Эмоциональное переживание содержит образ предмета удовлетворения потребности и пристрастное отношение к нему, что и побуждает человека к действию.

Подкрепляющая функция

- *Подкрепляющая функция* отражает участие эмоций в процессах обучения и накопления опыта. Возникающие в результате взаимодействия со средой положительные эмоции способствуют накоплению полезных навыков и действий, а отрицательные эмоции заставляют уклоняться от вредных факторов.

Переключательная функция

- *Переключательная функция* особенно ярко обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность. Наиболее ярко эта функция проявляется в экстремальных ситуациях, когда мобилизуются резервные возможности организма и его физиологическая активность переключается на аварийный режим.

Коммуникативная функция

- *Коммуникативная функция* позволяет человеку передавать свои переживания другим людям; проявляется в словах, интонациях, мимике, жестах, позах, движениях, которые являются средством сообщения эмоций.

Физиологическое выражение эмоций

- Состояние эмоционального напряжения сопровождается существенными изменениями функций ряда органов и систем, охватывающими организм. Эти изменения функций бывают столь интенсивными, что представляются подлинной «вегетативной бурей». Однако в этой «буре» есть определенный порядок. Эмоции вовлекают в усиленную деятельность лишь те органы и системы, которые обеспечивают лучшее взаимодействие организма с окружающей средой. Возникает резкое возбуждение симпатической части вегетативной нервной системы. В кровь поступает значительное количество адреналина, усиливается работа сердца и повышается артериальное давление, растет газообмен, расширяются бронхи, увеличивается интенсивность окислительных и энергетических процессов в организме.

Физиологическое выражение

ЭМОЦИЙ

- Резко изменяется характер деятельности скелетных мышц. Если в обычных условиях отдельные группы мышечных волокон включаются в работу поочередно, то в состоянии эмоционального напряжения они могут включаться одновременно. Кроме того, блокируются процессы, тормозящие мышечную деятельность при утомлении. Нечто подобное происходит в других системах организма, благодаря чему эмоциональное возбуждение мгновенно мобилизует все имеющиеся у организма резервы.
- Одновременно угнетаются реакции и функции организма, которые в данный момент не являются жизненно необходимыми. В частности, тормозятся функции, связанные с процессами накопления, ассимиляции энергии, возрастают процессы диссимиляции, предоставляя организму необходимые энергетические ресурсы.
- При проявлении эмоций изменяется субъективное состояние человека. Более тонко работает интеллектуальная сфера, память, особенно четко воспринимаются воздействия окружающей среды.
- При всем многообразии проявлений эмоций в них можно выделить три основных компонента – соматический, вегетативный и субъективное переживание.

Физиологическое выражение ЭМОЦИЙ

- *Соматический, или двигательный компонент* формирует внешнее выражение эмоций, которое проявляется в двигательных реакциях (мимике, жестах, позах) и в уровне тонического напряжения мышц. Эти реакции настолько информативны, что рассматриваются как один из каналов коммуникативной функции, который не утратил своей значимости и для человека, обладающего вербальной коммуникацией. Вместе с тем данные проявления в наибольшей степени подвержены произвольному контролю. Для большинства людей не представляет больших трудностей подавить (или наоборот – имитировать) те или иные двигательные проявления. С большим трудом поддается контролю и коррекции речевой компонент (тембр, громкость, скорость и, тем более, смысловая составляющая речи). Голос человека является одним из наиболее чувствительных индикаторов эмоционального состояния. Во многих случаях внешнее выражение эмоций определяется социальными стереотипами поведения.

Физиологическое выражение эмоций

- *Вегетативный, или висцеральный компонент обусловлен изменениями активности симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, что обеспечивает готовность всех внутренних органов к предстоящей реакции организма. Вегетативные проявления эмоции весьма разнообразны: изменение электрического сопротивления кожи, частоты сердечных сокращений, кровяного давления, температуры кожи, гормонального и химического состава крови, расширение и сужение сосудов и другие реакции. Эти изменения вторично влияют на состояние психики. Вегетативный компонент характеризуется низкой управляемостью и практически не поддается контролю сознания.*

Физиологическое выражение эмоций

- *Субъективные переживания* – компонент, объективная оценка которого наиболее затруднительна, но для человека она в то же время и наиболее существенна. Это стержневая основа описываемого явления. Будучи по своему генезу первичным или вторичным звеном, причиной или следствием, субъективные переживания представляют высший уровень комплексной реакции человека. Вместе с тем этот компонент без специального обучения плохо поддается контролю и управлению.

Интересные факты

1. Эмоции могут длиться от доли секунды до нескольких минут. Отрицательные эмоции мы испытываем дольше, чем положительные.
2. В русском языке есть выражение «кишками чувствую». Неспроста. Эмоции оказывают влияние на вегетативную нервную систему, которая контролирует базовые функции тела, например пищеварение, кровообращение, дыхание и сексуальное желание.
3. Вы можете культивировать и менять собственные эмоции. За это нужно сказать спасибо префронтальной коре головного мозга. Вы можете забыть об эмоции, интерпретировать её по-своему или даже изменить её значение для себя, а значит — и реакцию на чувство.
4. Если долго имитировать ту или иную эмоцию, например отвращение или злость, вас охватят эти чувства по-настоящему.
5. Только 1% людей способны полностью скрывать эмоции от других.
6. Исторически сложилось так, что среди психологов нет единого мнения о том, когда возникают эмоции: перед действием, непосредственно в то же время, что и действие, или в ответ на автоматический физиологический процесс.
7. Большинство ученых считают, что базовые эмоции являются врожденными, а не приобретёнными. Например, люди, которые рождаются слепыми и никогда не видели лиц, показывают типичные для основных эмоций выражения лица.

Интересные факты

- Исследования показывают, что выражение и переживание отрицательных эмоций (например, депрессии и тревоги), сопровождаются более высокой активацией правой лобной доли коры головного мозга, а так же его более глубоких структур, например, миндалевидного тела, а выражение позитивных эмоций – в большей степени активацией левой лобной доли мозга.
- Язык тела часто выдаёт эмоции. Например, человек, стоящий с руками на бедрах локтями наружу показывает пример обозначения территории. Если кто-то поднял руку, это значит, что он или она хочет что-то сказать. Прикосновение к носу означает, что человеку есть что скрывать. По ногам тоже можно читать сигналы языка тела.
- Сильные эмоции искажают память и создают ложные воспоминания. Это подтвердилось во время опросов очевидцев теракта 11 сентября 2001 года.

Спасибо за внимание!



Поставьте 5, я подожду!