

Эмоции и чувства

1. Общее понятие об ЭМОЦИЯХ
2. Физиологические основы и психологические теории ЭМОЦИЙ
3. Развитие ЭМОЦИЙ и их значение в ЖИЗНИ человека

Мы в жизни говоря об эмоциях используем два понятия:

Эмоции и чувства

В психологии под **ЭМОЦИЯМИ** понимают психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека. Следовательно, наиболее существенной характеристикой эмоций является их *субъективность*.

Чувства - представляют собой одно из проявлений эмоций

ЭМОЦИИ

ЧУВСТВА

Носят ситуативный
характер

Обладают относительной
устойчивостью

Кратковременны

Длительны

Беспредметны

Опредмечены

Возникают раньше чувств

Возникают на основе эмоций

Не всегда осознанны

Развиваются,
воспитываются,
совершенствуются

Амбивалентны
(противоречивы)

Эмоции и чувства в жизни человека выполняют ряд **важных функций**:

1. Отражательная (выражается в обобщенной оценке событий).
2. Побудительно-стимулирующая (даёт возможность для мобилизации сил и определяет направление поиска решения задачи).
3. Подкрепляющая (значимые события долго остаются в памяти)
4. Пререклюющая (возникает в результате конкуренции мотивов)
5. Приспособительная (при адаптации к новым условиям деятельности и жизни)
6. Коммуникативная (позволяет передать информацию и отношение к ней)

Эмоции - это очень сложные психические явления. К наиболее значимым эмоциям принято относить следующие типы эмоциональных переживаний:

- 1. аффекты,**
- 2. собственно эмоции,**
- 3. чувства,**
- 4. настроения,**
- 5. эмоциональный стресс.**

Аффект — наиболее мощный вид эмоциональной реакции. Аффектами называют интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки. Примерами аффекта могут служить сильный гнев, **ярость**, ужас, бурная радость, глубокое горе, отчаяние. Эта эмоциональная реакция полностью захватывает психику человека, соединяя главный воздействующий раздражитель со всеми смежными, образуя единый аффективный комплекс, предопределяющий единую реакцию на ситуацию в целом.

Следующую группу эмоциональных явлений составляют **собственно эмоции**. *Эмоции* отличаются от аффектов длительностью. Если аффекты в основном носят кратковременный характер (например, вспышка гнева), то эмоции — это более длительные состояния.

Другой отличительной чертой эмоций является то, что они представляют собой реакцию не только на текущие события, но и на вероятные или вспоминаемые.

Следует отметить, что неоднократно предпринимались попытки выделить **основные, «фундаментальные» эмоции**. В частности, принято выделять следующие **эмоции**:

Радость — положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность.

Удивление — не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства.

Отношение человека к окружающему миру выражается и в виде эмоций.

Эмоции определяют настроение человека в тот или иной момент
Каким бывают настроение человека? Какие эмоции он в эти моменты испытывает?



РАДОСТЬ



УДИВЛЕНИЕ



ПЕЧАЛЬ



ГНЕВ



ОТВРАЩЕНИЕ



ПРЕЗРЕНИЕ



ГОРЕ ИЛИ
СТРАДАНИЕ



СТЫД



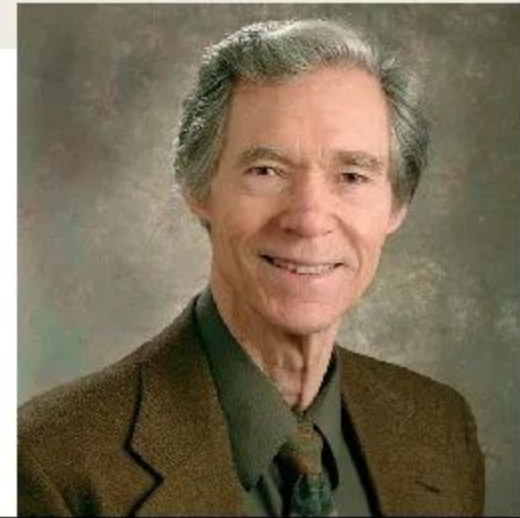
ИНТЕРЕС ИЛИ
ВОЛНЕНИЕ



ВИНА



СМУЩЕНИЕ



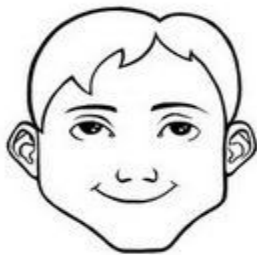
Американский учёный Изард Кэррол выделил 11 основных эмоций.

Какие из них можно назвать положительными, а какие отрицательными?

Страдание — отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей.

Гнев — эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.

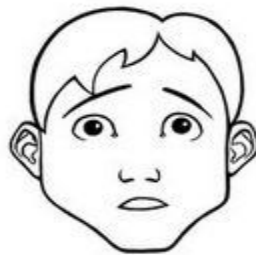
Отвращение — отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т. д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта.



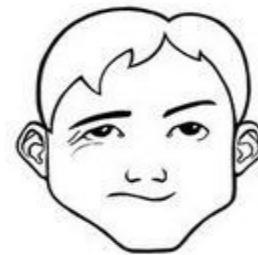
радость



счастье



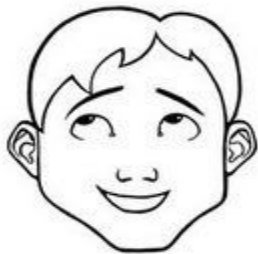
удивление



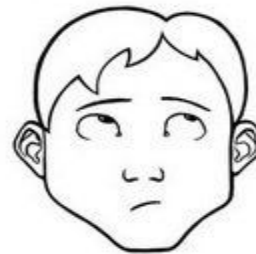
сомнение



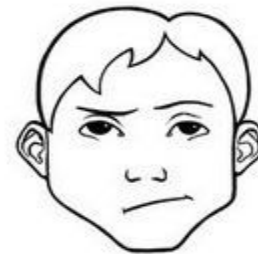
угрюмость



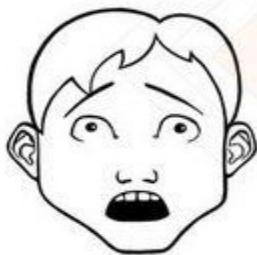
озарение



задумчивость



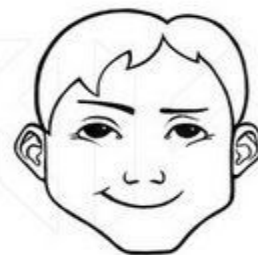
недоверие



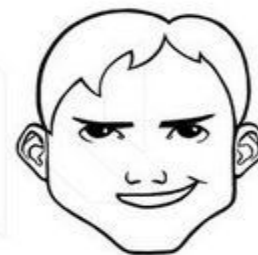
страх



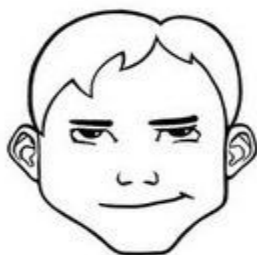
шок



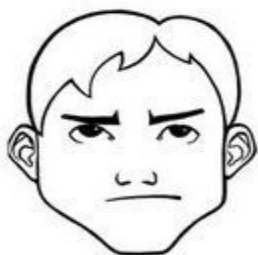
самодовольство



коварство



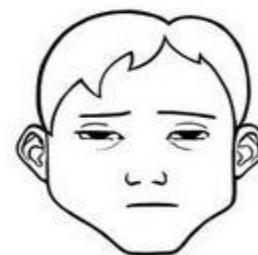
хитрость



решимость



смущение



устыжение

Базовые эмоции

По П.Экману:

радость (довольство)

удивление

печаль (грусть)

гнев (злость)

отвращение

презрение

страх



ОСНОВНЫЕ ОТТЕНКИ ЭМОЦИЙ



удивление



отвращение



страх



счастье



гнев



печаль

Презрение — отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства.

Страх — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности.

Стыд — отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

Средства выражения эмоций



Чувство — одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности. Оно отличается относительной устойчивостью и постоянством. Чувства человека возникают как обобщение эмоций — становление и развитие чувств выражает формирование устойчивых эмоциональных отношений. В отличие от ситуативных эмоций и аффектов, отражающих ситуативное значение предметов в конкретно сложившихся условиях, чувства выделяют явления, имеющие постоянную мотивационную значимость. Несовпадение ситуативных и устойчивых эмоциональных переживаний получило в психологии наименование амбивалентность чувств.

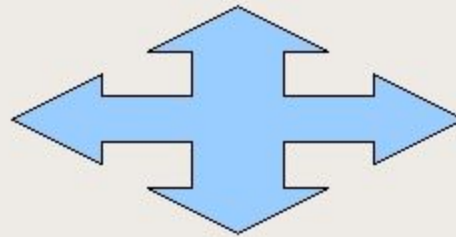
Эмоции в большей степени связаны с биологическими процессами, а чувства — с социальной сферой. Еще одним существенным различием эмоций и чувств, является то, что эмоции в большей степени связаны с областью бессознательного, а чувства максимально представлены в нашем сознании. Чувства возникли и формировались в процессе культурно-исторического развития человека. Способы выражения чувств менялись в зависимости от исторической эпохи.

В индивидуальном развитии человека чувства выступают как значимый фактор в формировании мотивационной сферы. Человек всегда стремится заниматься тем видом деятельности и тем трудом, которые ему нравятся и вызывают у него позитивные чувства.

Чувства играют значимую роль и в построении контактов с окружающими людьми. Человек всегда предпочитает находиться в комфортной обстановке, а не в условиях, вызывающих у него негативные чувства.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ

ВИДЫ ЧУВСТВ



НРАВСТВЕННЫЕ

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ

ЭСТЕТИЧЕСКИЕ

Виды высших чувств

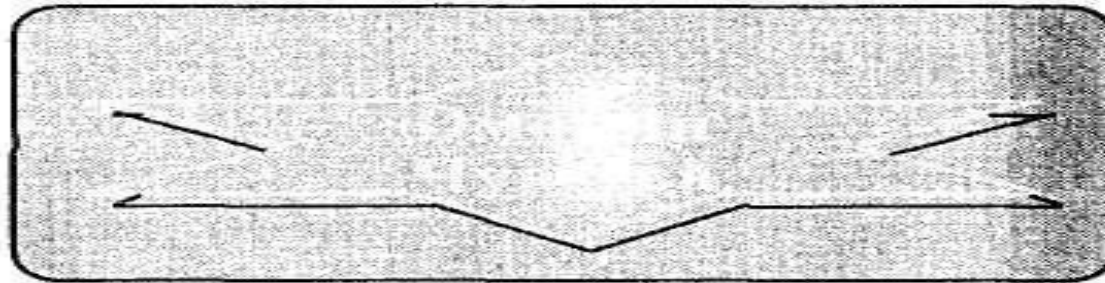
- **Нравственные (моральные) чувства** выражают отношение человека к другим людям. Родине, семье, самому себе. К этим чувствам относят любовь, гуманизм, патриотизм, справедливость, достоинство и т.д. Многообразие нравственных чувств отражает многообразие человеческих отношений. Этические чувства регулируют поведение человека. Высшим нравственным регулятором поведения человека является совесть. Известно, в каких состояниях находятся люди, совершившие неэтичный поступок. Эти переживания, в основе которых лежат грех и боязнь отчуждения человека от других, предательство своего достоинства, называют «муками совести».

Интеллектуальные (познавательные) чувства порождаются познавательными отношениями человека к миру. Предметом познавательных чувств является как сам процесс приобретения знаний, так и его результат. К интеллектуальным чувствам относят интерес, любознательность, ощущение тайны, удивления. Существование интеллектуальных чувств — удивления, любопытства, любознательности, чувства радости по поводу сделанного открытия, чувства сомнения в правильности решения, чувства уверенности в правильности доказательства — является ярким свидетельством взаимосвязи интеллектуальных и эмоциональных процессов

Эстетические чувства проявляются в художественных оценках и вкусах.

Человек, наделенный развитым в процессе воспитания эстетическим вкусом, при восприятии произведений искусства, картин природы, другого человека испытывает приятные или неприятные для него эмоции, диапазон которых чрезвычайно широк — от чувства наслаждения и восторга до отвращения.

5.1. Сущность эмоций и чувств



ОТЛИЧАЮТСЯ:

- СУБЪЕКТИВНЫМ ХАРАКТЕРОМ;
- ВЫЗЫВАЮТ УДОВОЛЬСТВИЕ ИЛИ НЕУДОВОЛЬСТВИЕ;
- ОТРАЖАЮТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СО СРЕДОЙ;
- РАЗНООБРАЗНЫМ ХАРАКТЕРОМ;
- ВЫЗЫВАЮТ УСПОКОЕНИЕ ИЛИ ВОЗБУЖДЕНИЕ

- ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ЛИМБИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ;
- ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ РЕТИКУЛЯРНОЙ ФОРМАЦИИ;
- ПОСТУПЛЕНИЕ АДРЕНАЛИНА В КРОВЬ;
- РАБОТА ЛОБНЫХ ДОЛЕЙ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА;
- ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ ВТОРОЙ СИГНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ**

К высшим проявлением чувств многие авторы относят **страсть** — еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов, чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета. С. Л. Рубинштейн писал, что «страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель... Страсть означает порыв, увлечение, ориентацию всех устремлений и сил личности в едином направлении, сосредоточение их на единой цели»

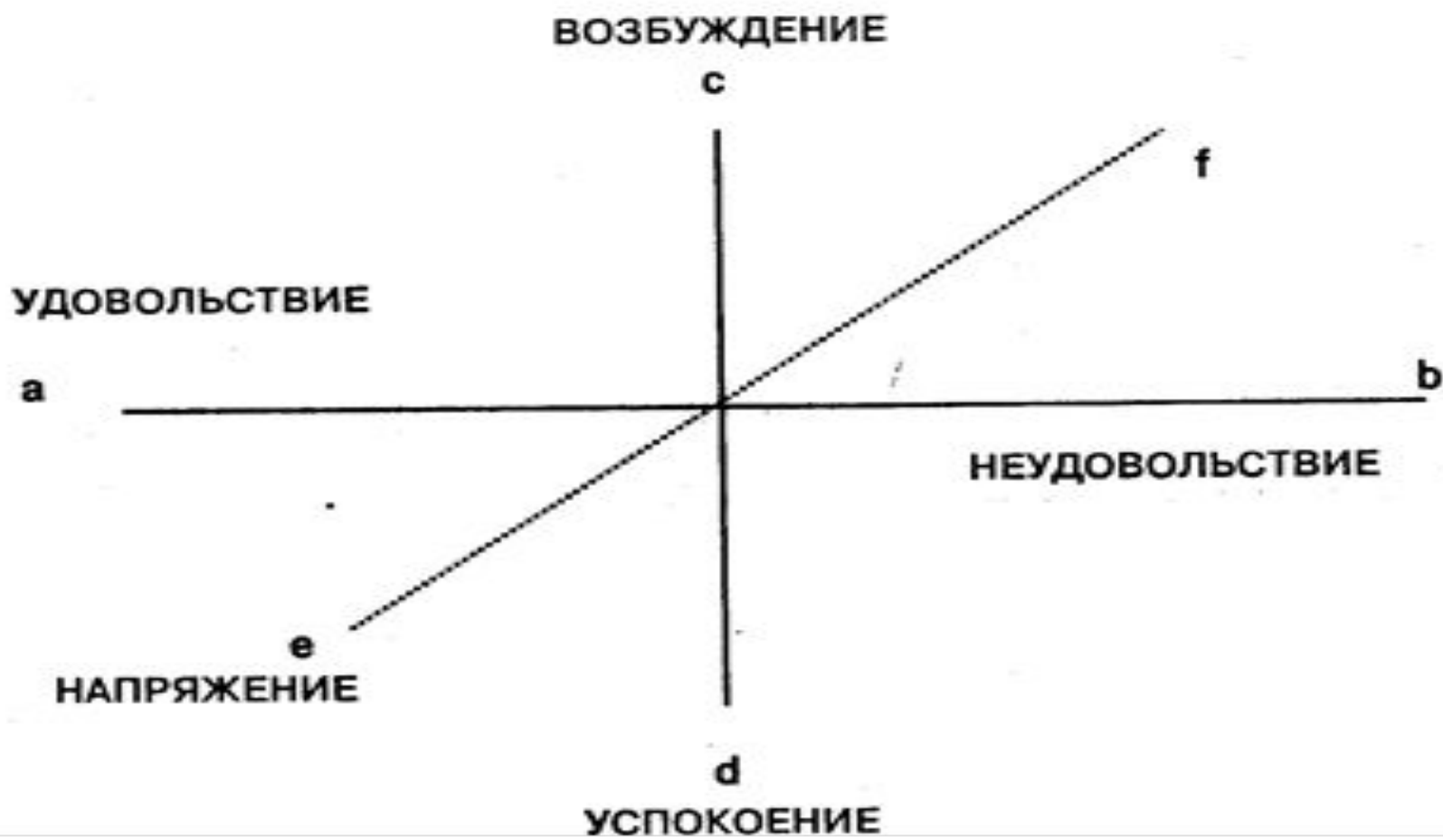
Настроение — самое длительное, или «хроническое», эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение. Настроение отличают от эмоций меньшая интенсивность и меньшая предметность. Оно отражает бессознательную обобщенную оценку того, как на данный момент складываются обстоятельства. Настроение может быть радостным или печальным, веселым или угнетенным, бодрым или подавленным, спокойным или раздраженным и т. д.

Причины настроения

1. Общее состояния здоровья
2. Работа желез внутренней секреции
3. Тонус нервной системы
4. окружающая природа
5. События
6. Выполняемая деятельность
7. Люди
8. Соотношение между самооценкой человека и уровнем его притязаний

Устойчивость настроения зависит от многих причин:

1. Возраста человека
2. Темперамента
3. Индивидуальных особенностей его характера
4. Силы воли
5. Уровня развития ведущих мотивов поведения



**Эволюционная
теория Чарльза
Дарвина**

**Теория
дифференциаль-
ных эмоций К.
Э. Изарда**

**Адаптационная
теория эмоций
Плутчика**

**Русская школа:
Теория П.В.
Симонова
Теория эмоций А.Н.
Леонтьева**

**Биологические
теории эмоций:
Теория П.К. Анохина
Теория Э.Даффи**

**Теории
эмоций**

**Когнитивные
теории эмоций
Теория Арнольда
Теория
когнитивного
диссонанса Л.
Фестингера
Обобщающая
теория С.Шехтера**

**Периферическа-
я теория эмоций
Джеймса-Ланге**

**Таламическая
теория эмоций
Кеннона-Барда**

**Активационная
теория Линдсея-
Хейбба**

**Мотивационная
теория эмоций
Р.У. Липера**

ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ

ЭВОЛЮЦИОННАЯ ТЕОРИЯ ЭМОЦИЙ

(Ч. Дарвин, 1872)

- 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 - рудименты реальных приспособительных реакций организма

ТЕОРИЙ ЭМОЦИЙ.

ПСИХООРГАНИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ДЖЕМСА.

ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ХАРАКТЕРНЫ ДЛЯ РАЗНЫХ ЭМОЦИЙ — СТРАХА, ВОСТОРГА, ГНЕВА, ВОЛНЕНИЯ. СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ТЕЛЕСНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ БЫЛИ НАЗВАНЫ ОРГАНИЧЕСКИМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ ЭМОЦИЙ. ИМЕННО ОРГАНИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ЭТИМ ПОДХОДОМ, ВЫСТУПАЮТ ПЕРВОПРИЧИНАМИ ЭМОЦИЙ.

ПСИХООРГАНИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ КЕННОНА – БАРДА

ТЕЛЕСНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, НАБЛЮДАЕМЫЕ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ РАЗНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ, ВЕСЬМА ПОХОЖИ ДРУГ НА ДРУГА И ПО РАЗНООБРАЗИЮ НЕДОСТАТОЧНЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОБЪЯСНИТЬ КАЧЕСТВЕННЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ВЫСШИХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ ЧЕЛОВЕКА. БАРД ПОКАЗАЛ, ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ И ТЕЛЕСНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ СВЯЗАННЫЕ С НИМИ, ВОЗНИКАЮТ ПОЧТИ ОДНОВРЕМЕННО

Психоорганическая теория эмоций

ТЕОРИЯ ДЖЕЙМСА—ЛАНГЕ

ВОСПРИЯТИЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ
СТИМУЛОВ

НЕРВНО-МЫШЕЧНАЯ
РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА

ПЕРЕРАБОТКА В ЦНС
ИМПУЛЬСОВ, ПОСТУПАЮЩИХ
ОТ ОРГАНОВ

ВОЗНИКНОВЕНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО
ПЕРЕЖИВАНИЯ
СТИМУЛА В ВИДЕ ЭМОЦИИ

ТЕОРИЯ КЕННОНА—БАРДА

ВОСПРИЯТИЕ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ
СТИМУЛОВ

ПЕРЕРАБОТКА НЕРВНЫХ ИМПУЛЬСОВ,
ПОСТУПАЮЩИХ ОТ РЕЦЕПТОРОВ В ЦНС С
ОДНОВРЕМЕННОЙ ПЕРЕДАЧЕЙ ВОЗБУЖДЕНИЯ
В КОРУ ГОЛОВНОГО МОЗГА И К ДРУГИМ
ОРГАНАМ ТЕЛА

ВОЗНИКНОВЕНИЕ
СУБЪЕКТИВНОГО
ПЕРЕЖИВАНИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ

ПОЯВЛЕНИЕ
НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ
РЕАКЦИИ
ОРГАНИЗМА
НА
СООТВЕТСТВУЮЩИЕ
СТИМУЛЫ

«Информационная» теория эмоций

П.В.Симонова (1981)

« Эмоция есть отражение мозгом человека и животных какой-либо актуальной потребности (ее качества и величины) и вероятности (возможности) ее удовлетворения, которую мозг оценивает на основе генетического и ранее приобретенного индивидуального опыта» (Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М., 1981.- с.20).

Когнитивные теории эмоций

Теория С. Шехтера

Эмоции возникают на основе физиологического возбуждения и когнитивной оценки.

- Некоторое событие или ситуация вызывают **физиологическое возбуждение**, и у индивида возникает необходимость **оценить содержание ситуации**, которая это возбуждение вызвала.
- Тип или **качество эмоции**, испытываемой индивидом, зависит не от ощущения, возникающего при физиологическом возбуждении, а от того, как **индивид оценивает ситуацию**, в которой это происходит.
- Оценка ситуации дает возможность индивиду **назвать испытываемое ощущение** возбуждения радостью или гневом, страхом или отвращением или любой другой подходящей к ситуации эмоцией.



Стэнли
Шехтер

Следует отметить теорию когнитивного диссонанса Л. Фестингера. Ее основным понятием является *диссонанс*. Диссонанс — это отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации, когда субъект располагает психологически противоречивой информацией об объекте. Согласно данной теории, положительное эмоциональное переживание возникает у человека тогда, когда его ожидания подтверждаются, т. е. когда реальные результаты деятельности соответствуют намеченным, согласуются с ними. При этом возникшее позитивное эмоциональное состояние может быть охарактеризовано как *консонанс*.

Развитие эмоций и чувств

Эмоции проходят общий для всех высших психических функций путь развития — от внешних социально детерминированных форм к внутренним психическим процессам.

Наиболее ранние эмоциональные проявления у детей связаны с органическими потребностями ребенка. Сюда относятся проявления удовольствия и неудовольствия при удовлетворении или неудовлетворении потребности в еде, сне и т. п. Наряду с этим рано начинают проявляться и такие элементарные чувства, как страх и гнев. Вначале они носят бессознательный характер. Например, если вы возьмете на руки новорожденного ребенка и, подняв его вверх, затем быстро опустите вниз, то увидите, что ребенок весь сожмется, хотя он никогда еще не падал. Такой же бессознательный характер носят и первые проявления гнева, связанного с неудовольствием, испытываемым детьми при

Следует отметить, что положительные эмоции у ребенка развиваются постепенно через игру. **Первая ступень** - исследовательское поведение.

Вторая ступень — функциональная. Играющему ребенку доставляет радость уже не только результат, но и сам процесс деятельности. Удовольствие теперь связано не с окончанием процесса, а с его содержанием. **На третьей ступени**, у детей постарше, появляется предвосхищение удовольствия. Эмоция в этом случае возникает в начале игровой деятельности, и ни результат действия, ни само выполнение не являются центральными в переживании ребенка.

Другой характерной особенностью проявления чувств в раннем возрасте является их аффективный характер

Развитие отрицательных эмоций в значительной мере обусловлено неустойчивостью эмоциональной сферы детей и тесно связано с фрустрацией. Фрустрация — это эмоциональная реакция на помеху при достижении осознанной цели.

Развитие отрицательных эмоций в значительной мере обусловлено неустойчивостью эмоциональной сферы детей и тесно связано с *фрустрацией*. Фрустрация — это эмоциональная реакция на помеху при достижении осознанной цели. Фрустрация может быть разрешена по-разному в зависимости от того, преодолено ли препятствие, сделан ли его обход или найдена замещающая цель. Привычные способы разрешения фрустрирующей ситуации определяют возникающие при этом эмоции. Часто повторяющееся в раннем детстве состояние фрустрации и стереотипные формы ее преодоления у одних закрепляют вялость, безразличие, безынициативность, у других — агрессивность, завистливость и озлобленность.

Социально-психологические условия формирования эмоциональной сферы личности ребёнка:

1. Особенности общения в семье и школе
2. Особенности общения со сверстниками
3. Реализация специального дидактического обучения
4. Морально-эстетическое развитие

Эмоции играют чрезвычайно важную роль в жизни людей. Так, сегодня никто не отрицает связь эмоций с особенностями жизнедеятельности организма. Хорошо известно, что под влиянием эмоций изменяется деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции и др. Излишняя интенсивность и длительность переживаний может вызвать нарушения в организме.

М. И. Аствацатуров писал, что сердце чаще поражается страхом, печень — гневом, желудок — апатией и подавленным состоянием.