



Базовые эмоции

Выполнила:

Студентка 2 курса

3 группы

Мохова В.И.

Эмоции — психологические состояния, выражающиеся в форме переживаний, ощущений приятного или неприятного, удовлетворенности или неудовлетворенности человека. Эмоции служат для оценки человеком окружающего его мира – людей,



Базовые эмоции - эмоции, которые присущи всем здоровым людям и которые одинаково проявляются у представителей самых разных культур, проживающих на разных континентах. Эмоции - общие для всех.

Критерий - наличие физиологической базы (мозговых структур, отвечающих именно за эту эмоцию) и сходство внешних выразительных движений.

Вариативные эмоции

Противоположность базовым - вариативные эмоции, внешнее проявление которых культурно и личностно обусловлено и нередко носит конвенциональный (договорной) или сугубо индивидуальный характер.

Многие психологи-практики базовыми эмоциями называют элементарные, далее неразложимые эмоции, из которых "собираются" эмоции составные.

Список базовых эмоций

Согласно [Полу Экману](#), базовых эмоций семь:

1. радость (довольство)
2. удивление
3. печаль (грусть)
4. гнев (злость)
5. отвращение
6. презрение
7. страх

Список от Изарда :

1. Удовольствие - радость
2. Интерес - возбуждение
3. Удивление - испуг
4. Горе - страдание
5. Гнев - ярость
6. Страх - ужас
7. Отвращение - омерзение
8. Стыд – унижение
9. Вина
10. Страдание



Базовая эмоция - Радость

Одна из лучших возможных эмоций, которая поддерживает наши внешние проявления. Благодаря этой реакции мы сокращаем дистанцию между собой и другими людьми и можем взаимодействовать с ними. Это реакция на получения удовольствия, или того, что под ним подразумевается.



Базовая эмоция - Удивление

Эмоция, с помощью которой у нас появляется возможность лучшей ориентации в пространстве, повышения внимания и достижения взаимопонимания. Такая реакция способствует возможности рассмотреть нечто новое в том, к чему мы уже привыкли. Однако если человек находится в состоянии тревоги, то вместо удивления он может испытывать испуг



Базовая эмоция - Грусть

Это реакция на какую-либо утрату, в случае которой человек теряет поддержку внешней, а часто и внутренней среды. Грусть – это возможность заполнить образовавшуюся вследствие утраты пустоту. Это на самом деле очень нужная и важная эмоция, ведь если пустоту ничем не заполнять, то человек рискует впасть в затяжную депрессию.



Базовая эмоция - Гнев (Ярость)

Эта эмоция способствует совершению перемен в неудовлетворительной ситуации. Гнев может быть весьма конструктивен в том случае, если он направлен на изменение ситуации, а вот если никаких перемен не наблюдается, то тогда он начинает играть роль разрушителя.

Ярость/Гнев — это эмоция в чистом виде. Это одно из самых древних душевных состояний человека, будучи чем-то или кем-то, доведенным до точки кипения или в моменты опасности. Эта эмоция масштаба, громадна и грандиозна, она берет над тобой всемогущую власть. Но в первую очередь, гнев – это сигнал к перемене отношений с определенными людьми, ведь что бы построить что-то новое, необходимо разрушить старое.



Базовая эмоция - Страх

Эта эмоция возникает как только человек чувствует опасность. Часто напуганный человек теряет возможность адекватного восприятия действительности и даже не обращает внимания на возможность избежать опасности. Также страх способствует увеличению дистанции между человеком и тем, что он воспринимает как опасность, стремясь уйти от нее как можно дальше. Чем больше расстояние – тем менее различима опасность.

Страх — эмоция номер один, которая заставляет наш разум прикладывать невероятные усилия, чтобы избавиться от него. Благодаря страху человек находит путь, в котором ему нужно двигаться и получает изменения. Одновременно с этим именно страх дает возможность победы над опасностью, поэтому можно считать эту эмоцию крайне мощным ресурсом и



Базовая эмоция - Отвращение

Это реакция отторжения, которая может проявиться как в связи с определенными людьми, так и, скажем, с неприятными запахами. В таком случае отношения уже не смогут развиваться, поскольку испытывающий эту эмоцию человек будет сознательно дистанцироваться от того, кто ее вызвал. Отвращение идет на пользу в том случае, если помогает отгородиться от того, что может оказать разрушительное действие.



Базовая эмоция - Презрение

Это такая эмоциональная реакция, которая дает негативную оценку событиям или людям, при этом нивелируется значение предмета презрения. При этом тот, кто испытывает эту эмоцию, ощущает свое превосходство. Самая плохая эмоция, которая разрушает совместимость между людьми — Презрение. Когда смотришь на другого сверху вниз, ты издеваешься над ним, говоришь: «Ты неудачник» — это всё, отношения закончены. Эта эмоция может быть крайне разрушительна для человека, но может также и нести пользу, если выступает способом оценки недостойного поступка.

Впрочем, презрение можно испытывать и по отношению к самому себе, что может помочь



Физиологические основы эмоций

- В глубоко расположенных отделах мозга обнаружены центры, раздражение которых вызывает сильные эмоции — в одних случаях положительные, в других — отрицательные. Их стали называть «центрами удовольствия» и «центрами неудовольствия».
- Эти центры функционируют не сами по себе, они тесно связаны с регулирующими их деятельность зонами в коре. В регуляции эмоций вновь проявляется различие правого и левого полушарий: если у человека повреждено правое полушарие, то у него часто возникает состояние эйфории и беспечности; при поражении левого полушария чаще отмечается повышенная тревожность, озабоченность, беспокойство.
- Иными словами, в правом полушарии как бы концентрируются отрицательные эмоции, а в левом — положительные. Ясно, что это достаточно условное деление, причем основанное исключительно на исследованиях больных людей, перенесших тяжелую травму черепа.
- Физиологические исследования эмоций широко ведутся во всем мире, однако предмет столь сложен, что получить надежные, неоспоримые данные крайне трудно. С этим связано то, что по проблеме эмоций достоверных научных публикаций крайне мало. Это касается и взрослых, и тем более детей. Однако некоторые факты твердо установлены.

Физиологические проявления эмоций

Физиологические проявления эмоций

Внутренние

связаны с вегетативными реакциями
(управляемые и неуправляемые)

парасимпатические
реакции
при астенических
эмоциях

симпатические
реакции
при стенических
эмоциях

частота сердечных сокращений, величина
артериального давления, перераспределение
кровотока в различных частях тела,
изменение потоотделения, ЭЭГ и другие

Внешние

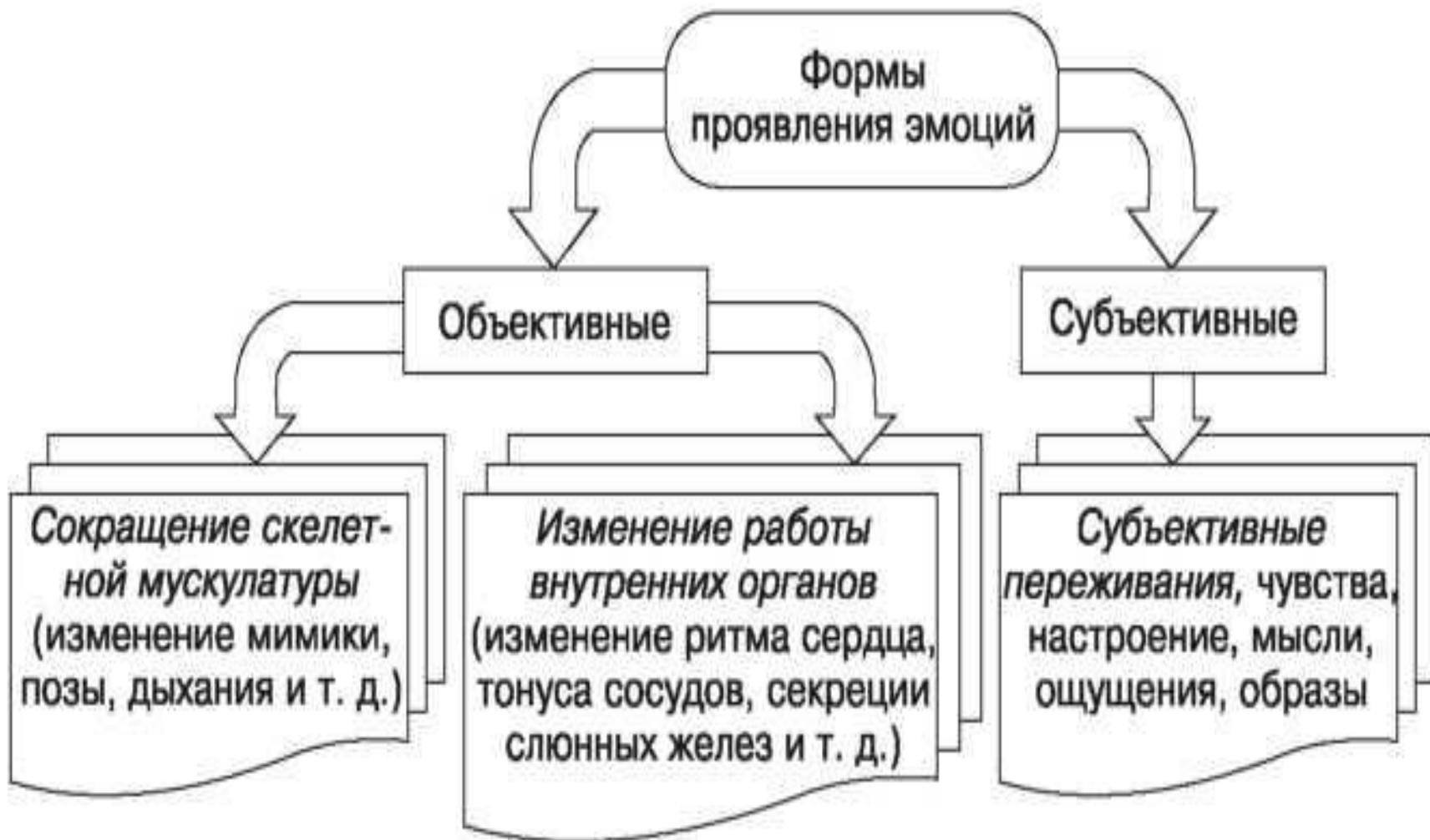
связаны с поведенческими
реакциями (управляемые)

мимика

*генетически
детерминирована*

пантомимика

изменение
мышечного
тонуса
скелетных
мышц



- И. П. Павлов отмечал, что эмоции обязательно имеют физиологические проявления. И эта особенность является врожденной, поскольку еще у наших предков, животных, все эмоциональные переживания находили и находят до сих пор отражение в движениях тела.
- Р. Левинсон в результате исследования обнаружил, что такие отрицательные эмоции, как гнев, страх и печаль, вызывают более сильные физиологические реакции, чем положительные эмоции. И это свойство, как показали исследования, не зависит от пола, возраста и культурной принадлежности человека.
- П. Экман полагает, что при возникновении каждой эмоции происходят свои специфические изменения в вегетативной нервной системе организма. А это очень важно при попытке определить, правду ли говорит собеседник, – не только понимать, что человек испытывает эмоцию, но и точно знать, какую именно.

Что происходит с людьми на физиологическом уровне, когда они испытывают различные ЭМОЦИИ?

Гнев проявляется учащенным сердцебиением, поскольку повышается уровень норадреналина и адреналина в крови, кожа становится горячей, перераспределяется кровоток в пользу мышц и головного мозга, расширяются зрачки.



Страх также проявляется учащенным сердцебиением, однако кровоток перераспределяется иначе, кожа становится холодной, лицо бледнеет.

Об эмоциональном возбуждении свидетельствуют частое моргание и расширение зрачков. Эти признаки могут быть свидетельством того, что собеседник испытывает восторг, гнев или страх. Расширенные зрачки и частое моргание могут быть верными признаками того, что человек лжет, но только при условии, что все его поведение в процессе общения имеет повышенный эмоциональный фон. Только в этом случае вы можете быть уверены в том, что имеете дело с лжецом.

Если эмоциональный накал в речи отсутствует, хотя вы наблюдаете частое моргание и расширение зрачков, то, скорее всего, ваш собеседник – честный человек, который панически боится несправедливого обвинения.

Радость сопровождается усилением активности в мышцах, увеличением внешних движений, мелкие артерии расширяются, усиливается приток крови к коже, которая краснеет и горячее, ускоренное кровообращение облегчает питание тканей. Жестикуляция и мимика становятся более активными.

Печаль на физиологическом уровне оказывает парализующее действие на мышцы. У человека, переживающего печаль, возникает чувство усталости, движения становятся медленными и слабыми. Даже мышцы глазной впадины расслабляются, и из-за этого глаза печального человека кажутся такими большими. Но одновременно с расслаблением мышц происходит сужение сосудов, вследствие чего ткани обескровливаются. Печальный человек постоянно ощущает холод и озноб, с большим трудом согревается и очень чувствителен к холоду. При этом мелкие сосуды легких сокращаются, происходит отток крови от легких. Начинают ощущаться недостаток воздуха, стеснение и тяжесть в груди, он старается облегчить свое состояние продолжительными и глубокими вздохами. Увидеть, что человек испытывает печаль, нетрудно: он ходит медленно, руки его болтаются, голос слабый и беззвучный. Такой человек охотно остается неподвижным. Более того, огорчения сопровождаются изменениями кожи, волос, ногтей, зубов, организм становится ослабленным и подверженным различным заболеваниям.

Горе и **печаль** , но иногда и чрезмерная радость, выражаются слезами. Когда появляются слезы, то эмоциональное состояние становится слишком очевидным.

Переживание **смущения** , **стыда** , **вины** проявляется возникновением румянца на лице. Румянец может быть признаком либо того, что собеседник смущен и пристыжен своим обманом, либо того, что он пытается скрыть сам факт своего смущения.

Спасибо за внимание.