

ТЕМА: «ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ И ИХ КЛАССИФИКАЦИЯ»

КУРСОВАЯ РАБОТА

слушателя факультета повышения квалификации
педагогических кадров отделения «Математика»
курса 1

Психология (общая, возрастная, социальная)

Васильевой Ольги Васильевны

1.1 Актуальность проблемы

- Жизнь без эмоций так же невозможна, как и без ощущений. Эмоции сопровождают человека на протяжении всей его жизни. Эмоции, утверждал знаменитый естествоиспытатель Ч.Дарвин, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение. Многие эмоциональные состояния присущи человеку с рождения. Уже новорожденный способен испытывать страх при сильном звуке или внезапной потере опоры, неудовольствие при ограничении движений и удовольствие, возникающее в ответ на покачивание, поглаживание. Постепенно из этих «зародышей» и вырастает все богатство эмоций человека.

1.2 Цели и задачи

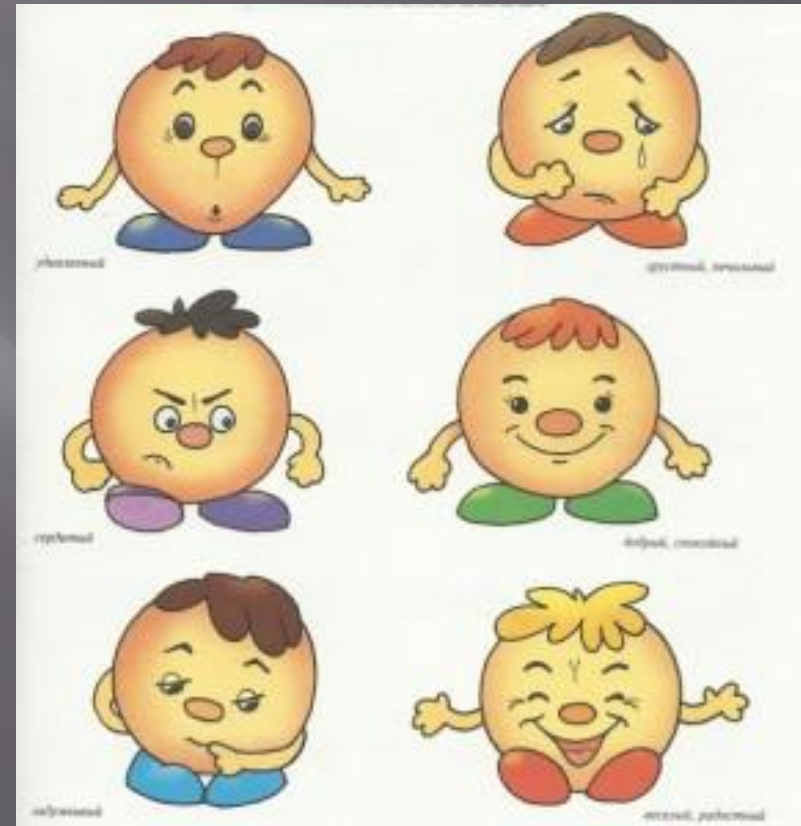
- Целью работы является определение взаимосвязи эмоций с личностью человека, изучение психологических основы эмоциональных состояний.
- Задачей – дать характеристику и классификацию эмоций, в ходе работы ознакомиться с исследованиями известных психологов, которые выдвигали теории происхождения эмоций, а также привести способы устранения негативных эмоциональных состояний.

Понятие эмоций. Виды и роль эмоций в жизни человека

- Со времен Платона вся психическая жизнь делится на три относительно самостоятельных сущности: ум, воля и чувства или эмоции.[1]
- Если ум и воля в какой-то степени подчиняются нам, то эмоции всегда возникают и действуют помимо нашей воли и желания.
- Понятие «человеческая эмоция» настолько сложное, что лаконичное определение не сможет полностью раскрыть его сути.

2.1 Понятие «человеческая эмоция». Виды и роль эмоций в жизни человека

- Эмоция – это нечто, что переживается как чувство, которое организует и направляет восприятие, мышление и действия. Каждый аспект данного определения чрезвычайно важен для понимания природы эмоций. Эмоция мобилизует энергию, и эта энергия в некоторых случаях ощущается субъектом как тенденция к совершению действия. Эмоция руководит мыслительной и физической активностью индивида, направляет ее в определенное русло.
- Эмоции – это переживание человеком своего личного отношения к тем или иным явлениям окружающей действительности, а также субъективное состояние, которое возникает в процессе взаимодействия с окружающей средой или при удовлетворении своих потребностей. Эмоции представляют собой своеобразную форму отражения реального процесса взаимодействия человека с окружающей средой. Если в ощущениях, восприятии, представлениях, мышлении отражается объективный мир предметов, явлений, их различные качества и свойства, зависимости и закономерности, то в эмоциях человек проявляет свое отношение к содержанию познаваемого в виде удовольствия или неудовольствия, радости, грусти, страха, восторга и т.д. Например, радующийся человек жестикулирует, дети прыгают и хлопают в ладоши, поют и смеются. Если радость дает ощущение легкости, вплоть до переживания чувства полета, то в горе возникает ощущение тяжести, чем напряженнее человек, тем меньше его способность к наслаждению и ощущению счастья. Печаль парализует человека. Возникает чувство усталости, движется он медленно. Пожалуй, наиболее точный сигнал изменения эмоционального состояния – это частота пульса.
- Эмоции могут колебаться от бурных взрывов страсти до тонких оттенков настроения.



Эмоциональные состояния

- В настоящее время выделяют различные эмоциональные состояния.
- «Тревога», «напряженность», «фрустрация» и др. Эти понятия недостаточно четко различаются, так как отсутствуют четкие критерии эмоциональных состояний – психических, нервных, функциональных и др. Недифференцированность, неточность понятий нашла свое отражение и в определении эмоций. Согласно определению, данному в «Психологическом словаре» (1983 г.), «эмоции (от лат. emoveo – волную, потрясаю) – это особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности».
- Существует множество **классификаций** эмоций. Их разделяют на положительные и отрицательные, используя критерий мобилизации ресурсов организма, стенические и астенические эмоции (от греческого «стенос»).
- Стенические эмоции повышают активность, вызывая прилив энергии и подъём, в то время как астенические – действуют противоположным образом. По потребностям различают низшие эмоции, связанные с удовлетворением органических потребностей, так называемые общие ощущения (голод, жажда и т.д.) от высших эмоций (чувств), социально обусловленных, связанных с общественными отношениями. По силе и длительности проявлений выделяют несколько видов эмоций: **аффекты, страсти, собственно эмоции, настроения, чувства и стресс**.
- К. Изард выделил основные, «фундаментальные эмоции».
- **Интерес** (как эмоция) – положительное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний, мотивирующее обучение.
- **Радость** – положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого момента была невелика.
- **Удивление** – эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес.
- **Страдание** – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого времени представлялось более или менее вероятным. Чаще всего протекает в форме эмоционального стресса.
- **Гнев** – отрицательное эмоциональное состояние, протекающее в форме аффекта, вызываемое препятствием на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.
- **Отвращение** – отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами, соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта.
- **Презрение** – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое не согласованностью жизненных позиций, взглядов и поведения с позициями объекта чувств.
- **Страх** – отрицательная эмоция, появляющаяся при получении субъектом информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности.
- **Стыд** – отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.
- Из соединения фундаментальных эмоций возникают такие комплексные эмоциональные состояния, как, например **тревожность**, которая может сочетать в себе страх, гнев, вину и интерес. Каждая из указанных эмоций лежит в основе целого спектра состояний, различающихся по степени выраженности (например, радость, удовлетворение, восторг, ликование, экстаз и так далее).

Сергей Леонидович Рубинштейн (1889—1960) — советский психолог и философ,



Аффект – наиболее мощная эмоциональная реакция, которая полностью захватывает психику человека. Эта эмоция обычно возникает в экстремальных условиях, когда человек не справляется с ситуацией. Отличительные черты: ситуативность, обобщённость, малая продолжительность и большая интенсивность. Происходит мобилизация организма, движения носят импульсивный характер. Аффект практически неуправляем и не подчиняется волевому контролю. Отличительная черта аффекта – ослабление сознательного контроля, узость сознания. Аффект сопровождается сильной и беспорядочной двигательной активностью, происходит своего рода разрядка в действии. В аффекте человек как бы теряет голову, его поступки не разумны, совершаются без учёта обстановки. Чрезвычайно сильное возбуждение, перейдя предел работоспособности нервных клеток, сменяется безусловным торможением, возникает эмоциональный шок. В результате аффект заканчивается упадком сил, усталостью и даже ступором. Нарушение сознания могут привести к неспособности впоследствии вспомнить отдельные эпизоды и даже полной амнезии на события.

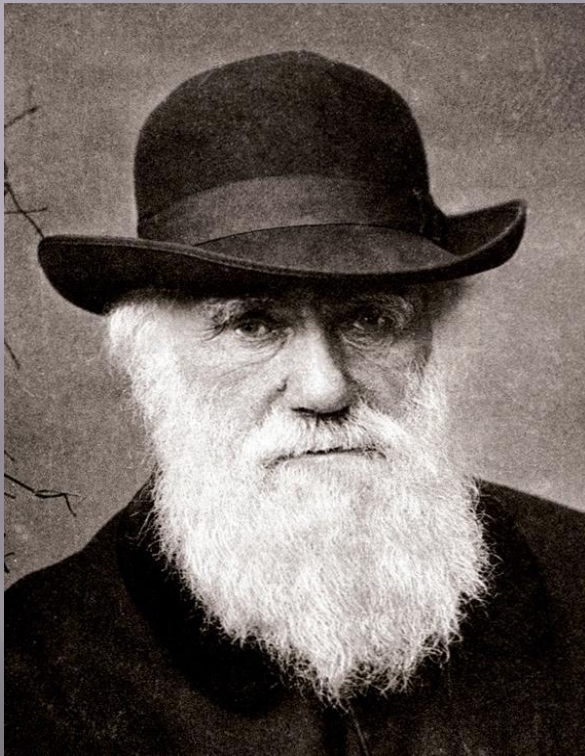
Страсти – это сильное, стойкое, длительное чувство, которое захватывает человека и владеет им. По силе приближается к аффекту, а по длительности ближе к чувствам. Объектом страсти может стать человек. С.Л. Рубинштейн писал, что «страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель... Страсть означает порыв, увлечение, ориентацию всех устремлений и сил личности в едином направлении, сосредоточение их на единой цели». Собственно эмоции носят ситуативный характер, выражают оценочное отношение к складывающимся или возможным ситуациям, и могут слабо проявляться во внешнем поведении, особенно если человек умело скрывает свои эмоции.

Настроения – это состояние, которое окрашивает наши чувства, общее эмоциональное состояние в течение значительного времени[. В отличие от эмоций и чувств, настроение не предметно, а личностно; оно не ситуативно, а растянуто во времени. Настроение является эмоциональной реакцией не на непосредственные последствия тех или иных событий, а на их значения для жизни человека в контексте его общих жизненных планов, интересов и ожиданий. Отмечая особенности настроения, С.Л. Рубинштейн указывал, во-первых, что оно не предметно, а личностно, и, во-вторых, это не специальное переживание,

Чувства - наиболее устойчивые эмоциональные состояния. Носят предметный характер: это всегда чувство к чему-то или к кому-то. Иногда их называют «высшими» эмоциями, поскольку они возникают при удовлетворении потребностей более высокого порядка. В индивидуальном развитии человека чувства играют важную социализирующую роль. На базе положительных эмоциональных переживаний типа чувств появляются и закрепляются потребности и интересы человека. Чувства, можно сказать, продукт культурно-исторического развития человека. Они связаны с определёнными предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека. В отношении окружающего мира человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Они у него всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться. Чувства - это переживаемые в различной форме отношения человека к предметам и явлениям действительности.

. Психологические теории эмоций

ЧАРЛЗ РОБЕРТ ДАРВИН
(1809 — 1882Г.Г.)



- Многочисленными физиологическими изменениями в организме сопровождается всякое эмоциональное состояние. На протяжении истории развития данной области психологических знаний не раз предпринимались попытки связать физиологические изменения в организме с теми или иными эмоциями и показать, что комплексы органических признаков, сопровождающие различные эмоциональные процессы, действительно различны.
- Стремление найти первопричину эмоциональных состояний обусловило появление различных точек зрения, которые нашли отражение в соответствующих теориях [1].
- В 1872 г. Ч. Дарвин опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и животных», которая явилась поворотным пунктом в понимании связи биологических и психологических явлений, в частности, организма и эмоций. В ней было доказано, что эволюционный принцип применим не только к биофизическому, но и психолого-поведенческому развитию живого, что между поведением животного и человека непроходимой пропасти не существует. Дарвин показал, что во внешнем выражении разных эмоциональных состояний, в экспрессивно-телесных движениях много общего у антропоидов и слепорожденных детей. Эти наблюдения легли в основу теории эмоций, которая получила название эволюционной. Эмоции согласно этой теории 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.

Концепция Джеймса–Ланге

- Современная история эмоций начинается с теории Джеймса–Ланге, по которой первопричинами эмоций являются органические (физические, телесные) изменения.
- У. Джеймс и К. Ланге сформулировали так называемую периферическую теорию эмоций. Они полагали, что эмоции обусловлены лишь периферическими изменениями и, по сути, сводятся к ним. Согласно этой точки зрения, сначала под действием внешних стимулов происходят характерные для эмоций изменения в организме и лишь затем, как их следствие, возникает сама эмоция. Появление данной теории привело к упрощению понимания механизмов произвольной регуляции. Например, считалось, что нежелательные эмоции, такие как горе или гнев, можно подавить, если совершать действия, в результате которых обычно появляются положительные эмоции.
- Психоорганическая теория эмоций (так условно можно назвать концепции Джеймса–Ланге и Кеннона–Барда) получила дальнейшее развитие под влиянием электрофизиологических исследований мозга.

Теория У. Кеннона.

- Альтернативную точку зрения высказал У. Кеннон, который обратил внимание на то обстоятельство, что телесные реакции, возникающие при различных эмоциях, очень похожи друг на друга и не настолько разнообразны, чтобы вполне удовлетворительно объяснить качественные различия в высших эмоциональных переживаниях человека. Телесные процессы при эмоциях, по Кеннону, биологически целесообразны, поскольку служат предварительной настройкой всего организма к ситуации, когда от него потребуется повышенная трата энергетических ресурсов. Эмоциональные переживания и соответствующие им органические изменения возникают в одном и том же центре – таламусе. Позже П. Бард показал, что с эмоциями из всех мозговых структур связан не сам таламус, а гипоталамус и центральная часть лимбической системы.
- Самым сильным контраргументом Кеннона к теории Джемса-Ланге оказался следующий: искусственно вызываемое прекращение поступления органических сигналов в головной мозг не предотвращает возникновение эмоций. Положения Кеннона были развиты П. Бардом, который показал, что на самом деле и телесные изменения, и эмоциональные переживания, связанные с ними, возникают почти одновременно.

Концепция Хеббу Д. О.

- Д.О. Хеббу удалось экспериментальным путем получить кривую, выражающую зависимость между уровнем эмоционального возбуждения человека и успешностью его практической деятельности.
- Для достижения наивысшего результата в деятельности нежелательны как слишком слабые, так и очень сильные эмоциональные возбуждения. Для каждого человека (а в целом и для всех людей) имеется оптимум эмоциональной возбудимости, обеспечивающий максимум эффективности в работе. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения, в свою очередь, зависит от многих факторов: от особенностей выполняемой деятельности, от условий, в которых она протекает, от индивидуальности включенного в нее человека и от многого другого. Слишком слабая эмоциональная возбужденность не обеспечивает должной мотивации деятельности, а слишком сильная разрушает ее, дезорганизует и делает практически неуправляемой.
- У человека в динамике эмоциональных процессов и состояний не меньшую роль, чем органические и физические воздействия, играют когнитивно-психологические факторы (когнитивные означают относящиеся к знаниям). В связи с этим были предложены новые концепции, объясняющие эмоции у человека динамическими особенностями когнитивных процессов.
- Одной из первых подобных теорий явилась теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера. Согласно ей положительное эмоциональное переживание возникает у человека тогда, когда его ожидания подтверждаются, а когнитивные представления воплощаются в жизнь, т.е. когда реальные результаты деятельности соответствуют намеченным, согласуются с ними, или, что то же самое, находятся в консонансе. Отрицательные эмоции возникают и усиливаются в тех случаях, когда между ожидаемыми и действительными результатами деятельности имеется расхождение, несоответствие или диссонанс.
- Доминирующая когнитивистская ориентация современных психологических исследований привела к тому, что в качестве эмоциональных факторов стали рассматривать также и сознательные оценки, которые человек дает ситуации. Полагают, что такие оценки непосредственно влияют на характер эмоционального переживания.

Концепция эмоций, предложенная С. Шехтером.

- К тому, что было сказано об условиях и факторах возникновения эмоций и их динамики У. Джемсом, К. Ланге, У. Кенноном, П. Бардом, Д. Хеббом и Л. Фестингером, свою лепту внес С. Шехтер. Он показал, что немалый вклад в эмоциональные процессы вносят память и мотивация человека. Концепция эмоций, предложенная С. Шехтером, получила название когнитивно-физиологической.
- Согласно этой теории на возникшее эмоциональное состояние помимо воспринимаемых стимулов и порождаемых ими телесных изменений оказывают воздействие прошлый опыт человека и оценка им наличной ситуации с точки зрения актуальных для него интересов и потребностей. Косвенным подтверждением справедливости когнитивной теории эмоций является влияние на переживания человека словесных инструкций, а также той дополнительной эмоциогенной информации, которая предназначена для изменения оценки человеком возникшей ситуации.

Методы изучения эмоциональных процессов.

- Поскольку возникновение эмоций связано с изменением физиологических параметров, естественно стремление исследователей, диагностирующих наличие того или иного эмоционального состояния, опираться на эти «объективные» показатели.
- Среди вегетативных показателей наиболее часто используются частота сердечных сокращений, артериальное давление и кожно-гальваническая реакция, реже – газообмен и энерготраты.
- **О.В.Овчинникова и Н.Н.Наенко** для измерения эмоциональной напряженности использовали показатели температуры кожи на пальцах руки. Температура пальцев, с их точки зрения, позволяет дифференцировать эмоциональное напряжение от операционального: при первом температура понижена, при втором – повышена.
- **Ю.М.Забродин** и др. разработан метод оценки личностной и ситуативной тревожности с помощью оценки временных интервалов. Вычисляются два показателя: средняя относительная ошибка вычисляется как отношение:

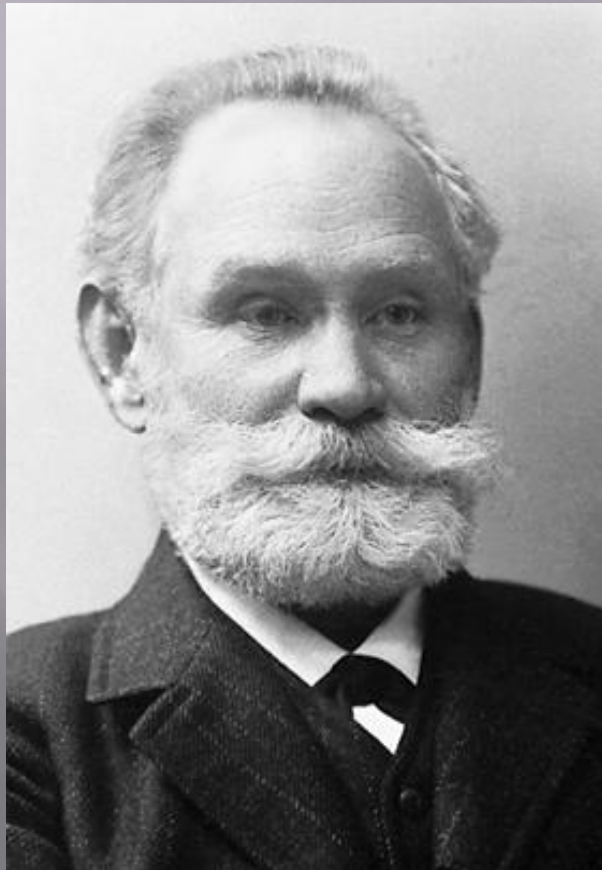
- $$G = S - O/O$$

- где O – объективная длительность временного интервала, а S – это субъективная оценка.
- Стандартное отклонение (G), т.е. разброс величины ошибки в блоке предъявляемых интервалов. Знак и величина средней ошибки, разброс которой лежит в области минимальных изменений G , указывают на уровень личностной тревожности: отрицательная величина ошибки свидетельствует о низком уровне, положительная – о высоком. При увеличении разброса относительной ошибки и выходе G за пределы данной области значение показателя средней ошибки дает возможность судить о ситуативной тревожности. Уменьшение ошибки с ростом G свидетельствует о снижении ситуативной тревожности, а одновременное

- Ни поведение, ни различные психологические и физиологические показатели, взятые в отдельности, не могут достоверно дифференцировать одно состояние от другого, так как, например, увеличение пульса или укорочение времени реакции могут наблюдаться при различных эмоциональных состояниях.
- Реальных путей для диагностики состояний не дается. В.Л.Марищук приводит 49 групп показателей, с помощью которых могут оцениваться состояния.
- Выбор показателей должен быть целенаправленным, отражающим реакцию важных блоков целостной функциональной системы. Прежде чем приступить к диагностике эмоционального состояния, нужно знать его структурную модель: что из-за чего возникает и на что направлен фиксируемый сдвиг.
- Некоторые исследователи стараются при диагностике какого-либо состояния использовать как можно больше показателей, обеспечивая тем самым полноту сведений. Однако вполне можно обойтись четырьмя-пятью показателями при условии, что они отражают все необходимые для данной реакции блоки целостной функциональной системы.
- Таким образом, системный подход к диагностике эмоциональных состояний позволяет выбрать оптимальное число методик и показателей, необходимых для диагностики.

Концепция о двойственной природе эмоций

ИВАН ПЕТРОВИЧ ПАВЛОВ (14
(26)
СЕНТЯБРЯ 1849, РЯЗАНЬ — 27
ФЕВРАЛЯ 1936, ЛЕНИНГРАД)



Ведущую роль в регуляции эмоциональных состояний играет кора больших полушарий.

И.П. Павловым было показано, что именно кора регулирует протекание и выражение эмоций, держит под своим контролем все явления, происходящие в теле, оказывает тормозящее влияние на подкорковые центры, управляет ими. Существенную роль в эмоциональных переживаниях человека играет вторая сигнальная система, поскольку переживания возникают не только при непосредственных воздействиях внешней среды, но также могут быть вызваны словами, мыслями.

- Концепция о двойственной природе эмоций, является наиболее верной.. Физиологические изменения являются одним из двух компонентов эмоций, причем компонентом весьма неспецифическим. Ряд физиологических реакций проявляется как при положительных, так и при отрицательных эмоциях, например сердце может забиться не только от страха, но и от радости, это же справедливо и в отношении частоты дыхания и многих других реакций

. Специфичность эмоции придает та субъективная окраска переживаний, благодаря которой мы никогда не спутаем страх с радостью, несмотря на сходство некоторых сопровождающих их физиологических реакций. Субъективное переживание эмоции, т.е. ее качественная особенность, называется модальностью эмоции. Модальность эмоций - это и есть субъективно переживаемые страх, радость, удивление, досада, гнев, отчаяние, восторг, любовь, ненависть и т.д.

Таким образом, каждая эмоция состоит из двух компонентов - импрессивного, характеризующегося переживанием субъективной неповторимости данной эмоции, и экспрессивного - произвольных реакций организма, включающих в свой состав реакции внутренних органов и систем, недифференцированные мышечные реакции (дрожь, усиление тонуса), а также так называемые выразительные движения, имеющие помимо всего прочего коммуникативный, сигнальный характер (крик, мимика, поза, интонации голоса).

Методы изучения эмоциональных процессов

- Поскольку возникновение эмоций связано с изменением физиологических параметров, естественно стремление исследователей, диагностирующих наличие того или иного эмоционального состояния, опираться на эти «объективные» показатели.
- Среди вегетативных показателей наиболее часто используются частота сердечных сокращений, артериальное давление и кожно-гальваническая реакция, реже – газообмен и энерготраты.
- О.В.Овчинникова и Н.Н.Наенко для измерения эмоциональной напряженности использовали показатели температуры кожи на пальцах руки. Температура пальцев, с их точки зрения, позволяет дифференцировать эмоциональное напряжение от операционального: при первом температура понижена, при втором – повышена.
- Ю.М.Забродиним и др. разработан метод оценки личностной и ситуативной тревожности с помощью оценки временных интервалов. Высчитываются два показателя: средняя относительная ошибка вычисляется как отношение:
 -
 - $n = S - O / O$
 -
- где O – объективная длительность временного интервала, а S – это субъективная оценка.
- Стандартное отклонение (G), т.е. разброс величины ошибки в блоке предъявляемых интервалов. Знак и величина средней ошибки, разброс которой лежит в области минимальных изменений G, указывают на уровень личностной тревожности: отрицательная величина ошибки свидетельствует о низком уровне, положительная – о высоком. При увеличении разброса относительной ошибки и выходе G за пределы данной области значение показателя средней ошибки дает возможность судить о ситуативной тревожности. Уменьшение ошибки с ростом G свидетельствует о снижении ситуативной тревожности, а одновременное возрастание ошибки и G – о ее подъеме.

Связь эмоций и потребностей человека

- Эмоции, какими бы разными они не казались, неотделимы от личности. Ф. Крюгер писал: «То, что радует человека, что его интересуется, повергает в уныние, волнует, что представляется ему смешным, более всего характеризует его сущность, его характер, индивидуальность». С.Л. Рубинштейн, что в эмоциональных проявлениях личности можно выделить три сферы: её органическую жизнь, её интересы материального порядка и её духовные, нравственные потребности. Он обозначил их соответственно как органическую (аффективно-эмоциональную) чувствительность, предметные чувства и обобщённые мировоззренческие чувства. К аффективно-эмоциональной чувствительности относятся, по его мнению, элементарные удовольствия и неудовольствия, в основном связанные с удовлетворением органических потребностей. Предметные чувства связаны с обладанием определёнными предметами и занятиями отдельными видами деятельности.

Эмоции человека, прежде всего, связаны с его потребностями.

- Отношение эмоций и потребностей далеко не однозначно. У животного, у которого существуют лишь органические потребности, одно и то же явление может иметь положительное и отрицательное значение в силу многообразия органических потребностей: удовлетворение одной может идти в ущерб другой. Поэтому одно и то же течение жизнедеятельности может вызвать и положительные, и отрицательные эмоциональные реакции. Ещё, менее однозначно это отношение у человека. Потребности человека не сводятся уже к одним лишь органическим потребностям; у него возникает целая иерархия различных потребностей, интересов, установок. В силу многообразия потребностей, интересов, установок личности одно и то же действие или явление в соотношении с различными потребностями может приобрести различное и даже противоположное – как положительное, так и отрицательное – эмоциональное значение. Одно и то же событие может быть и с положительным и с отрицательным знаком. Отсюда часто противоречивость, раздвоенность человеческих чувств, их амбивалентность.

Значение эмоций в жизни человека

Эмоции играют чрезвычайно важную роль в жизни людей. 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 других органов. 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. Возникновение этих процессов имеет в своей основе изменения, происходящие во внешнем мире, но затрагивает деятельность всего организма. Например, при эмоциональных переживаниях изменяется кровообращение: учащается или замедляется сердцебиение, изменяется тонус кровеносных сосудов, повышается или понижается кровяное давление и так далее. В результате при одних эмоциональных переживаниях человек краснеет, при других – бледнеет. Сердце так чутко реагирует на все изменения эмоциональной жизни, что в народе именно его считали вместилищем души, органом чувств, не смотря на то, что изменения происходят одновременно, и в дыхательной, и в пищеварительной, и в секреторной системах. Под воздействием негативных эмоций у человека может происходить формирование предпосылок к развитию разнообразных болезней. И наоборот, есть много примеров, когда под влиянием эмоционального состояния ускоряется процесс исцеления. При этом оказывается вербальное воздействие на эмоциональное состояние больного. В этом проявляется регуляторная функция эмоций и чувств.

Совість

- Вина, в соответствии с теорией дифференциальных эмоций, играет ключевую роль в процессе развития личной и социальной ответственности, в процессе становления совести. Развитие вины и становление совести – важнейшие этапы психологического созревания личности. Совесть связана, как с нравственной устойчивостью человека, так и с его принятием на себя моральных обязательств перед другими людьми и неукоснительным следованием им. Совестьливый человек всегда последователен и устойчив в своём поведении, всегда соотносит свои поступки и решения с духовными целями и ценностями, глубоко переживая случаи отклонения от них не только в собственном поведении, но и в действиях других людей. Такому человеку обычно стыдно за других людей, если они себя ведут не порядочно.

Особое человеческое чувство - любовь.

- Последнее особое человеческое чувство, которое характеризует его как личность, - это любовь. О смысле этого чувства в его высшем, духовном понимании хорошо сказал Ф. Франкл. Настоящая любовь, по его мнению, и представляет собой вступление во взаимоотношения с другим человеком, как с духовным существом. Любовь является вхождением в непосредственные отношения с личностью любимого, с его своеобразием и неповторимостью.
- Человек, который любит по-настоящему, меньше всего задумывается о каких-то психических или физических характеристиках любимого. Он задумывается в основном о том, чем данный человек является для него в своей индивидуальной неповторимости. Этот человек для любящего ни кем не может быть замещён, каким бы совершенным сам по себе этот «дубликат» ни был.
- Настоящая любовь представляет собой духовную связь одного человека с другим подобным ему существом. Она не сводится к физической сексуальности и психологической чувственности. Для того, кто любит по-настоящему, психоорганические связи остаются лишь формой выражения духовного начала, формой выражения именно любви с присущим человеку человеческим достоинством.

Значение эмоций в психической деятельности человека .

Значение эмоций в психической деятельности человека и становление его личности огромно. Они обогащают психику человека. Богатство собственных переживаний помогает более глубоко и тонко понять происходящее, будь то произведения искусства – стихи, музыка, театр, или переживания других людей, или события, происходящие в мире.

Итак, различные эмоции окрашивают наше поведение и наши отношения, создавая более или менее продолжительные, иногда устойчивые переживания.

Эмоция возникает, как результат нейрофизиологических процессов, которые в свою очередь могут быть вызваны как внутренними, так и внешними факторами. Эмоции в качестве процесса есть не что иное, как деятельность оценивания поступающей в мозг информации о внешнем и внутреннем мире, которую ощущения и восприятия кодируют в форме его субъективных образов. Эмоциональная деятельность заключается в том, что отраженная мозгом действительность сопоставляется с запечатленными в нем же программами жизнедеятельности организма и личности.

«Самоценность» эмоций определяется тем, что они необходимы не только для ориентировки организма во внешнем мире, но и для нормального внутреннего состояния.



- Американский психолог Уильям Джемс, создатель одной из первых теорий, в которых субъективный эмоциональный опыт соотносится, с физиологическими функциями говорил: «Представьте себе, если это возможно, что вы внезапно лишились всех эмоций, которыми наполняет вас окружающий мир и попытайтесь вообразить себе мир таким, каков он сам по себе без вашей благоприятной или неблагоприятной оценки, без внушаемых им надежд и опасений. Такого рода отчужденное и безжизненное представление будет для вас почти невозможным. Все ценное, интересное и важное, что каждый из нас находит в своем мире, - все это чистый продукт, созерцающей личности».

Роль эмоций во взаимоотношениях людей

- Много интересных наблюдений красочно и жизненно правдиво раскрывающих роль эмоций в человеческих личных взаимоотношениях, сделал известный философ Б.Спиноза. С некоторыми из его обобщений можно спорить, отвергая их всеобщность, но то, что они неплохо отражают реальную интимную жизнь людей, сомнения не вызывает. Вот, что в своё время писал Спиноза: «Природа людей по большей части такова, что к тем, кому худо, они чувствуют сострадание, а кому хорошо, тому завидуют и... относятся с тем большей ненавистью, чем больше они любят что-либо, что воображают во владении другого...» [1].
- «Если кто воображает, что любимый им предмет находится с кем-либо в такой же или ещё более тесной связи дружбы, которой он владел им один, то им овладевает ненависть к любимому им предмету и зависть к этому другому...»
- «Эта ненависть к любимому предмету будет тем больше, чем больше было удовольствие, которое ревнивец обыкновенно получал от взаимной любви любимого им предмета, а также чем сильнее был этот эффект, который он питал к тому, что по его воображению вступает в связь с любимым предметом...»

Заключение.



Выготский Лев Семёнович (1896-1934) — советский психолог, создатель культурно-исторической теории развития высших психических функций.

- Знание эмоциональных процессов поможет научиться управлять эмоциями, а психологам правильно сделать психологический отбор лиц для деятельности в экстремальных условиях, создать благоприятный психологический климат в коллективе, что так необходимо в настоящее время.