

ТЕМА: ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА, ИХ ВИДЫ.

1. Понятие об эмоциях и чувствах, их функции.
2. Виды эмоциональных состояний.
3. Физиологические основы эмоций и чувств.
4. Управление эмоционально - чувственной сферой личности. Приемы управления.

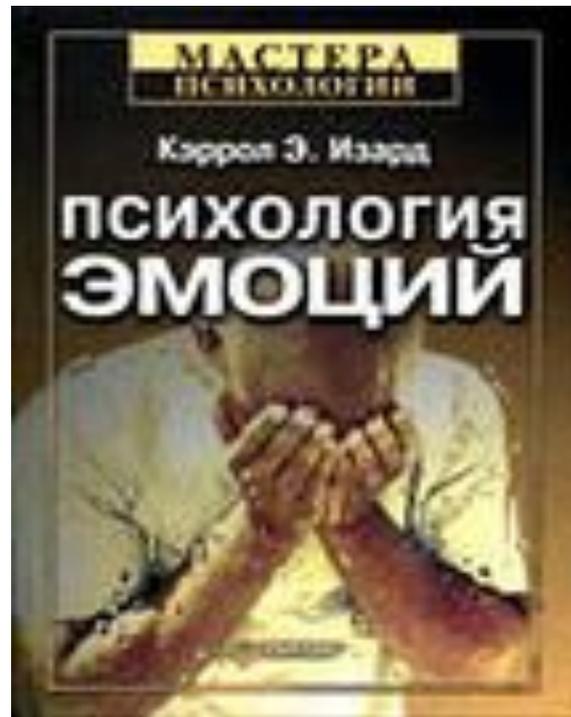
Литература

- 1. Немов Р.С.. Психология. – М., 1995, кн 1, с. 366-386.
- 2. Общая психология./ Под ред. Е.И.Рогова.- М., 1995, с.354-379.
- 3. Психология эмоций. Тексты. – М., 1983.
- 4. Карнеги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. – М., 1992.
- 5. Столяренко Л.Д. Основы психологии.- Ростов н/Д, 2002, с.233-244.

Эмоции (от лат. «emoveo» - возбуждать, волновать) определяют личное отношение человека к окружающему миру и к себе.

- Эмоции - это субъективные реакции организма на воздействия внешних или внутренних раздражителей которые проявляются в виде удовольствия, радости, страха, гнева и т.д.
- Эмоции являются общими реакциями организма (объединяют все его функции в поведенческий акт) на жизненно важные воздействия.
- Эмоции влияют на поведение не специфично, а через общие психические состояния, изменяя все психические и физиологические процессы.
- Биологическое значение эмоций - выполнение сигнальной и регуляторной функций.
- Сигнальная функция - сигнализируют о полезности или вредности воздействия, успешности или неудачи выполняемого действия.
- Регуляторная функция - формировании активности, направленной на усиление или прекращение действия раздражителей.

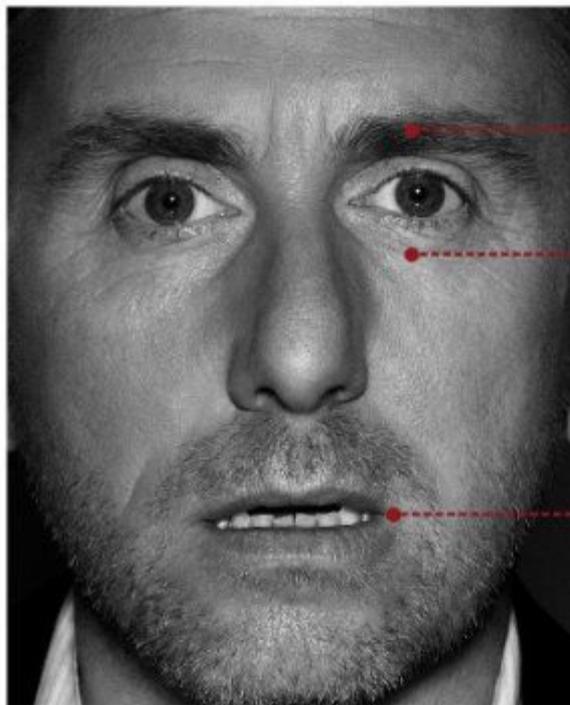
- К.Изард выделил следующие «фундаментальные» эмоции: интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд.



Классификация эмоций.

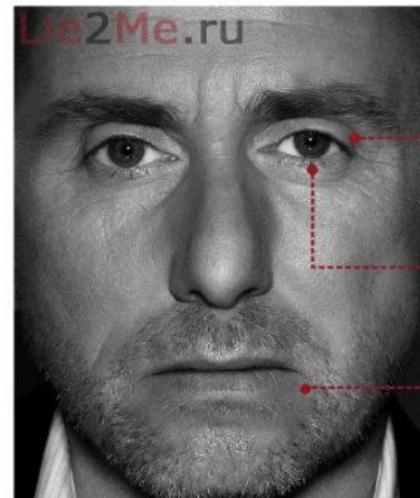
- Эмоции делят на:
- **положительные**, связанные с чувством удовольствия (приятные чувства) и **отрицательные** - неудовольствия (неприятные чувства).
- **стенические** (радость, воодушевление, гнев), которые возбуждают, повышают работоспособность, силу, и **астенические** (страх, тоска, печаль), которые ослабляют, снижают работоспособность.
- **низшие** и **высшие**. Низшие связаны с витальными потребностями (гомеостатические, направленные на поддержание гомеостаза и инстинктивные, связанные с половым инстинктом, инстинктом самосохранения). Высшие эмоции возникают только у человека в связи с удовлетворением социальных и идеальных потребностей (интеллектуальных, моральных, эстетических и др.). Эти эмоции развиваются на базе сознания и оказывают тормозящее влияние на низшие эмоции.
- По длительности - **краткосрочные** (гнев, испуг) и **длительные** (настроение).

Эмоция скуки



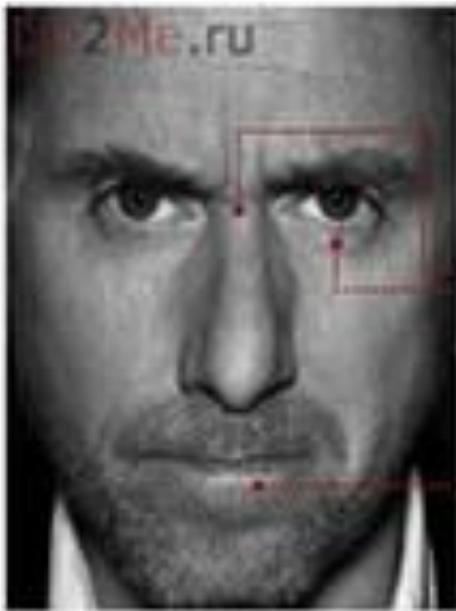
Удивление

- 1 Брови приподняты
- 2 Глаза широко раскрыты
- 3 Рот приоткрыт



Печаль

- 1 Верхние веки слегка опущены
- 2 Рассеянный взгляд
- 3 Уголки рта слегка опущены



2Me.ru

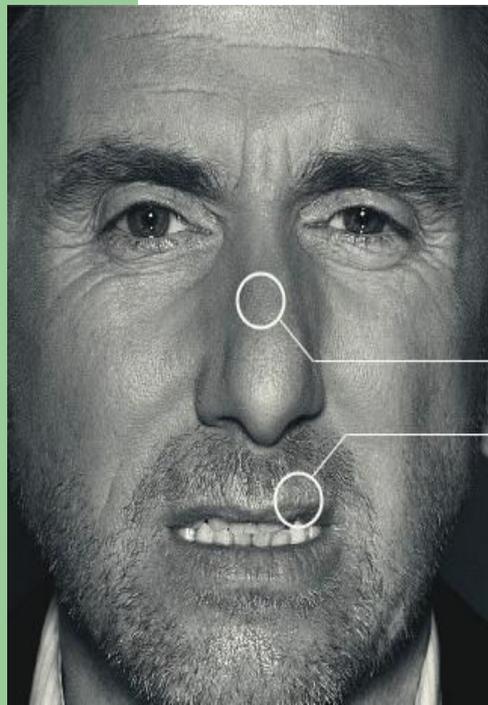
Гнев

- 1 Брови опущены и сведены вместе
- 2 Блеск в глазах
- 3 Рот закрыт, губы сжаты



Счастье

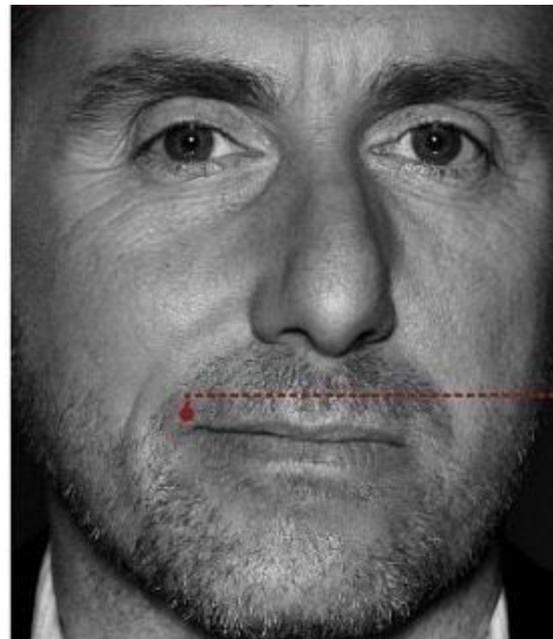
- 1 Небольшие морщинки в уголках около глаз
- 2 Щеки приподняты
- 3 Задействованы мышцы во глаз



Отвращение

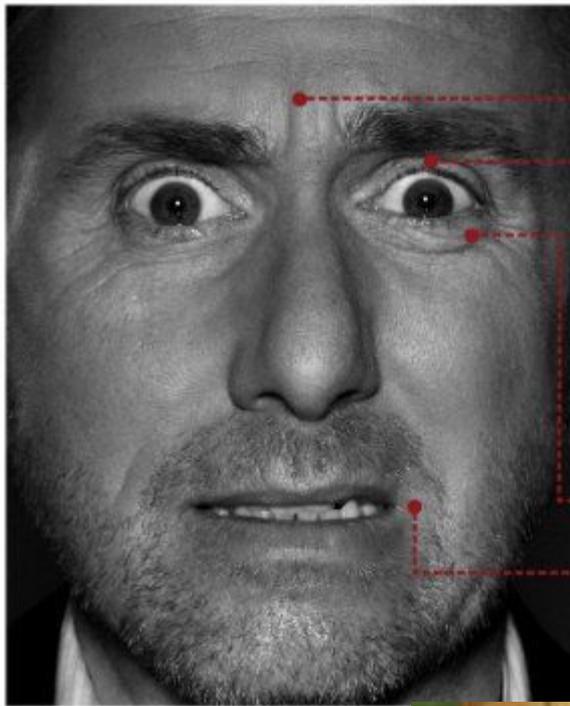
Сморщенный нос

Верхняя губа приподнята



Презрение

- 1 Приподнятый уголок рта с одной стороны



Страх

- ① Брови приподняты и вытянуты
- ② Верхние веки приподняты
- ③ Нижние веки напряжены
- ④ Губы немного вытянуты













3. ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ, ИХ ЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Функции чувств и эмоций:

- *Сигнальная (коммуникативная)*
- *Регулятивная*
- *Отражательная (оценочная)*
- *Побудительная (стимулирующая)*
- *Подкрепляющая*
- *Переключательная*
- *Приспособительная*

Теории эмоций

- *Эволюционная теория эмоций (Ч. Дарвин)* эмоции появились в процессе эволюции как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его жизни. Вегетативные реакции, сопровождающие эмоциональные состояния, являются рудиментами реальных приспособительных реакций.
- по *теории Н.Н.Ланге, У.Джеймса* первопричинами эмоций являются органические изменения. Сначала под действием внешних стимулов происходят характерные для эмоций изменения в организме и только затем (как их следствие) возникает сама эмоция.
- *Когнитивно-физиологическая теория (С. Шехтера)* - эмоции возникают на основе физиологического возбуждения и его когнитивной оценки. Если событие вызывает физиологическое возбуждение, то у индивида возникает необходимость оценить ситуацию, которая его вызвала. Тип эмоции, зависит не от ощущения, возникающего при возбуждении, а от того, как индивид оценивает ситуацию.
- *Биологическая теория эмоций (П.К.Анохин)* - положительные эмоции при удовлетворении потребности возникают в том случае, если параметры полученного результата совпадают с параметрами предполагаемого результата, запрограммированного в акцепторе результатов действия. Если параметры, полученного результата, не совпадают с запрограммированными, то возникают отрицательные эмоции,

Потребностно- информационная теория эмоций П.В. Симонова (1998)

- Эмоция является функцией величины актуальной потребности и оценки вероятности ее удовлетворения.
- **$\mathcal{E} = f [П (И_{н} - И_{с})]$**
- где \mathcal{E} - эмоция, ее сила, качество и знак; f - функция, $П$ - величина и специфика потребности (для человека не только витальные, но и социальные, духовные; $(И_{н} - И_{с})$ - оценка вероятности (возможности) удовлетворения потребности на основе приобретенного опыта; $И_{н}$ - информация о средствах, необходимых для удовлетворения потребности; $И_{с}$ - информация о средствах, которыми субъект располагает в данный момент времени.
- Отрицательные эмоции возникают, когда субъект располагает недостаточным количеством информации, а положительные - когда информация в избытке.
- Объективной реальностью, которая получает субъективное отражение в эмоциях человека (и высших животных), является потребность и вероятность ее удовлетворения.

- **Чувства** - отражение в сознании человека его отношений к действительности, возникающих при удовлетворении или неудовлетворении его потребностей.



- **Переживание чувств** человеком называют **особым эмоциональным состоянием** когда восприятие, понимание, знание о чем-либо выступает в единстве с личностным отношением к этому знаемому, понимаемому.

- **Чувства в отличие** от эмоций совершенствуются, развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств, возникающих при удовлетворении **физических потребностей** (чувство сытости, телесного комфорта) до высших чувств, возникающих при удовлетворении моральных, эстетических, интеллектуальных потребностей.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЧУВСТВ ПО СОДЕРЖАНИЮ

- *Моральные чувства*
- *Интеллектуальные чувства*
- *Эстетические чувства*

Функции эмоций и чувств

- 1). Отражательная. Эмоции и чувства позволяют определить полезность или вредность явлений.
- 2). Стимулирующая. Эмоции и чувства стимулируют деятельность.
- 3). Приспособительная. Чувства помогают адаптироваться.
- 4). Коммуникативная. Эмоциональные состояния проявляются в мимике, жестах. Это помогает легче понять других и передать свое состояние.

2. Виды эмоциональных состояний.

Классификации эмоций и чувств

1. С точки зрения влияния на деятельность человека эмоции бывают:

- А) стенические, которые стимулируют, возбуждают.
- Б) астенические, которые тормозят, сковывают деятельность.

2. ВИДЫ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ.

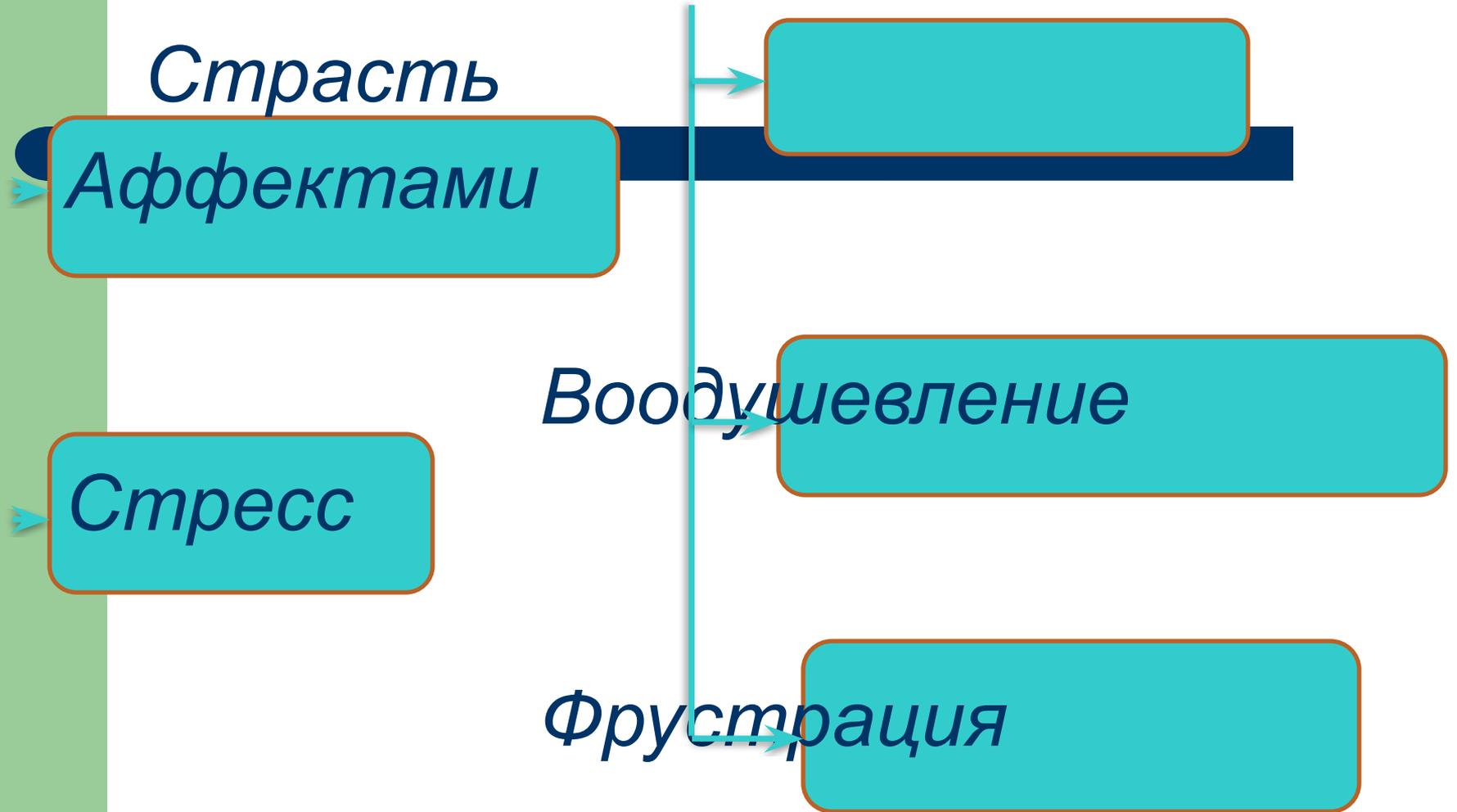
Страсть

Аффектами

Стресс

Воодушевление

Фрустрация



ВИДЫ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Удовольствие

Неудовольствие

Напряжение

Разрешение

Возбуждение

Успокоение

*Стенические
эмоции*

*Астенические
эмоции*

2. По содержанию потребностей, которые удовлетворяются:

- А) простые - гнев, стыд, страх, зависть, ревность и др.
- Б) сложные чувства (они возникают в процессе жизни):
 - моральные (чувства милосердия, сострадания, гуманизм, доброта);
 - эстетические (чувства прекрасного, возвышенного, чувство юмора);
 - интеллектуальные (интеллектуальное удивление, радость познавать, открывать).

3. По форме протекания:

- **А) Аффект** - состояние сильного, бурного и относительно кратковременного эмоционального переживания, полностью захватывающее человека.



- **Б) Страсть** - сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности, человека, предмета.
- Все остальное, не связанное с предметом страсти упускается из виду, забывается.

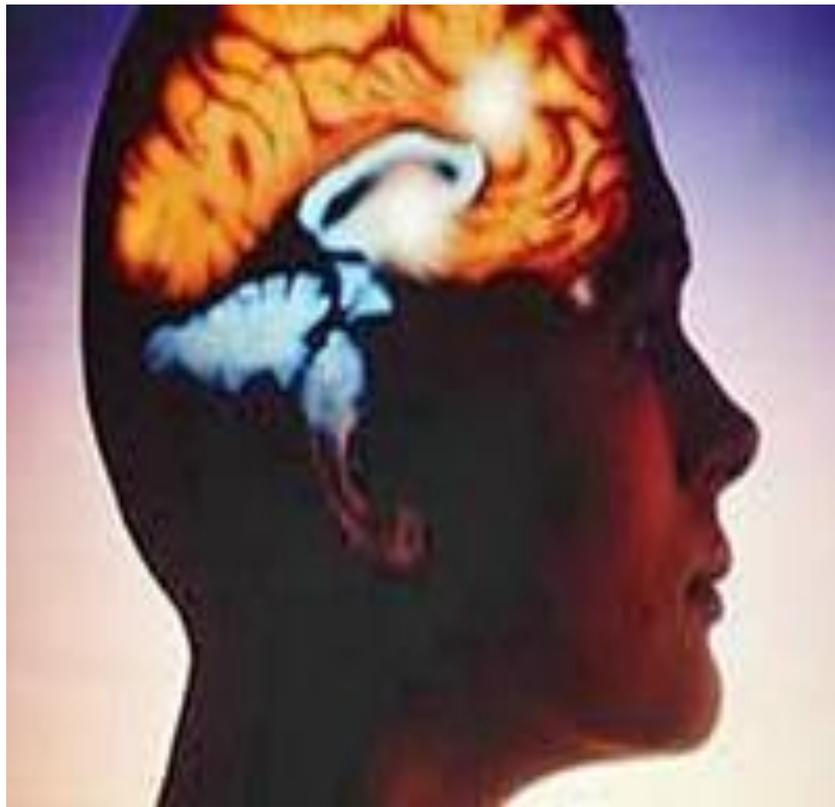


- **В) Стресс** - состояние напряжения, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.
- **Г) Настроение** – общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение длительного времени все поведение человека.

3. Физиологические основы эмоций и чувств.

- Физиологической основой эмоций и чувств являются процессы, протекающие в головном мозге.

Ведущее значение в протекании чувств принадлежит **коре больших полушарий**, которая оказывает тормозящее влияние на подкорковые центры, регулирует протекание и выражение чувств и эмоций.



Структурным субстратом эмоций является лимбико-гипоталамический комплекс

- Эмоции возникают либо сначала в коре, откуда импульсы поступают в «круг Пейпеца» через гиппокамп, либо через гипоталамус, тогда кору поясной извилины следует рассматривать как воспринимающую область эмоциональных ощущений.
- Множественные связи гипоталамуса с различными структурами головного мозга создают физиологическую основу для возникновения эмоций.
- Новая кора на основе взаимодействия со структурами лимбической и ретикулярной систем играет важную роль в субъективной оценке эмоциональных состояний.



Эмоции обусловлены возбуждением подкорковых центров и вегетативной нервной системы.

При возникновении эмоций происходят изменения в деятельности сердца, изменяется давление, реакции кожи (краснеют, бледнеют), изменяются мимика, жесты, речь.

Речь и эмоции

- Большую роль в эмоциональных переживаниях играет **вторая сигнальная система - слово**, являющееся основой возникновения высших чувств: интеллектуальных, эстетических, моральных.
- «Словом можно убить,
- Словом можно спасти,
- Словом можно полки за собой повести».

4. Управление эмоционально - чувственной сферой личности. Приемы управления.

- Эмоции влияют на состояние всего организма. Длительные отрицательные эмоциональные состояния могут вызвать болезнь или даже смерть.
- Сдерживать эмоции вредно для здоровья, но и выливать на окружающих свои отрицательные эмоции нельзя, иначе можно со всеми рассориться. Как же конструктивно управлять состояниями тревоги, страха, зависти, обиды, гнева и др.? По этому поводу написаны тысячи книг, в которых содержится бесчисленное множество советов.
- Управление эмоциональными состояниями требует желания, знаний, умений, энергии человека.

4. ЧУВСТВА И ЛИЧНОСТЬ.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ

*Интеллектуальные
чувства*

Радость открытия
нового, удовлетворение
от решение трудных
задач

*Эстетические
чувства*

Музыкальное
воспитании, общение с
природой.

*Умение владеть своими
эмоциями*

ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПСИХОЛОГИ ПРЕДЛАГАЮТ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ:

- *различные техники нервно-мышечной релаксации (расслабления);*
- *дыхательные упражнения (техники регуляции дыхания для снижения стресса);*
- *различные техники самовнушения;*
- *аутогенная тренировка (АТ);*
- *медитация;*
- *йога и др.*

- **Некоторые приемы управления эмоциями**
- **В ситуациях сильного гнева, раздражения или, наоборот, в депрессии, апатии** полезно активно двигаться, облиться холодной водой, плакать, петь и т.п.

П
аутогенная тренировка, сон.

- **Для повышения настроения:** танцы, музыка, чтение книг, походы на природу, по магазинам и т.п.
- **В ситуациях вынужденного общения:** представить человека насекомым; мысленно надеть скафандр; мысленно включить радио и послушать знакомую «передачу» и т.п.

Приемы управления эмоциональными состояниями

