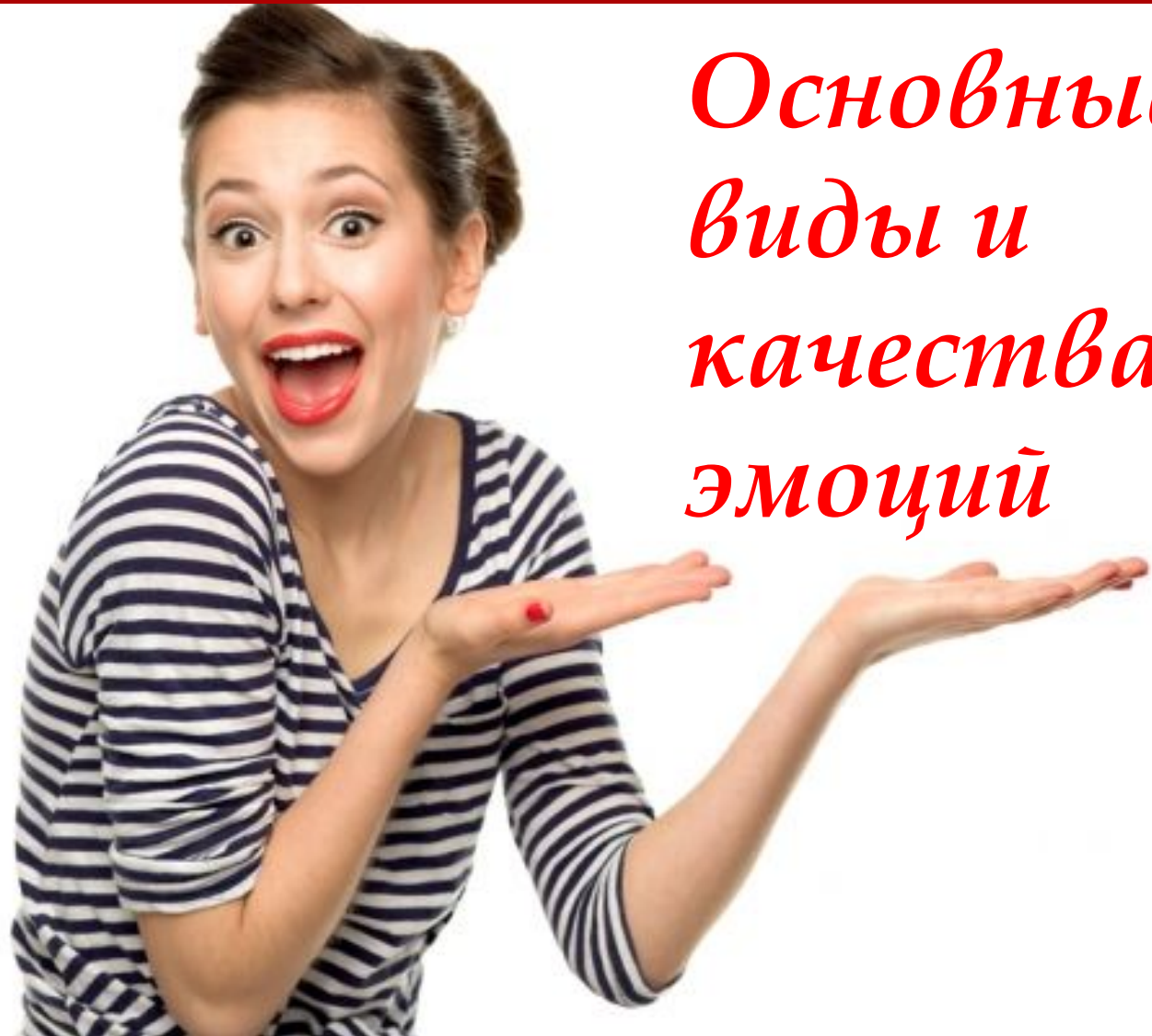


Выполнил студент 192 группы
Кочнева Виктория



*Основные
виды и
качества
эмоций*



Эмоции - одни из наиболее древних по происхождению психических состояний и процессов. Жизнь без эмоций была бы так же невозможна, как и без ощущений. Эмоции, утверждал 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.

Виды эмоций

По знаку

Положительные
и
отрицательные

По интенсивности
и длительности

Настроения,
эмоции, аффекты,
страсти, чувства

По
специфическому
содержанию

Радость, удивление,
страдание, гнев,
отвращение, стыд

По степени
мобилизации
организма

Сенсорические
и
астенические

Эмоции - особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний приятного или неприятного процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение актуальных потребностей.



Эмоции и чувства - это своеобразное личностное отношение человека к окружающей действительности и к самому себе.

Чувства и эмоции не существуют вне познания и деятельности человека. Они возникают в процессе деятельности и влияют на ее протекание

Виды эмоции

Настроение

Длительное эмоциональное состояние, не достигающее значительной интенсивности и не имеющее существенных колебаний в течение длительного периода

Аффект

Предельно выраженная, но кратковременная эмоция

Страсть

Достаточно длительная и интенсивная эмоция, имеющая для человека определенную значимость

Страх

Эмоциональная реакция на опасность

Стресс

Психическое состояние общего возбуждения, напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных условиях; неспецифическая реакция организма на резко изменяющиеся условия среды

Фрустрация

Особенности переживаний и поведения в результате возникновения трудностей на пути к достижению цели

В зависимости от обстоятельств, свойств воздействующих раздражителей и особенностей личности у человека возникают различные эмоциональные реакции, которые классифицируются по модальности, знаку, различному влиянию на поведение, а также по форме выражения.

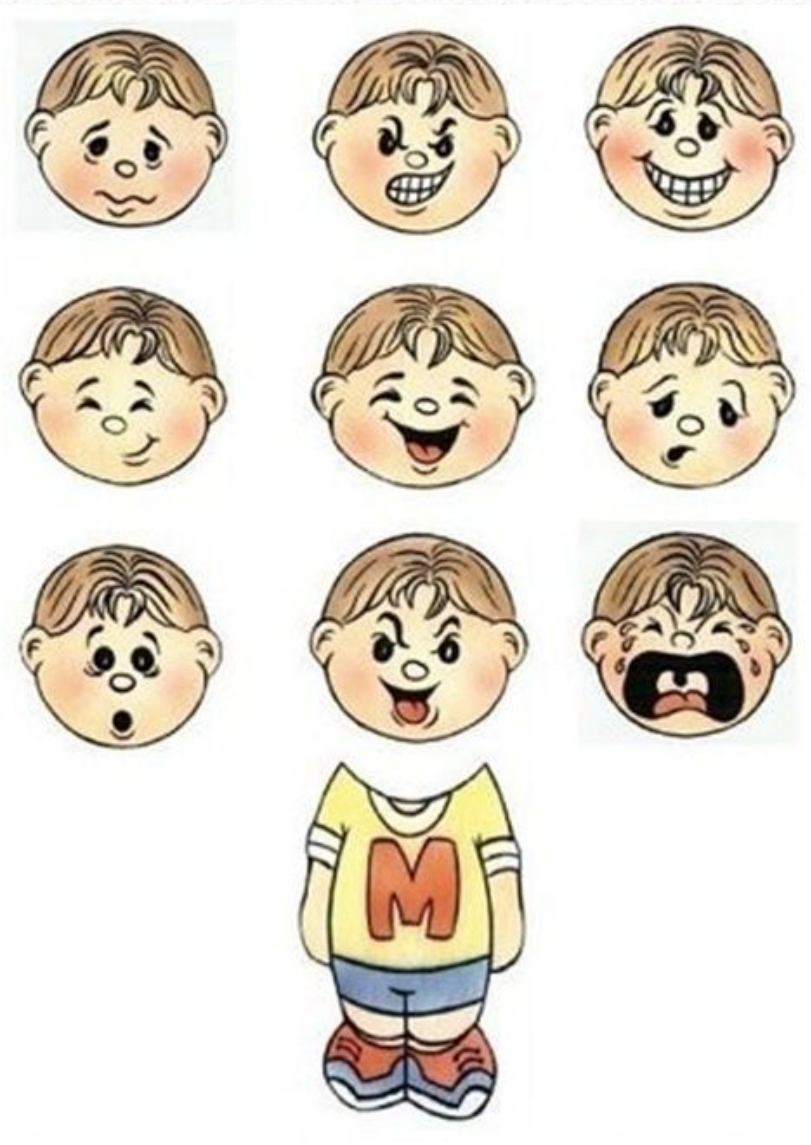


Модальность — основная качественная характеристика эмоций, определяющая их вид по специфике и особой окрашенности переживаний. По модальности выделяются три базовые эмоции: страх, гнев и радость. При всем многообразии практически любая эмоция является своеобразным выражением одной из этих эмоций. Тревожность, беспокойство, боязнь, ужас представляют собой различные проявления страха; злоба, раздражение, ярость — гнева; веселье, ликование, торжество — радости.

Характер переживания (удовольствие или неудовольствие) определяет знак эмоций — положительные и отрицательные. По воздействию на организм и влиянию на последующее поведение человека эмоции разделяются на **стенические** и **астенические**.

Стенические эмоции повышают жизнедеятельность и активность человека, астенические, напротив, снижают. Положительные эмоции чаще оказывают стенический эффект.

Большинство отрицательных эмоций выражаются и в той, и в другой форме. Например, под влиянием страха человек может быстро убежать, расчетливо спрятаться, но иногда из-за страха «застывает», не предпринимая никаких активных действий.



Эмоции характеризуются также *силой*, *продолжительностью* и *осознанностью*. Диапазон различий по силе внутреннего переживания и внешних проявлений очень велик для эмоций любой модальности. Радость может проявляться как слабая по силе эмоция, например, когда человек испытывает чувство удовлетворения. Восторг — эмоция большей силы. Гнев проявляется в диапазоне от раздражительности и негодования до ненависти и ярости, страх — от легкого беспокойства до ужаса. По продолжительности эмоции делятся от нескольких секунд до многих лет, иногда в течение всей жизни. Степень осознанности эмоций также может быть различной. Порой человеку трудно понять, какую эмоцию он испытывает и почему она возникает. Иногда имеет место одновременное взаимодействие противоположных эмоций, например любви и ненависти или радости и печали. В этом проявляется *амбивалентность эмоций* как следствие сложного и неоднозначного отношения человека к объекту, вызывающему переживание.



Качества, характеризующие каждую конкретную эмоциональную реакцию, могут сочетаться различным образом, что создает многообразие форм их выражения. Основные формы выражения эмоций — чувственный тон, ситуативная эмоция, аффект, страсть, чувство, настроение и стресс.

Качества и виды эмоций

Эмоции в узком смысле носят ситуативный характер, выражают оценочное отношение к складывающимся или возможным ситуациям. Собственно эмоции могут слабо проявляться во внешнем поведении, если человек умело скрывает свои эмоции, то вообще трудно догадаться, что он испытывает.



По силе и длительности проявлений выделяют несколько видов эмоций: *аффекты, страсти, собственно эмоции, настроения, чувства и стресс.*

Аффект - наиболее мощная эмоциональная реакция, которая полностью захватывает психику человека. Обычно возникает в экстремальных условиях, когда человек не справляется с ситуацией. Отличительными чертами аффекта являются ситуативность, обобщенность, малая продолжительность и большая интенсивность. Происходит мобилизация всего организма, движения носят импульсивный характер. Аффект практически неуправляем и не подчиняется волевому контролю.

Страсть - это сильное, стойкое, длительное чувство, которое захватывает человека и владеет им. По силе приближается к аффекту, а по длительности - к чувствам.

Чувства - наиболее устойчивые эмоциональные состояния. Носят предметный характер. Это всегда чувство к чему-то, к кому-то. Иногда их называют «высшими» эмоциями, поскольку они возникают при удовлетворении потребностей более высокого порядка.

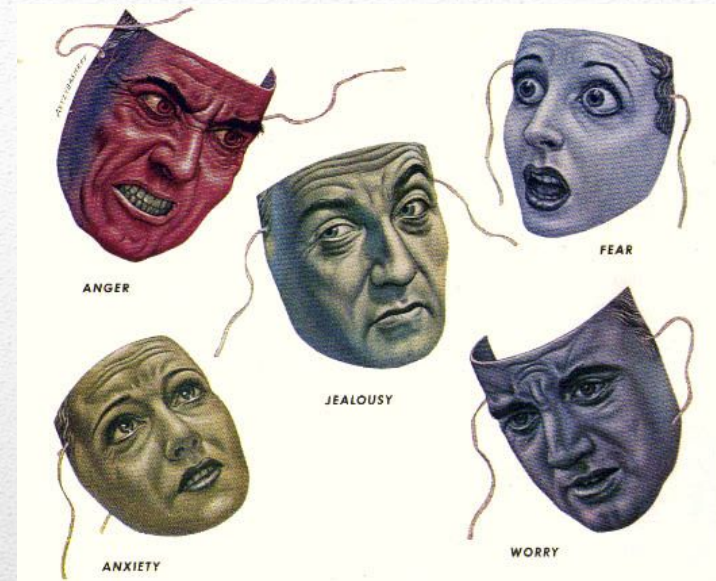
Настроения - это состояние, которое окрашивает наши чувства, общее эмоциональное состояние в течение значительного времени. В отличие от эмоций и чувств настроение не предметно, а личностно; оно не ситуативно, а растянуто во времени.

Классификация эмоций по содержательному своеобразию:

- 1) *Эмоциональный тон ощущения* - отношение человека к качеству ощущения, психическое отражение потребностных свойств объекта.
 - 2) *Эмоциональный отклик* - оперативная эмоциональная реакция на текущие изменения в предметной среде; определяется эмоциональной возбудимостью человека, его эмоциональным тонусом.
 - 3) *Настроение* - ситуативно обусловленное устойчивое эмоциональное состояние, усиливающее или ослабляющее психическую деятельность; это эмоциональная интеграция жизнеощущений человека, определяющая общий тонус его жизнедеятельности. Оно вызывается теми влияниями, которые затрагивают личностные стороны индивида, его основные ценности, успехом или неудачей в работе, комфортной или дискомфортной обстановкой, уровнем культуры в отношениях между людьми, самочувствием и т.д.
-

4) *Конфликтные эмоциональные состояния:*

- а) тревожность;*
- б) стресс;*
- в) аффект;*
- г) фрустрация.*



5) **Чувства** - эмоциональная форма отражения социально значимых явлений; они вызываются соответствием или отклонением тех или иных обстоятельств от параметров жизнедеятельности данного человека как личности. Если низшие, ситуативные эмоции связаны с удовлетворением биологических потребностей, то высшие эмоции - чувства связаны с личностными, социально значимыми ценностями.

Эмоции и чувства

виды эмоций и чувств		свойства	закономерности
эмоции:	чувства:		
1. Эмоциональный тон ощущений	1. Праксические	1. По качеству: положительные и отрицательные	1. Обобщенность
2. Эмоциональный отклик	2. Моральные	2. По влиянию на активность поведения: стенические и астенические	2. Контрастность
3. Настроение	3. Эстетические	3. По влиянию на сознательную контролируемость поведения: усиливающие или ограничивающие роль сознания	3. Суммация
4. Конфликтные эмоциональные состояния: стресс, аффект, фрустрация	4. Интеллектуальные	4. По глубине: глубокие и поверхностные	4. Компенсаторная переключаемость
		5. По интенсивности: сильные и слабые	5. Взаимодействие амбивалентных чувств
			6. Психосоматическая корреляция, связь с вегетативными сдвигами

Протекание чувств характеризуется динамикой, фазовостью. Прежде всего, это выступает в напряжении и сменяющем его разрешении. Напряжение может нарастать в зависимости от изменений во внешних обстоятельствах. В зависимости от содержания деятельности и обстоятельств, при которых она совершается, от индивидуальных особенностей личности напряжение может переживаться как активное состояние, тонизирующее деятельность, а может выступать в скованности действий, мыслей, поступков человека.

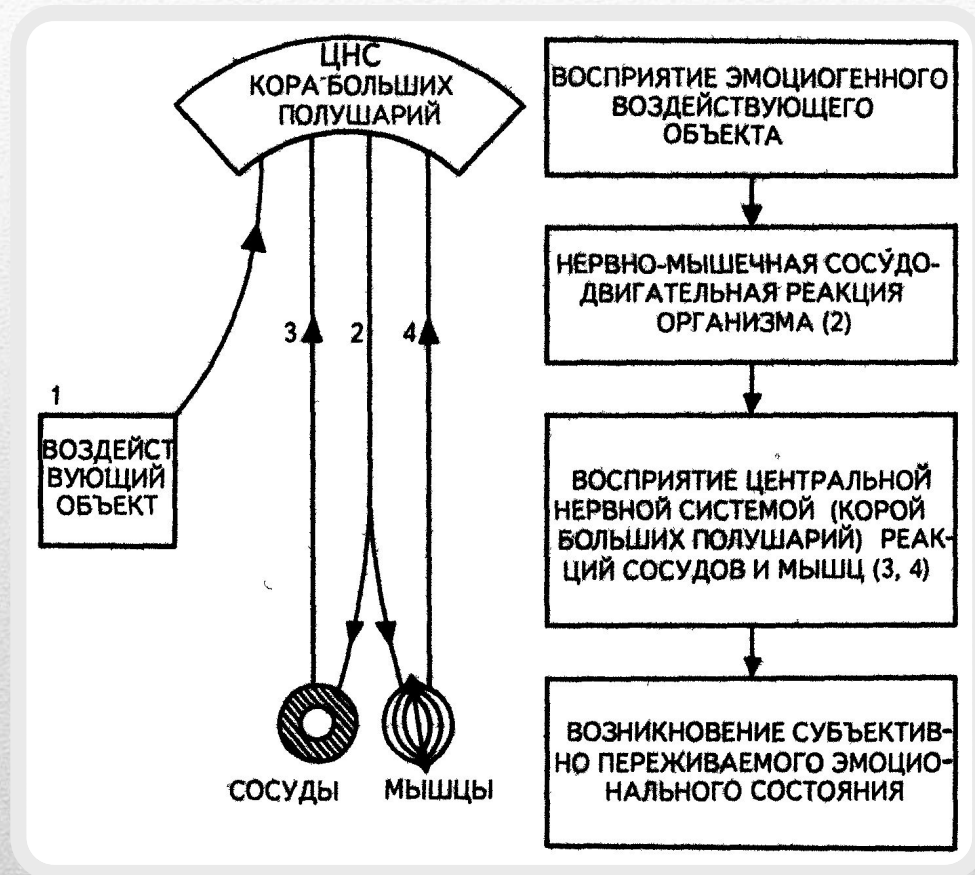
Вслед за напряжением наступает разрешение, переживаемое человеком как облегчение, умиротворение или полная обессиленность.



Биологическое значение эмоций

- Появление эмоций нужно рассматривать как важное эволюционное достояние, которое облегчает формирование комплекса нейронных взаимодействий для выработки сложных форм поведения.
- Эмоции имеют важное значение не только для организации инстинктивного поведения, а и для возникновения условных рефлексов, формирования процесса мышления.
- Роль отрицательных эмоций в организации поведения заключается в том, что они разрешают быстро оценить ситуацию, которая возникла - опасная она или полезная.
- Эмоции мобилизуют усилия человека, направленные на достижение определенной цели. Это компенсирующая, защитная роль отрицательных эмоций.

Физиологические основы чувств и эмоций.




Специальные исследования показывают, что эмоциональные переживания обусловлены нервным возбуждением подкорковых центров и физиологическими процессами, происходящими в вегетативной нервной системе. В свою очередь подкорка оказывает положительное влияние на кору больших полушарий, выступая в качестве источника их силы. Эмоциональные процессы вызывают целый ряд изменений в организме человека: в органах дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой деятельности.

СОСУДЫ МЫШЦЫ

НАУРНО СОСТОЯНН
НО ПЕРЕЖИВАЕМОГО ЭМОТНО-
ВОЗНИКНОВЕНИЕ СУБЪЕКТИВНО

При эмоциональных состояниях меняется пульс, кровяное давление, расширяются зрачки, наблюдается реакция потоотделения, побледнение и покраснение, усиленный приток крови к сердцу, легким, центральной нервной системе и т. д. Различные переживания сопровождаются своеобразными изменениями во внутренних органах, возбуждаемых через симпатический отдел вегетативной нервной системы.

Ведущую роль в эмоциях и особенно чувствах выполняет кора больших полушарий головного мозга человека. И. П. Павлов связывал *происхождение сложных чувств с деятельностью коры мозга*. Поддержание или разрушение систем связей изменяет субъективное отношение к действительности. Он указывал, что нервные процессы полушарий при установке и поддержке динамического стереотипа есть то, что обыкновенно называют чувствами в их двух основных категориях -- положительной и отрицательной, и в их огромной градации интенсивностей.



На протекание эмоций и чувств человека влияет вторая сигнальная система. Переживания могут возникнуть не только при непосредственном воздействии предметов, но могут быть вызваны словами. Рассказ о пережитом может вызвать у слушателей определенное эмоциональное состояние. Благодаря деятельности второй сигнальной системы эмоции и чувства становятся осознанными процессами, приобретают общественный характер, осмысливается соотношение между собственными эмоциональными реакциями и общественно значимыми чувствами. Лишь при деятельности второй сигнальной системы возможно формирование таких сложных чувств человека, как моральные, интеллектуальные, эстетические

Мимическое выражение эмоций.

Исследование мимического выражения эмоций началось более 100 лет назад. Одним из первых возник вопрос: почему у человека в эмоциональном состоянии специфически изменяется напряжение различных лицевых мышц?

Классической попыткой ответить на этот вопрос была теория Ч. Дарвина, изложенная им в работе "Выражение эмоций у человека и животных" (1872). Дарвин выдвинул гипотезу, согласно которой мимические движения образовались из полезных действий. Другими словами, то, что сейчас является выражением эмоций, прежде было реакцией, имевшей определенное приспособительное значение.



На формирование мимического выражения эмоций оказывают влияние три фактора :

врожденные видотипичные мимические схемы соответствующие определенным эмоциональным состояниям;

приобретенные, заученные, социализированные способы проявления чувств подлежащие произвольному контролю;

индивидуальные экспрессивные особенности, придающие видовым и социальным формам мимического выражения специфические черты, свойственные только данному индивиду



Выражение эмоций голосом, так же как и мимическое выражение, имеет как врожденные видотипичные компоненты, так и приобретённые - социально обусловленные и формирующиеся в процессе индивидуального развития "компоненты. Врожденными механизмами обусловлены такие проявления, как изменение силы голоса (при изменении эмоционального возбуждения) или дрожание голоса (под влиянием волнения). При усилении эмоционального возбуждения возрастает количество функциональных единиц, актуализированных к действию, что оказывает влияние на усиление активации мышц, участвующих в голосовых реакциях,

Иногда сильное возбуждение может, напротив, проявляться в уменьшении силы голоса "(можно говорить шипящим от ярости голосом). Эта форма является следствием сочетания врожденной тенденции к усилению голоса под влиянием эмоций и приобретенной способности не издавать слишком сильных звуков.

Что касается движений всего тела - пантомимики, то здесь удалось выявить одну отчетливую комплексную реакцию, возникающую в ответ на сильный внезапный раздражитель, прежде всего звуковой. Это так называемая реакция вздрагивания (startle pattern).

Некоторые авторы считают, что эта реакция предшествует собственно эмоциональным реакциям. К последним можно относить лишь более развитые ее формы. Эти более развитые формы носят явный отпечаток социальной обусловленности

Богатство собственных переживаний личности помогает ей более глубоко понять происходящее, более тонко проникнуть в переживания людей, их отношения между собой.

Чувства и эмоции способствуют более глубокому познанию человеком самого себя. Благодаря переживаниям человек познает свои возможности, способности, достоинства и недостатки. Переживания человека в новой обстановке нередко раскрывают что-то новое в самом себе, в людях, в мире окружающих предметов и явлений.

У человека существует готовность к определенному рода реакциям, или, иначе говоря, готовность к более легкому научению определенным способам поведения. Научение направляется социальными нормами; благодаря научению возникают также и такие реакции, которые могут не иметь никакой "природной" связи с той или иной эмоцией.

В обществе, помимо членораздельного языка, выполняющего функции накопления, организации и передачи опыта, существует еще язык выразительных движений, функция которого заключается в непосредственном выражении того, что чувствует человек. Этим языком в совершенстве овладевают актеры, приобретая способность пластически передавать эмоции, вызываемые в результате произвольного намерения.

ЛИТЕРАТУРА.

- Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М., 1964.
 - Симонов П.В. Теория отражения и психоотрицания эмоций. М., 1971.
 - Шингаров Г.К. Эмоции и чувства как форма отражения действительности. М., 1971.
 - http://revolution.allbest.ru/psychology/00005078_0.html
 - http://studbooks.net/673095/psihologiya/kachestva_vidy_emotsiy
 - http://studopedia.ru/18_22043_osnovnie-vidi-i-kachestva-emotsiy.html
-