Эмоции

Выполнила
Шипилова Екатерина Александровна
Студентка КемГМУ
Группа *1673*

Кемерово *2017*

План

- Введение
- Общая характеристика эмоций
- Эмоциональные состояния
- Развитие эмоций у человека
- Теории эмоций
- Заключение
- Список литератур

Введение

Одни объекты и явления вызывают у нас симпатию, другие наоборот отвращение. Даже отдельные свойства предметов, информацию о которых мы получаем через ощущения, например цвет, вкус, запах, не бывают безразличными для нас. Радость, печаль, восхищение, возмущение, гнев, страх и др. – все это различные виды субъективного отношения человека к действительности.

Эмоции, чувства служат для отражения субъективного отношения человека к самому себе и к окружающему его миру. Но как часто мы прослеживаем свои эмоциональные реакции на те или иные вещи, предметы или явления? Здесь не обойтись без умения анализировать себя и своё отношение к тому, что нас окружает. Поэтому я и выбрала эту тему, так как она для меня очень интересна и можно сказать неизведанна.

В практической жизни под эмоциями мы понимаем самые разнообразные реакции человека – от бурных взрывов страсти до тонких красок настроений. В психологии же под эмоциями понимают психические процессы, которые протекают в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

Общая характеристика эмоций

Эмоции (от лат. emovere – волновать, возбуждать)– психические процессы, в которых человек переживает свое отношение к тем или иным явлениям окружающей действительности; в эмоциях получают свое отражение также различные состояния организма человека, его отношение к собственному поведению и к своей деятельности. Они характеризуют потребности человека и предметы, на которые они направлены.

Эмоции возникли в процессе эволюции, как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Значение эмоций для организма заключается в предупреждении о разрушающем характере каких-либо факторов

Общая характеристика эмоций

- Благодаря эмоциям человек осознает свои потребности и предметы, на которые они направлены. Положительная эмоция всегда связана с получением желаемого результата, а отрицательная наоборот дает сигнал о неудачи при достижении цели. Большинство эмоциональных состояний отражается на особенностях поведения человека.

- Эмоциональные состояние, возникшие в процессе деятельности, могут повышать или понижать жизнедеятельность человека. Первые называются стеническими, вторые – астеническими. Возникновение и проявление эмоций связано со сложной комплексной работой коры, подкорки мозга и вегетативной нервной системы, регулирующей работу внутренних органов. Этим определяется тесная связь эмоций с деятельностью сердца, дыхания, с изменениями в деятельности скелетных мышц и лицевых мышц. Эксперименты обнаружили в глубине мозга, в лимбической системе существование центров положительных и отрицательных эмоций, получивших название центров «наслаждения, рая» и «страдания, ада».

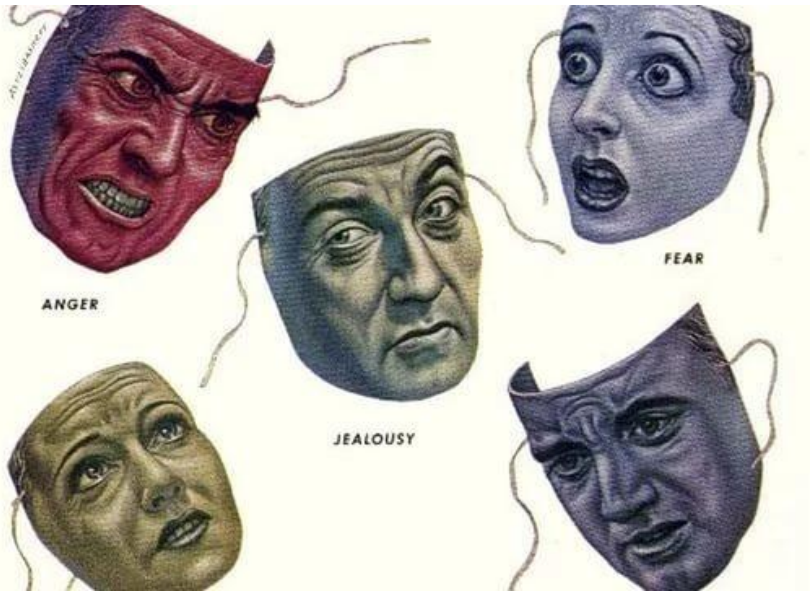
Общая характеристика эмоций

- Эмоции делят на положительные и отрицательные, то есть приятные и неприятные. Самая древняя по происхождению и наиболее распространенная форма эмоциональных переживаний считается *удовольствие*, получаемое от органических потребностей, и *неудовольствие*.

- Более сложными являются положительные (радость, восторг) и отрицательные (гнев, горе, страх) эмоции. Также эмоции различаются по интенсивности и длительности, а еще по степени осознанности причины их появления. В связи с этим выделяют настроения, собственно эмоции и аффекты

Эмоциональные состояния

- Наиболее значимыми эмоциями считаются следующие типы эмоциональных переживаний: ***настроение, аффект, фрустрация, стресс.***



Эмоциональное состояние

Настроение –эмоциональное состояние, охватывающее человека в течение определенного периода времени и оказывающее существенное влияние на его психику, поведение и деятельность.

Оно бывает *положительным* или *отрицательным*, *устойчивым* или *временным*.

Положительное настроение делает человека энергичным, бодрым и активным. Любое дело при хорошем настроении ладится, все получается, продукты деятельности имеют высокое качество. При плохом настроении все валится из рук, работа идет вяло, допускаются ошибки и брак, продукты получаются низкого качества.

Эмоциональное состояние

Аффект -эмоциональный процесс взрывного характера, характеризующийся кратковременностью и высокой интенсивностью, сопровождающийся резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в работе внутренних органов. Аффекты отличают от эмоций, чувств и настроений.

Особенности:

- Очень бурное внешнее проявление эмоций
- Короткое явление(секунды)
- Отсутствие сознательного волевого контроля за своим поведением
- Частичная или полная потеря контакта с реальностью
- Генерализованный характер эмоционального переживания, которое охватывает всего человека

Эмоциональное состояние

Фрустрация – глубоко переживаемое эмоциональное состояние, возникшее под влиянием неудач, имевших место при завышенном уровне притязаний личности. Она может проявляться в форме отрицательных переживаний, таких как: озлобленность, досада, апатия.

Особенности:

- Нехватка необходимых средств для достижения цели(внешних и внутренних средств)
- Невозвратные потери(внешние или внутренние)
- Конфликты (внешние или внутренние)
- Нарушение самооценки, уровня реальных способностей

Эмоциональное состояние

Стресс – эмоциональное состояние внезапно возникающее у человека под влиянием экстремальной ситуации, связанной с опасностью для жизни или деятельностью, требующей большого напряжения.

Особенности:

- Возникает только при наличии экстремальной ситуации, тогда как аффект может возникнуть по любому поводу
- Дезорганизует и мобилизует защитные силы организации для выхода из экстремальной ситуации.
- Оказывает как положительное, так и отрицательное влияние на личность. Положительную роль оказывает стресс, выполняя мобилизационную функцию, отрицательную роль – вредно действуя на нервную систему, вызывая психические расстройства и различного рода заболевания организма.
- Одни под влиянием стресса проявляют полную беспомощность и не в состоянии противостоять стрессовым воздействиям, другие, являются стрессоустойчивыми личностями и лучше всего проявляют себя в моменты опасности и в деятельности, требующие напряжения всех сил

Развитие эмоций у человека

- Воспитание эмоций и чувств у человека начинается с самого раннего детства. Важным условием для формирования положительных эмоций и чувств есть забота со стороны взрослых. Тот ребенок, которому не хватает любви и ласки в большинстве случаев вырастает холодным и неотзывчивым. важно и необходимо, чтобы ребенок сам о ком-то заботился и за кого-то отвечал.
- Чувства детей не должны ограничиваться только пределами субъективных переживаний, а получали свою реализацию в каких-то конкретных поступках, действиях и деятельности.
- Положительные эмоции у ребенка развиваются постепенно через игру и исследовательское поведение. Сначала у малыша возникает удовольствие в момент получения желаемого результата, а затем играющему ребенку доставляет радость уже не только результат, но и сам процесс деятельности, здесь уже удовольствие связано не с окончанием процесса, а с его содержанием.
- У детей постарше появляется предвосхищение удовольствия, эмоция в этом случае возникает в начале игровой деятельности, и ни результат, ни само выполнение не являются центральными в переживании ребенка

Развитие эмоций у человека

- Развитие отрицательных эмоций обусловлено неустойчивостью эмоциональной сферы детей и тесно связно с фрустрацией. Часто повторяющееся в раннем детстве состояние фрустрации и стереотипные формы ее проявления у одних закрепляют вялость, безразличие, безынициативность, а у других - агрессивность, завистливость и озлобленность
- Наказание ребенка, особенно мера наказания. Оказывается, что дети, которых дома строго наказывают, проявляют во время игры с куклами большую агрессивность, чем дети, которых наказывают не сильно.
- Одновременно с формированием позитивных и негативных эмоций у детей постепенно формируются нравственные чувства. Зачатки нравственного сознания впервые у ребенка появляются под влиянием похвалы, одобрения а также порицания, когда ребенок слышит со стороны взрослых, что одно - можно, нужно и должно, а другое - нехорошо, и нельзя.
- У детей довольно рано проявляются зачатки такого сложного чувства как эстетическое чувство. Одним из его проявлений считается удовольствие, которое дети испытывают при слушании музыки. Источником развития эстетических чувств являются занятия рисованием, музыкой, пением, посещение театров, кино, концертов.

Теории эмоций

Теория Ч.Дарвина (о биологической природе и пользе эмоций: выразительные эмоциональные движения - это рудимент целесообразных инстинктивных действий, - это биологически значимый сигнал для особей своего и других видов)

- Все виды живых существ населяющих Землю, никогда не были кем-то созданы.
- Возникнув естественным путем органические формы медленно постепенно преобразовалось и совершенствовались ,а также постоянно происходящий в природе естественный отбор.
- Результатом эволюции является приспособленность организмов к условия их обитания и многообразие видов в природе

Теории эмоций

Теория Джемса-Ланге:

- Эмоция-это сохранение происходящих в организме физиологических изменений.

- Мы_огорчены ,потому чо плачем разгеневаны ,потому что наносим удар ,испуганны ,потому что дорожим ,а не наоборот.)

Теории эмоций

Теория Кэннона :

(не органические процессы вызывают эмоции, а Эмоции и Органические процессы порождаются одновременно единым источником)

- Кэннон обнаружил, что телесные изменения, наблюдаемые очень похожи друг на друга и не настолько разнообразны, чтобы объяснить качественные различия в высших эмоциональных переживаниях человека.
- Обнаружил, что искусственно вызываемое прекращение поступления органических сигналов в головной мозг не предотвращает возникновение эмоций.

Теории эмоций

Теория Гельгорна.:

Эмоции осуществляют энергетическую мобилизацию организма:

- Положительные эмоции вызывают приток крови, усиление питания тканей - они «молодят» человека.

- Отрицательные эмоции вызывают спазм сосудов - они «старят» человека.

теории эмоций

Информационная теория Симонова:

(по Симонову, эмоция есть отражении мозгом высших животных и человека величины потребности и вероятности ее удовлетворения в данный момент. И выражается формулой Э = П (Ин Ис). Сформулировал данное правило согласно формуле Э = П (Ин Ис). Где:

Э - эмоция, ее качество и сила;

П - величина и специфика актуальной потребности;

Ин - информация, необходимая для удовлетворения актуальной потребности;

Ис - существующая информация, т.е. те сведения, которыми человек располагает в данный момент.

Следствия из этой формулы таковы: если у человека нет потребности, то и эмоции он не испытывает; эмоция не возникает и в том случае, когда человек, испытывающий потребность, обладает полной возможностью для ее реализации. Если субъективная оценка вероятности удовлетворения потребности велика, проявляются положительные качества. Отрицательные эмоции возникают, если субъект отрицательно оценивает возможность удовлетворения потребности. Получается, что сознавая или не сознавая это, человек постоянно сравнивает информацию о том, что требуется для удовлетворения потребности, с тем, чем он располагает, и в зависимости от результатов сравнения испытывает различные эмоции.

Заключение

Итак, эмоции - это свойственные каждому из нас психологические реакции на хорошее и плохое, это наши тревоги и радости, наше отчаяние и наслаждение, эмоции обеспечивают нам способность к переживанию и сопереживанию поддерживают интерес к жизни, к окружающему миру. Эмоции составляют часть нашей психологической деятельности, часть нашего «я». У каждого из нас имеются различия в глубине и устойчивости чувств. У одних людей они носят поверхностный характер, протекают легко и малозаметно у других же, чувства захватывают целиком и оставляют глубокий след после себя. Но именно это и обусловливает неповторимость конкретного человека, определяет его индивидуальность.

Также не маловажным фактом является то, что 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

Список литературы

1. http://psyznaiyka.net/view-emocii.html?id=ponyatie-o-emociyax (20:00, 30.03.2017)
2. http://kursak.net/ponyatie-emocii/ (20:00, 30.03.2017)
3. https://yandex.ru/images/search?text=настроение%20это%20в%20психологии%20кратко%20особенности (20:00,30.03.2017)
4. http://psycholex.do.am/index/teorija_dzhemsa_lange/0-18 (20:00,30.03.2017)
5. http://www.refsru.com/referat-18190-1.html (20:00,30.03.2017)