

**Дата:** 21.05..2020г.

**Специальность:** 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)», 44.02.01 «Дошкольное образование», 44.02.02 «Преподавание в начальных классах», 38.02.06 «Финансы», 38.02.07 «Банковское дело»

**Курс:** 1-й

**Дисциплина:** Психология

**Преподаватель:** Сагеева И.С.

### **Лекция**

**Тема для изучения: Эмоции**

#### **План.**

- 1. Эмоции**
2. Виды эмоций.
3. Физиологические основы и внешнее выражение эмоций и чувств

## **1. Эмоции**

Эмоции — одна из важнейших сторон психических процессов, характеризующая переживание человеком действительности, отношение его к окружающему и к самому себе. Они имеют большое значение в регулировании психических и соматических процессов.

Наши эмоции и чувства являются тонким индикатором, мотиватором поведения, указывающим степень полезности раздражителя для жизнедеятельности (эмоции) или для взаимоотношения личности и общества (чувства).

При этом различные формы отношений человека к воспринимаемому располагаются между приятным и неприятным. Без эмоций невозможна высшая нервная деятельность.

Эмоции есть и у животных, но чувства, особенно высшие, присущи человеку. К ним относятся только те эмоции, которые интеллектуализировались и определяются включением в структуру их работы второй сигнальной системы. По качественному уровню

эмоциональной деятельности (чувств) проявляются особенности личности в целом, ее высшие потребности.

Физиологическая роль эмоций в жизнедеятельности организма исключительно велика. Они участвуют в подготовке организма к той или другой деятельности.

У животных функция эмоций исключительно оценивающе-интегрирующая и неразрывно связана с функцией побуждения к действию. У высших животных эмоции достигают высокой степени дифференцировки и сложности и обеспечивают им возможность оценивать любые воздействия внешней и внутренней среды на организм и побуждать адекватные реакции.

*Эмоции — психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их субъективных свойств к потребностям субъекта. Эмоции — это психический процесс, отражающий субъективное отношение человека к действительности и к самому себе.*

## 2. ВИДЫ ЭМОЦИЙ.

Наибольшее значение имеет разделение эмоций в связи с удовлетворением общественных потребностей

*. Различают чувства интеллектуальные, моральные, эстетические и практические.*

Практические связаны с процессами трудовой деятельности, с решением различных практических задач.

*Высшие эмоции* развиваются на соответствующей интеллектуальной базе, занимают по отношению к низшим господствующее положение.

*Низшие эмоции* основаны инстинктах (голод, жажда, чувство самосохранения .) они еще называются витальными.

В зависимости от того, какое возникает со стороны человека отношение к объектам и явлениям, выделяются эмоции положительные (дружба, родительское чувство) и отрицательные (отвращение, антипатия, оскорбленное самолюбие .). Эмоции тесно связаны с возрастными кризисами.

Например — эмоциональная жизнь подростков очень неустойчива, что объясняется временной дисгармонией между корой и подкоркой, первой и второй сигнальными системами, свойственной периоду полового созревания.

В течение жизни взрослого человека имеют место изменения типа его эмоциональности. Здоровый человек способен регулировать свои движения, действия, поступки. Значительно труднее руководить собственными эмоциями. В зрелом возрасте человек этого достигает. Резко изменяется эмоциональная деятельность в предстарческом и старческом возрасте. В этот возрастной период эмоции становятся более лабильными. Настроение чаще становится подавленным, с элементами тревожности. В старческом возрасте появляется

слабодушие — быстрый переход от угнетенно-плаксивого настроения к ровному или несколько повышенному.

### **3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ВНЕШНЕЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ**

Физиологический механизм эмоций и чувств довольно сложен. Он включает в себя деятельность не только коры и ближайшей подкорки, но и других нервных образований. При сильном переживании какого-либо чувства у человека наблюдаются изменения многих жизненно важных физиологических функций: меняется частота и глубина дыхания, учащается или замедляется деятельность сердца, расширяются или суживаются кровеносные сосуды, усиливается или ослабляется функция желез внешней и внутренней секреции, меняется тонус мышц и обмен веществ в организме; другим становится выражение лица, голос, жесты, поза, движения человека.

Многие из этих реакций организма непроизвольны. Нельзя заставить себя не краснеть при гневe или не бледнеть при страхе. Физиологически эмоциональное переживание представляет собой целостную реакцию организма, в регулировании которой принимают участие почти все отделы нервной системы.

Эмоции и чувства, как и другие психические процессы, имеют рефлекторную природу. Ведущая роль в их механизме принадлежит коре больших полушарий.

Под действием внешних или внутренних раздражителей, связанных с удовлетворением определенной жизненной потребности организма, в кору полушарий приходит нервное возбуждение от рецепторов тела. Оно тут же распространяется по коре и нижележащим нервным центрам, в результате чего происходит немедленная перестройка физиологических функций дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, секреторной, мышечной и других систем организма. Безусловно-рефлекторная перестройка жизненно важных функций организма как бы заблаговременно готовит его к удовлетворению текущих потребностей. От внутренних органов и мышц тела немедленно идут обратные сигналы в большие полушария. В результате этого в коре возникает сложное взаимодействие нервных процессов, переживаемое как определенное эмоциональное состояние гнева, тревоги, радости, страха и стыда. Эмоциональное переживание служит источником произвольных и непроизвольных реакций, направленных на удовлетворение возникшей потребности непроизвольных реакций, направленных на удовлетворение возникшей потребности. Каждое выполненное или задержанное действие вновь сигнализирует коре, что ведет к новым изменениям во взаимодействии процессов возбуждения и торможения в нервной системе; это переживается как новый оттенок чувства, и так — до полного удовлетворения потребности или временного отказа от нее. Таким образом, эмоции и чувства физиологически означают сложное

взаимодействие между условными и безусловными рефлексами различных видов.

Рефлекторное регулирование произвольных реакций организма осуществляется промежуточным, средним, продолговатым мозгом и мозжечком, включая центры вегетативной нервной системы. Но роль подкорковых нервных образований (ближайших и отдаленных) этим не исчерпывается. Подкорка постоянно оказывает мощное влияние на кору большого мозга, что особенно отчетливо обнаруживается при сильных эмоциональных переживаниях. Возбуждение подкорки при эмоциях тонизирует кору, создавая условия для быстрого и прочного замыкания условнорефлекторных связей. На это многократно указывал И.П. Павлов. «Подкорка, — писал он, — оказывает положительное влияние на кору больших полушарий в качестве источника их силы». Активизирующее влияние подкорки на кору осуществляется с помощью ретикулярной формации, сетчатого нервного образования, расположенного в стволе мозга и тесно связанного с нервными центрами, регулирующими деятельность внутренних органов. Если подкорка «заряжает», тонизирует кору мозга, посылая в нее могучий поток раздражений, то кора, наоборот, играет роль регулятора по отношению к этой слепой силе, «не считающейся с действительностью». У больных с органическими поражениями коры головного мозга и ослабленным процессом торможения очень часто возникают сильнейшие вспышки гнева, ярости, страха и других эмоций по ничтожным поводам. Сходное поведение наблюдается и у бесполушарных собак. Таким образом, в механизме протекания эмоций и чувств принимают участие процессы возбуждения и торможения в коре и подкорке, взаимодействующие друг с другом по законам взаимной индукции.

Эмоции представляют собой интегративное выражение тонуса нервно-психических процессов, находящих отражение в изменении параметров нервно-психической деятельности и соматических проявлений.

***Эмоции имеют ряд свойств: качество, содержание, направленность, длительность, выраженность, источник возникновения.***

В процессе длительного филогенетического развития животного мира на Земле совершенствовались и центральные структуры, обеспечивающие эмоциональную деятельность. Первичные эмоциональные реакции возбуждают деятельность подкорковых сосудисто-вегетативных и эндокринных центров. Поэтому при выраженных эмоциональных состояниях человек бледнеет или краснеет, возникает тахикардия или брадикардия, гипотония или гипертония мышц, изменяется деятельность потовых, слезных, сальных и других желез. У испуганного человека расширяются глазные щели и зрачки, повышается артериальное давление. Иногда появляется «гусиная кожа», волосы «становятся дыбом» и др., т.е. при переживаниях происходят те или иные сосудисто-вегетативные и эндокринные сдвиги.

***Внешне эмоции проявляются мимикой, пантомимикой и особенностями речи .***

Мимика — координированные движения мышц лица, отражающие эмоции человека.

Пантомимика — жестикаляция — координированные движения тела и рук, которые сопровождают и выражают различные эмоциональные переживания и психические состояния.

Параметрами речи, выражающими эмоциональные переживания, являются ее темп, сила и напряженность голоса, его интонации, тембр, звучность.

## **СТРЕСС**

***Стресс — термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры).***

Первоначально понятие стресс возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма (общего адаптационного синдрома) в ответ на любое неблагоприятное воздействие.

Г. Селье считает, что в момент действия любого по качеству и силе раздражителя (стрессора) в организме происходят глубокие изменения его биологического тонуса, т.е. возникает реакция стресса. Основными этапами стресса, по Селье, являются: стадия тревоги (понижение артериального давления и температуры тела, преимущественно щелочные реакции—алкалоз, повышение кровенаполнения капилляров, функциональная деструкция желудочно-кишечного тракта, гипогликемия.), стадия сопротивления (повышение артериального давления и температуры, на смену гипогликемии приходит гипергликемия и стадия истощения).

Стадия стресса — это проявление общего адаптационного синдрома.

Начальный этап стресса — это эмоциональные реакции.

Эмоции — это удивительная и совершенная биологическая структура, тесно связанная с анализаторами, среди которых доминирующую роль играют дистантные (зрение и слух), обеспечивающие организму соответствующий уровень адаптации и работоспособности.

В учении о стрессе Селье основную роль отводит гормонам «адаптации». Роли нервной системы уделяется мало внимания.

Другая точка зрения представляется отечественной физиологией, основы которой разработаны И.М. Сеченовым и И.П. Павловым. В эмоциональной деятельности анатомио-физиологический субстрат эмоций представлен подкорковыми (в большей степени) и корковыми (в меньшей степени) механизмами. В коре головного мозга человека имеют представительство так называемые высшие эмоции — чувства, которые принимают непосредственное участие в руководстве эмоциональными реакциями в течение всего периода их существования. При этом высшие интеллектуализированные эмоции неразрывно связаны

с социально-общественными факторами — уровнем воспитания, образования и культуры.

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ.**

В зависимости от непосредственной формы переживаний, направленности, длительности, выраженности, напряженности и источника возникновения, эмоциональные проявления делятся на: чувственный тон, настроение, чувство, страсть, аффект и эмоционально-стрессовые состояния.

**Чувственный тон** — *относительно постоянный, общий, недифференцированный эмоциональный фон, на котором протекают психические процессы.*

Он отражает степень и качество отношения человека к объекту в целом. Источником чувственного тона, не имеющего своего содержания, является непосредственное ощущение или восприятие отдельных объектов или мира в целом. Чувственный тон обеспечивает полноту, яркость непосредственного восприятия окружающей действительности и лежит в основе осознания субъективной принадлежности психических процессов.

**Настроение** — это длительное, относительно уравновешенное и устойчивое эмоциональное состояние не достигающее значительной интенсивности и не имеющее существенных колебаний в течение достаточно длительного периода, окрашивающее отдельные психические процессы и поведение человека.

Настроение определяет общий соматический тонус и общее состояние внешней среды. Продолжительность положительного или отрицательного настроения — от нескольких часов до нескольких дней и даже недель. Настроение обеспечивает соответствующий уровень жизнедеятельности. Если бы не было в эмоциональной деятельности уравновешивающего регулятора, обеспечивающего относительно стабильное настроение, то человек непрерывно находился бы во власти постоянно возникающих эмоций и чувств и был бы не способен к продуктивной деятельности. Подобные явления наблюдаются в клинике при болезненных расстройствах.

**Чувство** — эмоциональное отношение, отличающееся относительно четкой ограниченностью во времени, интенсивностью переживаний и отражающее конкретную содержательную субъективную оценку человеком определенного объекта.

**Страсть** — стойкое, сильное чувство, доминирующее над другими побуждениями человека и приводящее к сосредоточению на предмете страсти всех устремлений и сил. Причины формирования страсти разнообразны. Они могут определяться осознанными идейными убеждениями или исходить из телесных влечений, иметь патологическое происхождение.

Страсть может быть принята, санкционирована личностью, а может осуждаться ею, переживаться как нечто нежелательное, навязчивое.

Признаком страсти является ее действенность, слияние волевых и эмоциональных моментов.

Изучая типологию той или иной личности, всегда можно прийти к выводу, что те или иные страсти играют огромную роль при выборе профессии.

Сами страсти могут быть разделены на веселые, печальные и смешанные. Хронические болезни желудка, внутренностей, печени, поджелудочной железы, селезенки, меланхолия, ипохондрия больше всего производятся честолюбием, ревностью, завистью или продолжительным или глубоким го-рем. Из 100 больных раком 90 обязаны его возникновением грустным нравственным потрясениям.

Страсть к учению, познанию производит много заболеваний: несварение желудка, трудное пищеварение, желудочные воспаления, бессонницу, геморрой, ипохондрию, нервную раздражительность, пагубно действуют на душу и тело.

Четыре господствующих страсти делят между собой человеческую жизнь: обжорство — в детстве, любовь — в юношеском возрасте, честолюбие — в зрелом, скупость — в старости.

Французский просветитель Гельвеции называл безумцами тех, которые стремились ограничить страсти. Он замечает, что «без страстей не может быть великим ни философ, ни министр, ни генерал, ни поэт».

**Аффект** — это предельно выраженная, но кратковременная эмоция, внезапно возникшее сильное душевное волнение. Большой силы эмоциональная реакция, быстро овладевающая человеком, протекающая с бурными пантомимическими, вегетативными проявлениями и сопровождающаяся проявлениями нарушения контроля над своими действиями, поведением.

Для состояния аффекта характерно сужение сознания, при котором внимание субъекта целиком поглощено породившими аффект обстоятельствами и навязанными им действиями. Аффект развивается в критических условиях при неспособности субъекта найти адекватный выход из опасных или неожиданно сложившихся ситуаций. Обладая свойствами доминанты, аффект тормозит не связанные с ним психические процессы и навязывает тот или иной стереотипный способ разрешения ситуации — оцепенение, бегство, агрессия и т.д.

Аффект представляет собой такое состояние, когда возникающее чувство на короткое мгновение как бы ускользает от влияния рассудка. Наблюдаются аффекты ярости, ревности, гнева, радости и др. Аффект обычно сопровождается бурной двигательной реакцией.

Находящийся под контролем рассудка аффект носит название физиологического.

В отличие от него при ряде болезненных состояний наблюдается патологический аффект. Человек, находящийся в состоянии патологического аффекта, утрачивает способность руководить своими поступками, отдавать отчет в своих действиях и не помнит, что делал в период аффекта (амнезия). Он может совершить преступление, вплоть до убийства человека, вызвавшего у него такое состояние, покончить

жизнь самоубийством. Патологический аффект наблюдается у лиц, страдающих психопатией, эпилепсией, органическим поражением головного мозга.

**Эмоционально-стрессовое состояние** — это эмоциональная реакция, отражающая отношение человека к действительности в ситуациях, вызывающих эмоциональное напряжение. Эти состояния проявляются в определенной поведенческой реакции, которая называется эмоционально-стрессовой.

Чувства можно рассматривать исходя из того, насколько эмоция связана с волей и влияет на жизнедеятельность. В этом понимании чувства делят на стенические и астенические.

Те чувства, которые способствуют внутреннему подъему, появлению активности и придают человеку бодрость, энергию, уверенность в действиях, называют **стеническими**.

Если же возникшие эмоциональные переживания ослабляют или парализуют волю, снижают жизнедеятельность и предрасполагают к пассивно-оборонительным действиям, их относят к **астеническим**.

Чувства украшают личность, делают ее привлекательнее, ярче.

Эмоции способствуют творческому подъему, способствуют стойкости внимания. При отдельных заболеваниях положительные эмоции благотворно действуют на течение болезни, отрицательные эмоции утяжеляют течение отдельных заболеваний.