**Ромашова Е.В. 205-897-283**

 Приложение №1

**Лекционный материал по теме «Эмоции»**

План:

1. Понятие эмоций, их роль в жизни человека.

2. Виды эмоций.

3. Биологические основы эмоций.

4. Влияние эмоций на поведение человека, эмоциональная жизнь личности.

1. Понятие эмоций, их роль в жизни человека.

 На отдельные факты и явления, на все, что нас окружает, мы реагируем не бесстрастно, а относимся ко всему определенным образом. Радость, печаль, гнев, грусть, страх, удивление - все это разнообразные эмоции, выражающие наше отношение к действительности. Даже отдельные ощущения - цвет, вкус, запах - не бывают для нас безразличными. Ощущая, мы испытываем удовольствие или неудовольствие. Все мы в различные моменты своей жизни то радуемся, то огорчаемся, то негодуем или восхищаемся, кого-то любим, кого-то ненавидим и пр. К.Д. Ушинский подчеркивал: «Ничто - ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши не выражают так ясно и верно нас самих и наши отношения к миру, как наши чувствования...»

 Термин «эмоция» (от лат. *emovere* - потрясаю, волную) означает неравнодушное отношение к различным событиям и ситуациям в жизни. Эмоции проявляются ***внешне*:** в мимике, жестах, интонациях голоса, двигательных реакциях (экспрессия) и ***внутренне,*** т.е. в физиологических явлениях: изменении дыхания, сердцебиения и пр. (импрессия).

 Эмоциями мы называем переживания человека, сопровождающиеся чувствами приятного или неприятного, удовольствия или неудовольствия, а также их разнообразными оттенками и сочетаниями. Удовольствие или неудовольствие – это простейшие эмоции. Более сложные представлены такими чувствами как радость, печаль, грусть, гнев, страх.

 Эмоции выражают субъективное состояние человека, связанные с его потребностями и мотивами. Эмоции тесно связаны с ощущениями и в переживаниях сливаются. Например, вкусовые ощущения очень тесно слиты с эмоциями. Интересная, удачная мысль, творческая деятельность сопровождаются также эмоциями. В эмоциях отражается физическое и психологическое состояние человека и его организма. Здоровый человек, у которого удовлетворены все основные жизненные потребности, чувствует удовлетворённость; больной, а также человек, потребности которого не удовлетворяются, испытывает неудовлетворённость. Удачно выполненное дело, порождает положительные эмоции, а неудачи сопровождаются неприятными эмоциональными переживаниями.

 Значение эмоций в психической деятельности человека и становление его личности огромно. Они обогащают психику человека, яркость и разнообразие чувств делают его более интересным и для окружающих, и для самого себя. Богатство собственных переживаний помогает более глубоко и тонко понять происходящее, будь то произведение искусства – стихи, музыка, театр, или переживания других людей, или события, происходящие в мире.

***Какова роль эмоций?***

1) Эмоции позволяют обобщенно *отразить и оценить* событие.

2) Эмоции *сигнализируют* нам о состоянии нашего организма (нервной системы) и других людей.

3) Эмоции *защищают* человека, предупреждая о реальной или мнимой опасности (эмоции страха, отвращения и др.). Эти эмоции (как и все другие) сохраняются в памяти и в определенной ситуации извлекаются из нее с целью выполнения защиты.

4) Эмоции *управляют* нами, так как являются внутренними регуляторами любой деятельности.

5) Эмоции могут нас *мобилизовать* на какие-то дела, поступки.

6) Когда словесная информация плохо понимается, целесообразно использовать эмоциональную (взгляд, мимику, жесты ит.д.).

 Эмоции есть и у животных, но у человека эмоциональная жизнь богаче и ярче.

2. Виды эмоций.

 У человека есть настроения, аффекты, чувства, страсти и стрессы.

***Настроение*** — это сравнительно слабо выраженное, долгое время сохраняющееся эмоциональное состояние, связанное или с общим физическим, или с психологическим самочувствием че­ловека в данный период времени. ***Аффектом*** называется кратко­временное и достаточно сильное эмоциональное переживание, бурно протекающее, затрагивающее основные физиологические процессы в организме и связанное с важными событиями в жиз­ни человека, достижениями и упущениями, успехами и неудача­ми. Примеры аффектов: радость, гнев, печаль, страх. ***Чувства*** — это сложные соединения разнообразных настроений и аффектов, связанные у данного человека с различными, личностно сущест­венными событиями в его жизни, с людьми и предметами, с видами деятельности.

Иногда слово «чувство» употребляют в более широком значе­нии, используя его как синоним понятия «эмоция». Но в более строгом, научном смысле это слово обозначает те комплексы специфических эмоций, которые вызывают у человека значимые для него люди, события и предметы окружающей действительности, а также виды его занятий. Это и есть те эмоции, которыми обычно сопровождаются образы, представления и мысли людей и том, что их окружает и что с ними происходит.

***Страстью*** называется чрезмерно сильное, все подавляющее большинство, подчиняющее себе все остальные эмоции и желания, по­буждающее человека помимо его воли к определенным действиям по отношению к предмету страсти. Эти эмоции с трудом управляются сознанием и мышлением человека, более того часто подчиняют их себе, делая поведение неразумным и фактически безвольным. Предметом страсти человека может стать какой-либо другой человек, какой-то определенный род или вид занятий, какая-либо жизненная цель, стремлению к которой чело век посвящает всю свою жизнь. ***Стрессом*** называется эмоциональное переживание, достигшее такой силы, что оно начинаем отрицательно сказываться на общем физическом состоянии, на психологических процессах и поведении.

3. Биологические основы эмоций.

Факт тесной связи эмоций с жизненными процессами указывает на природное происхождение, по крайней мере самых простейших эмоций. Во всех те случаях, когда жизнь живого существа замирает, частично или полностью утрачивается, мы, прежде всего, обнаруживаем, что исчезли ее внешние, эмоциональные проявления. Физически больной человек становится апатичным, безразличным к тому, что происходит вокруг пего, т. е. бесчувственным. Он теряет способность эмоционально откликаться на внешние воздействия так, как при нормальном течении жизни. У всех высших животных и у человека есть в мозге структуры, тесно связанные с эмоциональной жизнью. Это так называе­мая лимбическая система, в которую входят скопления нервных клеток, расположенные под корой головного мозга, в непосредст­венной близости к его центру, управляющему основными органическими процессами; кровообращением, пищеварением, железа­ми внутренней секреции. Отсюда тесная связь эмоций, как с сознанием человека, так и с состояниями его организма.

Имея в виду важное жизненное значение эмоций, Ч. Дарвин предложил теорию, объясняющую происхождение и назначение тех органических изменений и движений, которые обычно coпровождают ярко выраженные эмоции. Эта теория получила название эволюционной. В ней естествоиспытатель обратил внимание на тот факт, что удовольствие и неудовольствие, ра­дость, страх, гнев, печаль примерно одинаковым образом прояв­ляются как у человека, так и у человекообразных обезьян. Сопоставив факты, Дарвин пришел к следующим выводам о природе и роли эмоций в жизни.

1. Эмоций выполняют в жизни человека важную приспосо­бительную роль. Они настраивают его на определенные действия и, кроме того, это для него сигнал о том, как настроено и что на­мерено предпринять другое живое существо.

2. Когда-то в процессе эволюции живых существ те органиче­ские и двигательные реакции, которые у них есть в настоящее время, были компонентами полноценных, развернутых практических приспособительных действий. Впоследствии их внешние компоненты сократились, но жизненная функция осталась преж­ней. Например, человек или животное в гневе оскаливают зубы, напрягают мышцы, как бы готовясь к нападению, у них учаща­ется дыхание и пульс. Это сигнал: живое существо готово совер­шить акт агрессии.

4. Влияние эмоций на поведение человека, эмоциональная жизнь личности.

Поведение человека в значительной мере зависит от его эмоций, причем различные эмоции по-разному влияют на поведение. Есть так называемые ***стенические*** эмоции, которые повышают активность всех процес­сов в организме, и астенические эмоции, которые их тормозят. Стеническими, как правило, бывают положительные эмоции: удовлетворенность (удовольствие), радость, счастье, а ***астениче­скими*** — отрицательные: неудовольствие, горе, печаль. Рассмот­рим каждый вид эмоций подробнее, включая настроение, аф­фект, чувство, страсть и стресс, в их влиянии на поведение чело­века.

Настроение создаст определенный тонус организма, т. е. его общий настрой (отсюда название «настроение») на деятельность. Производительность и качество труда человека в хорошем, опти­мистическом, настроении всегда выше, чем человека, настроен­ного пессимистически. Человек, настроенный оптимистически, всегда и внешне привлекательнее для окружающих, чем тот, у которого постоянно плохое настроение. С улыбающимся по - доброму человеком окружающие с большим желанием вступают в общение, чем с человеком, у которого недоброе лицо.

Аффекты играют в жизни людей иную роль. Они способны моментально мобилизовать энергию и ресурсы организма для решения внезапно возникшей задачи или преодоления неожи­данно появившегося препятствия. В этом состоит основная жиз­ненная роль аффектов. В соответствующем эмоциональном со­стоянии человек иногда совершает такое, на что он обычно не способен. Мать, спасая ребенка, не чувствует боли, не думает об опасности для собственной жизни. Она — в состоянии аффекта. В такой момент расходуется масса энергии, причем очень неэко­номно, и поэтому для продолжения нормальной деятельности ор­ганизму обязательно нужен отдых. Аффекты часто играют и от­рицательную роль, делают поведение человека бесконтрольным и даже опасным для окружающих.

Еще более значительна, чем у настроений и аффектов, жиз­ненная роль чувств. Они характеризуют человека как личность, достаточно устойчивы и обладают самостоятельной мотивирую­щей силой. Чувствами определяется отношение человека к окру­жающему миру, они же становятся нравственными регулятора­ми поступков и взаимоотношений людей. Воспитание человека с психологической точки зрения есть в значительной степени процесс формирования его благородных чувств, к которым отно­сятся сочувствие, доброта и другие. Чувства человека, к сожале­нию, могут быть и низменными, например чувства зависти, зло­сти, ненависти. В особый класс выделяются эстетические чувст­ва, которые определяют отношение человека к миру прекрасно­го. Богатство и разнообразие человеческих чувств — хороший индикатор уровня его психологического развития.

Страсти и стрессы в отличие от настроений, аффектов и чувств играют в жизни в основном отрицательную роль. Силь­ная страсть подавляет остальные чувства, потребности и интере­сы человека, делает его односторонне ограниченным в своих устремлениях, а стресс вообще разрушающе действует на психо­логию и поведение, на состояние здоровья. За последние не­сколько десятков лет получено немало убедительных до­казательств этому. Известный американский практический пси­холог Д. Карнеги в своей весьма популярной книге «Как пере­стать беспокоиться и начать жить» пишет о том, что по совре­менной медицинской статистике больше половины всех коек в больницах заняты людьми, страдающими эмоциональными расстройствами, что три четверти больных сердечно - сосудисты­ми, желудочными и эндокринными заболеваниями вполне могли бы вылечить сами себя, если бы научились управлять своими эмоциями.

**Эмоциональная жизнь личности.** Совокупность настроений, аффектов, чувств и страстей человека образует его эмоциональ­ную жизнь и такое индивидуальное качество, как эмоциональ­ность. Это качество можно определять как склонность человека эмоционально реагировать на различные, затрагивающие его об­стоятельства жизни, как его способность переживать разные по силе и качеству эмоции от настроений до страстей. Под эмоцио­нальностью понимается также сила влияния эмоций на мышле­ние и поведение.

Рассуждая о чувствах человека, мы уже отмечали, что они могут быть примитивными и высокими. Что же такое высокие чувства? Это такие эмоции, которые в своей основе опираются на принятую человеком высшую мораль, на нравственные нормы и ценности поведения. Благородство чувств определяется не са­мим характером этих чувств, а целями и конечными результата­ми тех поступков, которые человек совершает под влиянием этих чувств. Если человек, случайно сделав для другого что-то хоро­шее, чувствует из-за этого радость, то такое чувство можно на­звать благородным. Если у него, напротив, возникает сожаление по поводу того, что кому-то от его действий стало лучше, или, к примеру, чувство зависти от того, что кому-то хорошо, то такие эмоции благородными не назовешь.

Высшие эмоции человека — это мотивы поведения, т. е. они способны побуждать и направлять человека, стимулировать его совершать определенные действия и поступки. Это в свое время ярко описал известный голландский философ и психолог Б. Спи­ноза. Природа людей, утверждал он, такова, что по большей ча­сти к тем, кому плохо, они чувствуют сострадание, а кому хоро­шо — завидуют. Сострадание и зависть — трудно совместимые эмоции. Однако они, к сожалению, в жизни встречаются почти одинаково часто, делая порой людей эмоциональными двулики­ми янусами. Вместе с тем на протяжении веков великие и благо­родные умы человечества постоянно боролись и призывали к то­му, чтобы исключить из жизни людей неблагородные чувства.

Источники:

1. Немов Р. С., Психология: Пособие для учащихся 10-11-х кл., 238 с., ил. 22 см,

М.: Просвещение, 1995 г.

1. Психология: Учебник для студ. Сред. Пед. Учеб. Заведений/ И.В. Дубровина, Е.Е, Данилова, А.М., А.М. Прихожан; Под ред. И.Д. Дубровиной. – 3-е изд., стереотип. – М.: «Академия», 2004. – 464с.
2. [http://ru.wikipedia.org/wiki/Эмоции](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B8)
3. <http://www.scorcher.ru/neuro/science/emotion/mem72.htm>