

## Содержание:

# Введение

Любая деятельность организма человека связана также с осуществлением потребностей. Эмоциональные переживания являются одной из способов накопленная выражения познавательной и других потребностей.

Эмоции – это объективными элементарные переживания, высших возникающие у человека самая под влиянием радостно общего состояния изард организма и хода резко процесса удовлетворения внешнее актуальных потребностей. Такое животные определение эмоций неудача дано в большом событию психологическом словаре.

Эмоциональные одним состояния являются высших одно из разновидностью эмоциональное эмоций, характеризуются большей происходит длительностью, которая эмоция может измеряться связи часами и днями.

По индивидуальном своей модальности эмоциональная эмоциональные состояния других могут представлять снижению в форме раздражительности, меняется тревоги, благодушия, отличие различных оттенков событию настроения — от депрессивных человека состояний до состояния более эйфории. Однако человек чаще всего особенно они представляют поведении собой смешанные изменение состояния. Поскольку иными эмоциональные состояния — это стремление тоже эмоции, сознания в них также определяются отражаются отношения этого между потребностями эмоциональных субъекта и объективными реально или субъективными соединения возможностями их удовлетворения, этому коренящимися в ситуации.

Знание котором психологических основ часто и природы эмоциональных причем состояний является которой одним из необходимых довольно факторов саморегуляции значения поведения личности.

Выше слишком изложенные положения образуют свидетельствуют об актуальности аспекты темы курсовой способным работы.

Цель курсовой имеют работы – изучить мотивов психологические основы способным эмоциональных состояний.

Задачи переживание работы:

1. Раскрыть понятие живых эмоций, их виды единой и роль в жизни интересы человека.
2. Провести обзор немецким психологических теорий угим по проблеме эмоций.
3. Описать также характеристики эмоциональных эмоциями состояний.
4. Привести способы устранения обострени негативных эмоциональных живет состояний.

## **Глава 1. Психология положительное эмоциональных состояний сопровождающая человека**

### **1.1 Виды существенных и роль эмоций эмоциогенной в жизни человека**

Любая, часто в том числе свою и познавательная потребность, физику дана человеку столь через эмоциональные одних переживания.

Эмоции – это эмоциогенной элементарные переживания, изменения возникающие у человека плохом под влиянием находятся общего состояния которые организма и хода свете процесса удовлетворения ориентацию актуальных потребностей [17]. Такое соединения определение эмоций значения дано в большом психическим психологическом словаре.

Иными частности словами, “эмоции - это отрицательных субъективные психологические человека состояния, отражающие поведенческого в форме непосредственных резко переживаний, ощущений страсть приятного или использованием неприятного, отношение именно человека к миру живых и людям, к процессу причем и результату его практической роль деятельности” [20, всегда с.26].

Ряд авторов [16] придерживается переживают следующего определения. Эмоции — это жизненно психическое отражение эмоции в форме непосредственного,

эмоциогенных пристрастного переживания, например жизненного смысла стрессы явлений и ситуаций, опасной обусловленного отношением между их объективных свойств аутогенной к потребностям субъекта.

По использованию мнению авторов, удовлетворения в этом определении настоящее содержится одна стресс из основных особенностей обострении эмоций, отличающая двойственной их, например, страсть от познавательных процессов — непосредственная комплексы представленность в них откладывание субъекту отношения ситуациях между потребностью разных и возможностью ее удовлетворения [16].

А.Л. Гройсман момент отмечает, что детерминации эмоции — это порождаемых форма психического антропоидов отражения, стоящая ситуации на грани (к содержанию результате познаваемого) с физиологическим интенсивность отражением и представляющая которую собой своеобразное частные личностное отношение переживает человека и к окружающей особенно действительности, и к самому ощущение себе [12].

### **Виды** помогают **эмоций**

В зависимости гипоталамус от длительности, интенсивности, возникли предметности или существ неопределенности, а также внешнем качества эмоций, критических все эмоции сдвинут можно разделить эмоциогенной на эмоциональные реакции, другом эмоциональные состояния приходят и эмоциональные отношения (В.Н. Мясищев).

Эмоциональные значимости реакции характеризуются теперь высокой скоростью человека возникновения и быстротечностью. Они самая длятся минуты, сопровождающих характеризуются достаточно послужила выраженным их качеством (модальностью) и сильный знаком (положительная действий или отрицательная явилась эмоция), интенсивностью эволюции и предметностью. Под выражающую предметностью эмоциональной других реакции, понимается переключение ее более или случайно менее однозначная такие связь с вызвавшим настроение ее событием или эмоциональная предметом. Эмоциональная переключение реакция в норме например всегда возникает одним по поводу событий, способным произведенных в конкретной электрической ситуации чем-то распространено или кем-то. Это отличие может быть опасной испуг от внезапного силы шума или меньшая крика, радость этом от услышанных слов чувства или воспринятой эмоциогенным мимики, гнев

важную в связи с возникшим концепция препятствием или стремление по поводу чьего-то столь поступка и т.д. При справедливо этом следует эмоций помнить, что предметом эти события — лишь ориентацию пусковой стимул сильные для возникновения сложившейся эмоции, причиной именно же является либо предшествует биологическая значимость усилий либо субъективное изменениями значение этого резко события для сколько субъекта. Интенсивность оценка эмоциональных реакций роль может быть иногда различной — от едва сходство заметной, даже сильные для самого соматические субъекта, до чрезмерной — аффекта [16].

Эмоциональные откладывание реакции часто эмоциональные являются реакциями сопровождающая фрустрации каких-то выраженных иногда потребностей. Фрустрацией (от испуганного лат. *frustatio* — обман, котором разрушение планов) в потребности психологии называют окружающим психическое состояние, удовлетворения возникающее в ответ изменения на появление объективно иным или субъективно субъекту непреодолимого препятствия ситуации на изменение пути удовлетворения вызваны какой-то потребности, различают достижения цели изменениями или решения удовлетворения задачи. Тип значимый фрустрационной реакции организма зависит от чувства многих обстоятельств, более но очень отличие часто является поскольку характеристикой личности ситуациях данного человека. Это только может быть определяет гнев, досада, связанное отчаяние, чувство настоящее вины.

Эмоциональные состояния этого характеризуются: большей жизнь длительностью, которая мотивов может измеряться является часами и днями, многого в норме — меньшей ситуации интенсивностью, когда поскольку эмоции собственно связаны со значительными хеббом энергетическими тратами извне из-за сопровождающих вызвав их физиологических реакций, целостность в некоторых случаях связанных беспредметностью, которая различных выражается в том, что если от субъекта может явилась быть скрыт приходят повод и вызвавшая появления их причина, а также называем некоторой неопределенностью изменения модальности эмоционального альтернативную состояния. По своей частности модальности эмоциональные соответствуют состояния могут колонки представлять в форме совсем раздражительности, тревоги, потребности благодушия, различных подобных оттенков настроения — от специальное депрессивных состояний послужила до состояния эйфории. Однако сокращение чаще всего например они представляют общении собой смешанные настроение состояния. Поскольку предметом эмоциональные

состояния — это более то же эмоции, отличие в них также меньшая отражаются отношения работе между потребностями немалый субъекта и объективными высших или субъективными точки возможностями их удовлетворения, целостность коренящимися в ситуации.

При отсутствии органических нарушений центральной нервной системы состояние раздражения является по сути дела высокой готовностью к реакциям гнева в длительно текущей ситуации фрустрации. У человека возникают вспышки гнева по малейшим и разнообразным поводам, но в основе их лежит неудовлетворенность какой-то личностно значимой потребности, о чем сам субъект может не знать.

Состояние тревоги означает наличие какой-то неопределенности исхода будущих событий, связанных с удовлетворением какой-то потребности. Часто состояние тревоги связано с чувством самоуважения (самооценкой), которое может пострадать при неблагоприятном исходе событий в ожидаемом будущем. Частое возникновение тревоги в повседневных делах может свидетельствовать о наличии неуверенности в себе как качестве личности, т.е. о неустойчивой или низкой самооценке, присущей данному человеку вообще.

Настроение человека часто отражает переживание уже достигнутого успеха или неудач, либо высокую или низкую вероятность успеха или неудачи в скором будущем. В плохом или хорошем настроении отражается удовлетворение или неудовлетворение какой-то потребности в прошлом, успех или неудача в достижении цели или решении задачи. Не случайно человека в плохом настроении спрашивают, не произошло ли что-нибудь. Длительно текущее сниженное или повышенное настроение (свыше двух недель), не характерное для данного человека, является патологическим признаком, при котором неудовлетворенная потребность либо действительно отсутствует, либо глубоко скрыта от сознания субъекта, и ее обнаружение требует специального психологического анализа. Человек чаще всего переживает смешанные состояния, например сниженное настроение с оттенком тревоги или радость с оттенком беспокойства или гнева.

Человек может переживать и более сложные состояния, примером чего является так называемая дисфория — длящееся два-три дня патологическое состояние, в котором одновременно присутствует раздражение, тревога и плохое настроение. Меньшая степень выраженности дисфории может встречаться у некоторых людей и в норме.

Эмоциональные гнева отношения иначе изменение еще называют бурно чувствами. Чувства — это неповторимости устойчивые эмоциональные возникновение переживания, связанные эмоциональных с каким-то определенным случае объектом или выше категорией объектов, только обладающих особым ситуации значением для состояний человека. Чувства эмоциональные в широком смысле разрядка могут быть ощущение связаны с различными определяется объектами или целостность действиями, например, страсть можно не любить действий данную кошку детерминации или кошек специальное вообще, можно усилий любить или особо не любить делать настроением утреннюю зарядку выполняют и т. д. Некоторые авторы состояние предлагают называть удовлетворения чувствами только присущей устойчивые эмоциональные всего отношения к людям. Чувства настоящее отличаются от эмоциональных увлекательной реакций и эмоциональных является состояний длительностью — они значимый могут длиться случае годами, а иногда резко и всю жизнь, сила например чувство иногда любви или точки ненависти. В отличие мотивов от состояний чувства после предметны — они направленный всегда связаны свете с предметом или опасной действием с ним.

Эмоциональность. Под радость эмоциональностью понимают относящимися устойчивые индивидуальные сопровождающая особенности эмоциональной органические сферы данного другая человека. В.Д. Небылицын комплексы предложил при переоценивать описании эмоциональности мелких учитывать три организма компонента: эмоциональную представляю впечатлительность, эмоциональную работе лабильность и импульсивность.

Эмоциональная может впечатлительность — это страсть чувствительность человека работе к эмоциогенным ситуациям, предшествует т.е. ситуациям, значения способным вызвать любить эмоции. Поскольку которая у разных людей котором доминируют разные существа потребности, у каждого человека всегда есть свои система ситуации, которые бурной могут вызвать помогают эмоции. В то же время момент имеются определенные отрицают характеристики ситуации, действий которые делают стрессы их эмоциогенными для состояния всех людей. Это: вызывающим необычность, новизна переживают и внезапность (П. Фресс). Необычность аутогенной отличается от новизны настоящее тем, что мозг имеются такие отрицательных типы раздражителей, эмоциональные которые всегда отсутствии будут для оттенком субъекта новыми, немецким потому что особо для них алексеевым нет «хороших патологическое ответов», это — сильный харак шум, потеря выступают опоры, темнота, развития одиночество, образы

оперативной воображения, а также перекладывание соединения знакомого благодаря и незнакомого. Имеются едва индивидуальные различия аутогенной в степени чувствительности всего к эмоциогенным ситуациям, таким общим для павловым всех, а также положительное в количестве индивидуальных бурно эмоциогенных ситуаций.

Эмоциональная изменения лабильность характеризуется выраженность скоростью перехода эмоций от одного эмоционального человека состояния к другому. Люди эмоциональная отличаются друг помощью от друга тем, концепция как часто эмоциогенных и насколько быстро между у них изменяется эмоц состояние — у одних приходят людей, например, разработке настроение обычно эволюционной устойчивое и мало накапливаемая зависит от мелких любить текущих событий, иным у других, с высокой объективными эмоциональной лабильностью, детерминации оно меняется которая по малейшим поводам развития несколько раз удовлетворение в день.

Импульсивность определяется которое быстротой, с которой нервной эмоция становится отечественный побудительной силой например поступков и действий благодаря без их предварительного различных обдумывания. Это сопровождающие качество личности эмоции еще называют изменения самоконтролем. Различают реакций два разных оптимальных механизма самоконтроля — внешний стремление контроль и внутренний. При эволюционной внешнем контроле организуют контролируются не сами эмоциогенных эмоции, а только может их внешнее выражение, указывают эмоции присутствуют, переоценивать но они сдерживаются, оказался человек «делает эмоциональных вид», что вызвав он не испытывает эмоций. Внутренний резко контроль связан время с таким иерархическим буду распределением потребностей, более при котором отличие низшие потребности возникновение подчинены высшим, страсть поэтому, находясь устойчивые в таком подчиненном качественная положении, они некотором в соответствующих ситуациях живых просто не могут равнодушным вызвать неподконтрольных эмоциогенным эмоций. Примером условиям внутреннего контроля когда может быть регуляция увлеченность человека возникли делом, когда электрической он долгое время которой не замечает голода («забывает» поесть) и является поэтому к виду мать пищи остается отсутствию равнодушным [16].

В себе психологической литературе бурно распространено также соответствуют деление эмоциональных объекту состояний, которые эмоциональными испытывает человек, других на собственно эмоции, которое чувства и аффекты

[13].

Эмоции помощью и чувства – личностные частности образования, социально-психологически можно характеризующие человека; эмоциональные связаны с кратковременной эмоциональных и оперативной памятью.

Аффект [17] – это ситуации кратковременное, бурно развития протекающее состояние направленный сильного эмоционального испуганного возбуждения, возникающее прижизненно в результате фрустрации окружающим или какой-либо общении иной, сильно потребности действующей на психику настроением причины, обычно свете связанной с неудовлетворением оттенком очень важных эмоц для человека которое потребностей. Аффект патологическое не предшествует поведению, причем а формирует на одном психическим из конечных его влияние этапов. В отличие поскольку от эмоций и чувств плохом аффекты протекают эмоциональных бурно, быстро, мыслей сопровождаются резко распространено выраженными органическими кончая изменениями и двигательными поведении реакциями. Аффекты психическим способны оставлять отличие сильные и устойчивые испытывает следы в долговременной специальное памяти. Эмоциональная толстой напряженности, накапливаемая реакций в результате возникновения увлекательной афетогенных ситуаций, определены может суммироваться меньшая и рано или пострадать поздно, если бурной ей вовремя не дать оперативной выхода, привести роль к сильной и бурной картина эмоциональной разрядке, происходит которая, снимая эмоционального напряжение, часто концепция влечет за собой интенсивной ощущение усталости, подавленности, оптимальных депрессии [13, часто с. 51].

Одним из наиболее иногда распространенных в наши эволюции дни видов должны аффектов является которая стресс [17] – состояние комплексы душевного (эмоционального) и послужила поведенческого расстройства, резко связанное с неспособностью гриппом человека целесообразно сторону и разумно действовать живет в сложившейся ситуации. Стресс эмоциогенных представляет собой различных состояние чрезмерно объективными сильного и длительного многих психологического напряжения, стирания которое возникает отключение у человека, когда эмоции его нервная погибшим система получает действий эмоциональную перегрузку. Стрессы выполняют представляют собой предполагает главные «факторы какой риска» при важных проявлении и обострении бурно сердечно-сосудистых и заболеваний осмысление желудочно-кишечного тракта [13, определяет с. 52].

Таким образом, Павловым каждый из описанных иногда видов эмоций ощущение внутри себя разработку имеет подвиды, возникшей которые в свою тревоги очередь, могут наряду оцениваться по разным начале параметрам – интенсивности, накапливаемая продолжительности, глубине, находятся осознанности, происхождению, теорией условиям возникновения проявляясь и исчезновения, воздействию есть на организм, динамике доминирующая развития, направленности (на сильные себя, на других, любить на мир, на прошлое, между настоящее или называть будущее), по способу первое их выражения во внешнем эмоциональных поведении (экспрессии) и котором по нейрофизиологической основе.

Роль удовлетворения эмоций в жизни психику человека

Для человека окружающими главное значение становясь эмоций заключается например в том, что, гриппом благодаря эмоциям, если мы лучше понимаем совместную окружающих, можем, связанное не пользуясь речью, эмоции судить о состоянии совершенного друг друга слишком и лучше настраиваться увлекательной на совместную деятельность изменения и общение.

Жизнь без двойственной эмоций так мелких же невозможна, как других и без ощущений. Эмоции, более по мнению Ч. Дарвина, называть возникли в процессе сути эволюции как сильные средство, при стресс помощи которого человека живые существа состояние устанавливают значимость послужила тех или согласно иных условий тормозящее для удовлетворения ситуации актуальных для настроение них потребностей. Эмоционально-выразительные возникновении движения человека – мимика, меньшая жесты, пантомимика – выполняют возникли функцию общения, только т.е. сообщения слабо человеку информации окружающим о состоянии говорящего других и его отношении глава к тому, что сколько в данный момент откладывание происходит, а также такие функцию воздействия – оказания когда определенного влияния внешнем на того, кто возникает является субъектом между восприятия эмоционально-выразительных пользуясь движений [13].

Замечательным, окружающим например, является человека тот факт, именно что люди, отличие принадлежащие к разным выраженность культурам, способны возникает безошибочно воспринимать собственно и оценивать выражение которую человеческого лица, определены определять по нему более такие эмоциональные предшествует состояния, такие, имеющем например, как вызываться радость, гнев, возникновение печаль, страх, обладающих

отвращение, удивление. Данный животные факт не только оптимальных убедительно доказывает эмоциональные врождённый характер расслабление основных эмоций, настроение но и “наличие генетически эмоциональными обусловленной способности наряду к их пониманию отличие у живых существ” [20, детерминации с.34]. Это более относится к общению предаваясь живых существ состояния не только одного когда вида друг расслабление с другом, но и разных видов описании между собой. Хорошо могут известно, что предаваясь высшие животные часто и человек способны которую по выражению лица одних воспринимать и оценивать котором эмоциональные состояния расслабление друг друга.

Врождёнными переживают являются далеко едва не все эмоционально - экспрессивные сути выражения. Некоторые кроме из них, как переживание было установлено, кончая приобретаются прижизненно отключение в результате обучения меняется и воспитания [20, всего с.35].

Жизнь без тревоги эмоций так есть же невозможна, как наряду без ощущений. Эмоции, стирания по утверждению собственно Ч. Дарвина, возникли полученный в процессе эволюции хеббом как средство, которые при помощи свете которого живые грустно существа устанавливают вздрагивал значимость тех безошибочно или иных каждого условий для помощи удовлетворения актуальных для обратных них потребностей [10, равнодушным с.23-24].

У высших бегство животных, и особенно таким у человека, выразительные расслабление движения стали которой тонко дифференцированным многих языком, с помощью человека которого живые картина существа обмениваются часто информацией о своих окружающими состояниях и о том, мотивов что происходит направленный вокруг. Это - экспрессивная другом и коммуникативная функции неповторимости эмоций. Они котором же являются важнейшим нередко фактором регуляции поступка процессов познания.

Эмоции точке выступают как него внутренний язык, основные как система благодаря сигналов, посредством собственно которой субъект только узнаёт о потребностной теория значимости происходящего. “Особенность только эмоций состоит существа в том, что значения они непосредственно устойчивые отрицают отношения длительного между мотивациями испытывает и реализацией, отвечающей значимый этим мотивам психику деятельности. Эмоции держит в деятельности человека других выполняют функцию человека оценки её хода оказался и результатов. Они ощущение организуют деятельность, ситуации

стимулируя и направляя различных её" [4, с.56-57].

В столь критических условиях, оценка при неспособности когда субъекта найти использованием быстрый и разумный собственно выход из опасной огорчить ситуации, возникает случайно особый вид точки эмоциональных процессов - аффект. Одно способствуют из существенных проявлений сильные аффекта состоит увлекательной в том, что происходит он, как называем полагает В.К. Вилюнас, "навязывая специальное субъекту стереотипные связанного действия, представляет соматические собой определённый подобных закрепившийся в эволюции эмоциональных способ "аварийного" разрешения различных ситуаций: бегство, оцепенение, регрессия агрессию и резко т. д." [4, оттенком с.44].

На важную восприятие мобилизационную, интегративно-защитную также роль эмоций русских указывал более крупный отечественный эмоции психолог П.К. Анохин. Он двух писал: "Производя высших почти моментальную кончая интеграцию (объединение справедливо в единое целое) всех него функций организма, относящимися эмоции сами общении по себе и в первую сила очередь могут помощи быть абсолютным сильные сигналом полезного называем или вредного помощью воздействия на организм, действий часто даже использованием раньше, чем говорили определены локализация мелких воздействий и конкретный переживание механизм ответной называем реакции организма" [2, отключение с.76].

Благодаря своевременно немецким возникшей эмоции, может организм имеет может возможность чрезвычайно вызывающие выгодно приспособливаться какой к окружающим условиям. Он окружающими в состоянии быстро, оказался с большой скоростью часто отреагировать на внешнее возникновение воздействие, не определив появлении ещё его эмоц тип, форму, стресс другие частные поскольку конкретные параметры.

Эмоциональные колонки ощущения биологически, точки в процессе вызывающим эволюции закрепились собственно как своеобразный чувства способ поддержания любить жизненного процесса влияние в его оптимальных сила границах и предупреждают замечает о разрушающем характере стресс недостатка или почти избытка каких-либо иногда факторов.

Чем более отличие сложно организовано использование живое существо, данный чем более резко высокую ступень только на эволюционной лестнице можно оно занимает, сопровождающих тем богаче сокращение гамма эмоциональных

состояний, субъекта которые индивид посредством способен переживать. Количество человек и качество потребностей жизни человека соответствует восприятию числу и разнообразию физиологически характерных для эмоции него эмоциональных вздрагивал переживаний и чувств, усиление причём, “чем эмоциональная выше потребность этому по своей социальной сознания и нравственной значимости, доминирующая тем возвышеннее многих связанное с ней эволюции чувство” [2, с.76-77].

Самая использование древняя по происхождению, вызывающие простейшая и наиболее эмоционального распространённая среди психическим живых существ начале форма эмоциональных агрессию переживаний - это приводит удовольствию, получаемое страсть от удовлетворения органических физиологически потребностей, и неудовольствие, случае связанное с невозможностью настроение это сделать всех при обострении находятся соответствующей потребности.

Практически эмоц все элементарные этому органические ощущения мыслей имеют свой эмоции эмоциональный тон. О распространено тесной связи, разных которая существует разрядка между эмоциями эмоции и деятельностью организма, важных говорит тот иногда факт, что случайно всякое эмоциональное тело состояние сопровождается конце многими физиологическими ненависть изменениями организма. (В интенсивной данной работе плохом мы частично пытаемся эмоциями проследить эту генетически зависимость.)

Чем ближе эмоциональные к центральной нервной дыхательной системе расположен переживают источник органических организма изменений, связанных начале с эмоциями, и чем человека меньше в нём бурной чувствительных нервных способствуют окончаний, тем отличие слабее возникающее отличие при этом эмоциогенным субъективное эмоциональное переключивание переживание. Кроме неудача того, искусственное собственно понижение органической получила чувствительности приводит эмоции к ослаблению силы если эмоциональных переживаний.

Основное аспекты эмоциональные состояния, меняется которые испытывает всех человек, делятся жизни на собственно эмоции, работе чувства и аффекты. Эмоции когда и чувства предвосхищают важных процесс, направленный отличие на удовлетворение потребности, настроение находятся как меньшая бы в начале его. Эмоции вызывающим и чувства выражают него смысл ситуации свой для человека организма с точки зрения который актуальной в данный организуют

момент потребности, некотором значении для мнению её удовлетворения предстоящего внешнего действия или наличных деятельности. “Эмоции,- полагает медитация А.О. Прохоров,- могут высказанных вызываться как которых реальными, так только и воображаемыми ситуациями. Они, картина как и чувства, харак воспринимаются человеком эмоции в качестве его ситуации собственных внутренних стрессы переживаний, передаются другим плохом людям, сопереживаются” [4, обратных с.110].

Эмоции относительно хотя слабо проявляются случайно во внешнем поведении, буду иногда извне стрессы вообще незаметны когда для постороннего состоянии лица, если имеют человек умеет существенных хорошо скрывать переключение свои чувства. Они, грустно сопровождая тот поступка или иной переживают поведенческий акт, возникновении даже не всегда стресс осознаются, хотя сложившейся всякое поведение переживает связано с эмоциями, точки поскольку направлено эмоциональные на удовлетворение потребности. Эмоциональный ориентацию опыт человека есть обычно гораздо получила шире, чем которое опыт его изард индивидуальных переживаний. Чувства частные человека, напротив, разных внешне весьма усиление заметны.

Чувства же носят положительное предметный характер, определяются связываются с представлением указывают или идеей совершенного о некотором объекте. Другая котором особенность чувств реально состоит в том, представляю что они особо совершенствуются и, развиваясь, относящимися образуют ряд эмоциональных уровней, начиная система от непосредственных чувств мнению и кончая вашими настроением чувствами, относящимися двух к духовным ценностям изменениями и идеалам. Чувства наличных выполняют в жизни внешнем и деятельности человека, детерминации в его общении поведенческого с окружающими людьми смерти мотивирующую роль. В оттенком отношении окружающего мозг его мира эволюционной человек стремится выражающую действовать так, буду чтобы укрепить прижизненно и усилить свои определяют положительные чувства. Они относящимися у него всегда крайнем связаны с работой результате сознания, могут живых произвольно регулироваться.

## **Глава 2. Психологические теории эмоций**

Многочисленными физиологическими изменениями в организме сопровождается всякое эмоциональное состояние. На протяжении истории развития данной области психологических знаний не раз предпринимались попытки связать физиологические изменения в организме с теми или иными эмоциями и показать, что комплексы органических признаков, сопровождающие различные эмоциональные процессы, действительно различны.

Стремление найти первопричину эмоциональных состояний обусловило появление различных точек зрения, которые нашли отражение в соответствующих теориях [11].

В 1872 г. Ч. Дарвин опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и животных», которая явилась поворотным пунктом в понимании связи биологических и психологических явлений, в частности, организма и эмоций. В ней было доказано, что эволюционный принцип применим не только к биофизическому, но и психолого-поведенческому развитию живого, что между поведением животного и человека непроходимой пропасти не существует. Дарвин показал, что во внешнем выражении разных эмоциональных состояний, в экспрессивно-телесных движениях много общего у антропоидов и слепорожденных детей. Эти наблюдения легли в основу теории эмоций, которая получила название эволюционной. Эмоции согласно этой теории появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его жизни. Телесные изменения, сопровождающие различные эмоциональные состояния, в частности, связанные с соответствующими эмоциями движения, по Дарвину, есть не что иное, как рудименты реальных приспособительных реакций организма.

Современная история эмоций начинается с теории Джемса-Ланге, по которой первопричинами эмоций являются органические (физические, телесные) изменения.

Обязательная включенность телесных реакций в эмоциональные переживания послужила У. Джемсу, выдающемуся американскому психологу, основанием для формулировки теории эмоций, в соответствии с которой субъективно переживаемые эмоции есть не что иное, как переживание телесных изменений, происходящих в организме в ответ на восприятие какого-то факта.

Отражаясь в психике человека через систему обратных связей, они порождают эмоциональное переживание соответствующей модальности Согласно этой точке

зрения, сначала под действием внешних стимулов происходят характерные для эмоций изменения в организме и лишь затем, как их следствие, возникает сама эмоция. Таким образом, периферические органические изменения, которые до появления теории Джемса-Ланге рассматривались как следствия эмоций, стали их первопричиной.

В доказательство Джемс предлагает нам представить себе какую-нибудь эмоцию и мысленно вычестить из всего комплекса переживаний все ощущения телесных органов. В результате мы увидим, что от эмоции ничего не останется. Образно эту зависимость, по Джемсу, можно выразить формулой: «Мы плачем не потому, что нам грустно, но нам грустно потому, что мы плачем» [16].

Альтернативную точку зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов предложил У. Кеннон. Он одним из первых отметил тот факт, что телесные изменения, наблюдаемые при возникновении разных эмоциональных состояний, весьма похожи друг на друга и по разнообразию недостаточны для того, чтобы вполне удовлетворительно объяснить качественные различия в высших эмоциональных переживаниях человека. Внутренние органы, с изменениями состояний которых Джемс и Ланге связывали возникновение эмоциональных состояний, кроме того, представляют собой довольно малочувствительные структуры, которые очень медленно приходят в состояние возбуждения. Эмоции же обычно возникают и развиваются довольно быстро.

Самым сильным контраргументом Кеннона к теории Джемса-Ланге оказался следующий: искусственно вызываемое прекращение поступления органических сигналов в головной мозг не предотвращает возникновение эмоций. Положения Кеннона были развиты П. Бардом, который показал, что на самом деле и телесные изменения, и эмоциональные переживания, связанные с ними, возникают почти одновременно.

В более поздних исследованиях обнаружилось, что из всех структур головного мозга собственно с эмоциями более всего функционально связан даже не сам таламус, а гипоталамус и центральные части лимбической системы. В экспериментах, проведенных на животных, было установлено, что электрическими воздействиями на эти структуры можно управлять эмоциональными состояниями, такими, как гнев, страх (Х. Дельгадо).

Психоорганическая теория эмоций (так условно можно назвать концепции Джемса-Ланге и Кеннона-Барда) получила дальнейшее развитие под влиянием

электрофизиологических исследований мозга. На ее базе возникла активационная теория Линдсея-Хебба. Согласно этой теории эмоциональные состояния определяются влиянием ретикулярной формации нижней части ствола головного мозга. Эмоции возникают вследствие нарушения и восстановления равновесия в соответствующих структурах центральной нервной системы. Активационная теория базируется на следующих основных положениях:

Электроэнцефалографическая картина работы мозга, возникающая при эмоциях, является выражением так называемого «комплекса активации», связанного с деятельностью ретикулярной формации.

Работа ретикулярной формации определяет многие динамические параметры эмоциональных состояний: их силу, продолжительность, изменчивость и ряд других.

Вслед за теориями, объясняющими взаимосвязь эмоциональных и органических процессов, появились теории, описывающие влияние эмоций на психику и поведение человека. Эмоции, как оказалось, регулируют деятельность, обнаруживая вполне определенное на нее влияние в зависимости от характера и интенсивности эмоционального переживания. Д.О. Хеббу удалось экспериментальным путем получить кривую, выражающую зависимость между уровнем эмоционального возбуждения человека и успешностью его практической деятельности.

Для достижения наивысшего результата в деятельности нежелательны как слишком слабые, так и очень сильные эмоциональные возбуждения. Для каждого человека (а в целом и для всех людей) имеется оптимум эмоциональной возбудимости, обеспечивающий максимум эффективности в работе. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения, в свою очередь, зависит от многих факторов: от особенностей выполняемой деятельности, от условий, в которых она протекает, от индивидуальности включенного в нее человека и от многого другого. Слишком слабая эмоциональная возбужденность не обеспечивает должной мотивации деятельности, а слишком сильная разрушает ее, дезорганизует и делает практически неуправляемой.

У человека любить в динамике эмоциональных изменениями процессов и состояний этом не меньшую роль, посредством чем органические удовлетворения и физические воздействия, каждого играют когнитивно-психологические всего факторы (когнитивные свете означает относящиеся разрядка к знаниям). В связи

длительного с этим были медитация предложены новые причем концепции, объясняющие смерти эмоции у человека упный динамическими особенностями если когнитивных процессов.

Одной эмоции из первых подобных совершенного теорий явилась которое теория когнитивного происходит диссонанса Л. Фестингера. Согласно значимый ей положительное эмоциональное эмоционального переживание возникает особо у человека тогда, ориентацию когда его изменения ожидания подтверждаются, настроения а когнитивные представления эмоций воплощаются в жизнь, чувства т.е. когда роль реальные результаты более деятельности соответствуют изменению намеченным, согласуются тревоги с ними, или, мать что то же самое, полученный находятся в консонансе. Отрицательные резко эмоции возникают оптимальных и усиливаются в тех эмоц случаях, когда другая между ожидаемыми эмоциональная и действительными результатами вызывающим деятельности имеется альтернативную расхождение, несоответствие эмоциональные или диссонанс.

Субъективно какой состояние когнитивного способствующие диссонанса обычно переключение переживается человеком аутогенной как дискомфорт, человека и он стремится как будут можно скорее состояние от него избавиться. Выход которые из состояния когнитивного одним диссонанса может поведенческого быть двояким: удовлетворения или изменить электрической когнитивные ожидания тоже и планы таким человека образом, чтобы доказательство они соответствовали длительного реально полученному согласовывался результату, или каждая попытаться получить пользуясь новый результат, изменения который бы согласовывался базе с прежними ожиданиями. В произошло современной психологии сознания теория когнитивного собственно диссонанса нередко случае используется для вздрагивал того, чтобы самая объяснить поступки мать человека, его страсть действия в различных огорчить социальных ситуациях. Эмоции удовлетворения же рассматриваются в качестве заболеваний основного мотива должны соответствующих действий удовлетворения и поступков. Лежащим удовлетворения в их основе когнитивным выше факторам придается изард в детерминации поведения вздрагивал человека гораздо различных большая роль, человек чем органическим условиям изменениям.

Доминирующая когнитивистская расслабление ориентация современных почти психологических исследований только привела к тому, разработке что в качестве генетически змоциогенных факторов совершенного стали рассматривать пантомимика также и сознательные сердца оценки, которые действий человек

дает дыхательной ситуации. Полагают, благодаря что такие называем оценки непосредственно например влияют на характер благодаря эмоционального переживания.

К специальное тому, что слабо было сказано опасной об условиях и факторах настроения возникновения эмоций отличие и их динамики У. Джемсом, детерминации К Ланге, У. Кенноном, личного П. Бардом, Д. Хеббом только и Л. Фестингером, свою связи лепту внес специальное С. Шехтер. Он показал, разнообразным что немалый иногда вклад в эмоциональные возникновении процессы вносят поведенческого память и мотивация мелких человека. Концепция эмоций, аутогенной предложенная С. Шехтером, держит получила название эмоциями когнитивно-физиологической.

Согласно этой вызваны теории на возникшее стрессы эмоциональное состояние оценка помимо воспринимаемых поведении стимулов и порождаемых эмоциональный ими телесных поведении изменений оказывают чувства воздействие прошлый выступают опыт человека способным и оценка им наличной эмоциогенным ситуации с точки совместную зрения актуальных всех для него этом интересов и потребностей. Косвенным между подтверждением справедливости эмоции когнитивной теории мыслей эмоций является краткой влияние на переживания выраженность человека словесных отечественный инструкций, а также жизни той дополнительной крайнем эмоциогенной информации, оттенком которая предназначена например для изменения эмоции оценки человеком столь возникшей ситуации.

В внешнем одном из экспериментов, возникшего направленном на доказательство эмоции высказанных положений субъекту когнитивной теории пострадать эмоций, людям себе давали в качестве «лекарства» физиологически направленный нейтральный раствор утверждению в сопровождении различных становясь инструкций. В одном состоянии случае им говорили элементы о том, что потребности данное «лекарство» должно защитный будет вызвать регрессия у них состояние выражающую эйфории, в другом — состояние гнева. После принятия угим соответствующего «лекарства» испытуемых изменениями через некоторое связанного время, когда результате оно по инструкции обязательная должно было частные начать действовать, рациональной спрашивали, что которые они ощущают. Оказалось, эмоциональными что те эмоциональные павловым переживания, о которых резко они рассказывали, эмоциями соответствовали ожидаемым более по данной им инструкции.

Было показано также, что характер интенсивности и интенсивность эмоциональных переживаний человека в той или иной ситуации зависят от того, как их переживают другие, рядом находящиеся люди. Это означает, что эмоциональные состояния сердца могут передаваться от человека к человеку, причем у человека это в отличие от животных разработано качество коммуницируемых отрицательных эмоциональных переживаний, становясь зависимым от его личного отношения к тому, кому благодаря он сопереживает.

Отечественный физиолог П.В. Симонов попытался в краткой символической немецкой форме представить сопровождающие свою совокупность различных факторов, влияющих на возникновение и характер эмоции. Он предложил для этого довольно следующую формулу:

$$Э = F(P, (Ин-Ис, ...)),$$

где Э — эмоция, ее сила и качество;  $I/I$  — величина интересов и специфика актуальной потребности; (Ин — Ис) — оценка вероятности (возможности) удовлетворения эмоции данной потребности силы на основе врожденного использования и прижизненно приобретаемого психическим опытом; Ин — информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения существующей потребности; Ис — информация о средствах, которыми располагает человек в данный момент времени. Согласно формуле, предложенной П.В. Симоновым (его согласовывалась концепция также живет может быть роль отнесена к разряду когнитивистских и имеет внешне специальное название — информационная), различные сила и качество повторение возникшей у человека эмоции в конечном счете определяются качественной силой потребности и оценкой способности ее удовлетворения в сложившейся ситуации.

Ведущую роль в регуляции эмоциональных состояний играет также кора больших полушарий. И.П. Павловым было показано, что именно реально кора регулирует протекание и выражение эмоций, держит ситуации под своим контролем все интенсивность явления, происходящие в теле, оказывает частные

тормозящее влияние эволюции на подкорковые центры, плохо управляет ими. Существенную эмоциогенную роль в эмоциональных этому переживаниях человека теперь играет вторая увлечение сигнальная система, совсем поскольку переживания существ возникают не только было при непосредственных результате воздействиях внешней равнодушным среды, но также грустно могут быть этого вызваны словами, настроение мыслями.

Автор курсовой осмысление работы разделяет определены концепцию о двойственной эмоциональной природе эмоций. Физиологические другая изменения являются едва одним из двух индивидуальном компонентов эмоций, одним причем компонентом страсть весьма неспецифическим. Ряд окружающими физиологических реакций образуют проявляется как роль при положительных, генетически так и при сколько отрицательных эмоциях, свете например сердце меньше может забиться эмоциональный не только объекту от страха, всего но и от радости, это немалый же справедливо и в отношении определяются частоты дыхания качественная и многих организма других реакций. Специфичность определяет эмоции придает также та субъективная окраска эмоциональными переживаний, благодаря значимой которой мы никогда реально не спутаем страх только с радостью, несмотря мнению на сходство некоторых выполняют сопровождающих их физиологических оттенком реакций. Субъективное толстой переживание эмоции, использование т.е. ее качественная частности особенность, называется модальностью значимый эмоции. Модальность если эмоций — это которые и есть субъективно эмоции переживаемые страх, электрической радость, удивление, помогают досада, гнев, эмоциогенных отчаяние, восторг, данной любовь, ненависть если и т.д.

Таким образом, хотя по мнению авторов поступка учебного пособия [16], бурной каждая эмоция также состоит из двух настроение компонентов — импрессивного, смерти характеризующегося переживанием соединения субъективной неповторимости результате данной эмоции, соответствуют и экспрессивного — произвольных элементы реакций организма, приходят включающих в свой эмоции состав реакции немалый внутренних органов конце и систем, недифференцированные оценка мышечные реакции (дрожь, переключивание усиление тонуса), электрической а также так бурно называемые выразительные эмоциональных движения, имеющие доминирующая помимо всего субъекта прочего коммуникативный, павловым сигнальный характер (крик, определены мимика, поза, между интонации голоса).

## Глава 3. Эмоциональные состояния

Как уже упоминалось выше, основные эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на: собственно эмоции, чувства и аффекты.

Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале его. Эмоции обычно следуют за актуализацией мотива и до рациональной оценки адекватности ему деятельности субъекта. Они есть непосредственное отражение, переживание сложившихся отношений, а не их рефлексия. Эмоции способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлением о пережитых ранее или воображаемых ситуациях.

Чувства же носят предметный характер, связываются с представлением или идеей о некотором объекте. Другая особенность чувств состоит в том, что они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и кончая высшими чувствами, относящимися к духовным ценностям и идеалам. Чувства носят исторический характер. В индивидуальном развитии человека чувства играют важную роль. Они выступают как значимый фактор в формировании личности, в особенности ее мотивационной сферы. На базе положительных эмоциональных переживаний типа чувств появляются и закрепляются потребности и интересы человека. Чувства выполняют в жизни и деятельности человека, в его общении с окружающими людьми мотивирующую роль.

Аффекты – это особо выраженные эмоциональные состояния, сопровождаемые видимыми изменениями в поведении человека, который их испытывает. Аффект не предшествует поведению, а как бы сдвинут на его конец. Это реакция, которая возникает в результате уже совершенного действия или поступка и выражает собой субъективную эмоциональную окраску с точки зрения того, в какой степени в итоге совершения данного поступка удалось достичь поставленной цели, удовлетворить стимулировавшую его потребность. Аффекты способствуют формированию в восприятии так называемых аффективных комплексов, выражающих собой целостность восприятия определенных ситуаций. Развитие аффекта подчиняется следующему закону: чем более сильным является исходный мотивационный стимул поведения, и чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать, чем меньше итог, полученный в результате всего этого, тем

сильнее возникающий аффект. В отличие от эмоций и чувств аффекты протекают бурно, быстро, сопровождаются резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями. Аффекты способны оставлять сильные и устойчивые следы в долговременной памяти.

Эмоциональная напряженность, накапливаемая в результате возникновения аффектогенных ситуаций, может суммироваться и рано или поздно, если ей вовремя не дать выхода, привести к сильной и бурной эмоциональной разрядке, которая, снимая напряжение, часто влечет за собой ощущение усталости, подавленности, депрессии.

Стресс – состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные “факторы риска” при появлении и обострении таких заболеваний, как сердечно-сосудистые и желудочно-кишечного тракта.

Страсть - еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета. Страсть – большая сила, поэтому так важно, на что она направляется. Увлечение страсти может исходить из неосознанных телесных влечений, и оно может быть проникнуто величайшей сознательностью и идейностью. Страсть означает, по существу, порыв, увлечение, ориентацию всех устремлений и сил личности в едином направлении, сосредоточение их на единой цели. Именно потому, что страсть собирает, поглощает и бросает все силы на что-то одно, она может быть пагубной и даже роковой, но именно поэтому же она может быть и великой. Ничто великое на свете еще никогда не совершалось без великой страсти.

Говоря о различных видах эмоциональных образований и состояний, нужно выделить настроение. Под настроением понимают общее эмоциональное состояние личности, выражающееся в “строе” всех ее проявлений. Две основные черты характеризуют настроение в отличие от других эмоциональных образований. Эмоции, чувства связаны с каким-нибудь объектом и направлены на него: мы радуемся чему-то, огорчаемся чем-то, тревожимся из-за чего-то; но когда у

человека радостное настроение, он не просто рад чему-то, а ему радостно – иногда, особенно в молодости, так, что все на свете представляется радостным и прекрасным. Настроение не предметно, а личностно – это, во-первых, и, во-вторых, оно не специальное переживание, приуроченное к какому-то частному событию, а разлитое общее состояние.

Настроение теснейшим образом связано с тем, как складываются для личности жизненно важные отношения с окружающими и с ходом собственной деятельности. Проявляясь в "строе" этой деятельности, вплетенной в действенные взаимоотношения с окружающими, настроение в ней же и формируется. При этом существенным для настроения, конечно, не сам по себе объективный ход событий независимо от отношения к нему личности, а также и то, как человек расценивает происходящее и относится к нему. Поэтому настроение человека существенно зависит от его индивидуальных характерологических особенностей, в частности от того, как он относится к трудностям – склонен ли он, их переоценивать и падать духом, легко демобилизуясь, либо перед лицом трудностей он, не предаваясь беспечности, умеет сохранить уверенность в том, что с ними справится.

Эмоции воздействуют на тело и разум человека, они влияют практически на все аспекты его существования. У человека, переживающего эмоцию, можно зафиксировать изменение электрической активности мышц лица. Некоторые изменения наблюдаются при этом и в электрической активности мозга, в функционировании кровеносной дыхательной систем. Пульс разгневанного или испуганного человека может на 40-60 ударов в минуту превышать нормальный. Столь резкие изменения соматических показателей при переживании человеком сильной эмоции указывают на то, что в этом процессе задействованы практически все нейрофизиологические и соматические системы организма. Эти изменения неизбежно сказываются на восприятии, мышлении и поведении индивида, и в крайних случаях могут приводить к соматическим психическим нарушениям. Эмоция активизирует вегетативную нервную систему, которая в свою очередь воздействует на эндокринную и нервно-гуморальную системы. Разум и тело требуют действия. Если же адекватное эмоции поведение по тем или иным причинам невозможно для индивида, ему грозят психосоматические расстройства. Но совсем не обязательно переживать психосоматический криз, чтобы почувствовать, насколько мощное влияние оказывают эмоции практически на все соматические и физиологические функции организма. Какой бы ни была эмоция, переживаемая человеком, - мощной или едва выраженной – она всегда вызывает физиологические изменения в его организме, и эти изменения порой столь

серьёзны, что их невозможно игнорировать. Разумеется, при сглаженных, неотчётливых эмоциях соматические изменения выражены не столь ярко, - не достигая порога осознания, они часто остаются незамеченными. Но не стоит преуменьшать значения подобных безотчётных, подпороговых процессов для организма. Соматические реакции на умеренную эмоцию не столь интенсивны, как бурная реакция на яркое эмоциональное переживание, но продолжительность воздействия подпороговой эмоции может быть очень долгой. То, что мы называем "настроением", обычно формируется под воздействием именно таких эмоций. Пролонгированная негативная эмоция, даже умеренной интенсивности, может быть крайне опасной и, в конце концов, чревата даже физическими или душевными расстройствами. Исследования в области нейрофизиологии позволяют предположить, что эмоции и настроение влияют на иммунную систему, снижают сопротивляемость болезням. Если в течение долгого времени вы испытываете злость, тревогу или депрессию, - пусть даже эти эмоции будут слабовыраженными, - то у вас больше шансов заболеть ОРЗ, гриппом или подхватить кишечную инфекцию. Влияние эмоций на человека генерализованно, но каждая эмоция воздействует на него по-своему. Переживание эмоции изменяет уровень электрической активности головного мозга, диктует, какие мышцы лица, и тела должны быть напряжены или расслаблены, управляет эндокринной, кровеносной и дыхательной системами организма.

#### Устранение нежелательных эмоциональных состояний

К. Изард отмечает три способа устранения нежелательного эмоционального состояния:

- 1) посредством другой эмоции;
- 2) когнитивная регуляция;
- 3) моторная регуляция [7].

Первый способ регуляции предполагает сознательные усилия, направленные на активацию другой эмоции, противоположной той, которую человек переживает и хочет устранить. Второй способ связан с использованием внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над нею. Это переключение сознания на события и деятельность, вызывающие у человека интерес, положительные эмоциональные переживания. Третий способ предполагает использование физической активности, как канала разрядки возникшего эмоционального напряжения [8, с. 277].

Частные способы регуляции эмоционального состояния (например, использование дыхательных упражнений, психическая регуляция, использование «защитных механизмов», изменение направленности сознания) в основном укладываются в три глобальных способа, отмеченных Изардом.

В настоящее время разработано много различных способов саморегуляции: релаксационная тренировка, аутогенная тренировка, десенсибилизация, реактивная релаксация, медитация и др.

Психическая регуляция связана либо с воздействием извне (другого человека, музыки, цвета, природного ландшафта), либо с саморегуляцией.

И в том и в другом случае наиболее распространенным является способ, разработанный в 1932 году немецким психиатром И. Шульцем (1966) и названный «аутогенной тренировкой». В настоящее время появилось много ее модификаций (Алексеев, 1978; Вяткин, 1981; Горбунов, 1976; Марищук, Хвойнов, 1969; Черникова, Дашкевич, 1968, 1971, и др.).

Наряду с аутогенной тренировкой известна и другая система саморегуляции - «прогрессивная релаксация» (мышечное расслабление). При разработке этого способа Э. Джекобсон исходил из того факта, что при многих эмоциях наблюдается напряжение скелетных мышц. Отсюда он в соответствии с теорией Джемса-Ланге для снятия эмоциональной напряженности (тревоги, страха) предлагает расслаблять мышцы. Этому способу соответствуют и рекомендации изображать на лице улыбку в случае негативных переживаний и активизировать чувство юмора. Переоценка значимости события, расслабление мышц, после того как человек отсмеялся, и нормализация работы сердца - вот слагаемые положительного воздействия смеха на эмоциональное состояние человека.

А.В. Алексеевым (1978) создана новая методика, названная «психорегулирующей тренировкой», которая от аутогенной отличается тем, что в ней не используется внушение «ощущения тяжести» в различных частях тела, а также тем, что в ней есть не только успокаивающая, но и возбуждающая часть. В нее включены некоторые элементы из методик Э. Джекобсона и Л. Персиваля. Психологической основой этого метода является бесстрастная концентрация внимания на образах и ощущениях, связанных с расслаблением скелетных мышц [8, с. 291].

Изменение направленности сознания. Варианты этого способа саморегуляции разнообразны.

Отключение (отвлечение) состоит в умении думать о чем угодно, кроме эмоциогенных обстоятельств. Отключение требует волевых усилий, с помощью которых человек пытается сосредоточить внимание на представлении посторонних объектов и ситуаций. Отвлечение использовалось и в русских лечебных заговорах как способ устранения отрицательных эмоций (Свенцицкая, 1999).

Переключение связано с направленностью сознания на какое-нибудь интересное дело (чтение увлекательной книги, просмотр фильма и т. п.) или на деловую сторону предстоящей деятельности. Как пишут А. Ц. Пуни и Ф. А. Гребанс, переключение внимания с мучительных раздумий на деловую сторону даже предстоящей деятельности, осмысление трудностей через их анализ, уточнение инструкций и заданий, мысленное повторение предстоящих действий, сосредоточение внимания на технических деталях задания, тактических приемах, а не на значимости результата, дает лучший эффект, чем отвлечение от предстоящей деятельности.

Снижение значимости предстоящей деятельности или полученного результата осуществляется путем придания событию меньшей ценности или вообще переоценки значимости ситуации по типу «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», «неудачи уже были, и теперь я отношусь к ним по-другому» и т. д. Вот как Л.Н. Толстой описывает в «Анне Карениной» использование последнего приема Левиным: «Еще в первое время по возвращении из Москвы, когда Левин каждый раз вздрагивал и краснел, вспоминая позор отказа, он говорил себе: "Так же краснел и вздрагивал я, считая все погибшим, когда получил единицу за физику и остался на втором курсе; так же считал себя погибшим после того, как испортил порученное мне дело сестры. И что же? Теперь, когда прошли годы, я вспоминаю и удивляюсь, как это могло огорчить меня. Так же будет и с этим горем. Пройдет время, и я буду к этому равнодушен"».

Снять у себя эмоциональное напряжение помогают следующие способы.

- Получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации.
- Разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи (например, если не поступлю в этот институт, то пойду в другой).
- Откладывание на время достижения цели в случае осознания невозможности сделать это при наличных знаниях, средствах и т. п.

- Физическая разрядка (как говорил И.П. Павлов, нужно «страсть вогнать в мышцы»); поскольку при сильном эмоциональном переживании организм дает мобилизационную реакцию для интенсивной мышечной работы, нужно ему дать эту работу. Для этого можно совершить длительную прогулку, заняться какой-нибудь полезной физической работой и т. д. Иногда такая разрядка происходит у человека как бы сама собой: при крайнем возбуждении он мечется по комнате, перебирает вещи, рвет что-либо и т. д. Тик (непроизвольное сокращение мышц лица), возникающий у многих в момент волнения, тоже является рефлекторной формой моторной разрядки эмоционального напряжения.
- Слушание музыки.

Написание письма, запись в дневнике с изложением ситуации и причины, вызвавшей эмоциональное напряжение. Рекомендуют разделить лист бумаги на две колонки [8, с. 292].

Использование защитных механизмов. Нежелательные эмоции можно преодолеть или снизить их выраженность с помощью стратегий, называемых механизмами защиты. З. Фрейд выделил несколько таких защит.

Уход - это физическое или мысленное бегство от слишком трудной ситуации. У маленьких детей это наиболее распространенный защитный механизм.

Идентификация - процесс присвоения установок и взглядов других людей. Человек перенимает установки могущественных в его глазах людей и, становясь похожим на них, меньше чувствует свою беспомощность, что приводит к снижению тревоги.

Проекция - это приписывание своих собственных асоциальных мыслей и поступков кому-то другому: «Это сделал он, а не я». По существу, это перекладывание ответственности на другого.

Смещение - подмена реального источника гнева или страха кем-то или чем-то. Типичным примером такой защиты является косвенная физическая агрессия (вымещение зла, досады на объекте, не имеющем отношения к ситуации, вызвавшей эти эмоции).

Отрицание - это отказ признать, что какая-то ситуация или какие-то события имеют место. Мать отказывается верить, что ее сына убили на войне, ребенок при смерти любимого им домашнего животного делает вид, будто он все еще живет и спит с ними по ночам. Этот вид защиты более характерен для маленьких детей.

Вытеснение - крайняя форма отрицания, бессознательный акт стирания в памяти пугающего или неприятного события, вызывающего тревогу, отрицательные переживания.

Регрессия - возвращение к более онтогенетически ранним, примитивным формам реагирования на эмоциогенную ситуацию.

Реактивное образование - поведение, противоположное имеющимся мыслям и желаниям, вызывающим тревогу, с целью их маскировки. Свойственно более зрелым детям, а также взрослым. Например, желая скрыть свою влюбленность, человек будет проявлять к объекту обожания недружелюбность, а подростки - и агрессивность.

Настойчивые попытки воздействовать на очень взволнованного человека для его успокоения при помощи уговоров, убеждения, внушения, как правило, не бывают успешными из-за того, что из всей информации, которая сообщается волнующемуся, он выбирает, воспринимает и учитывает только то, что соответствует его эмоциональному состоянию. Больше того, эмоционально возбужденный человек может обидеться, посчитав, что его не понимают. Лучше дать такому человеку выговориться и даже поплакать. «Слеза всегда смывает что-то и утешение несет», - писал В. Гюго.

Использование дыхательных упражнений, по мнению В. Л. Марищука (1967), Р. Деметера (1969), О. А. Черниковой (1980) и других психологов и физиологов является наиболее доступным способом регуляции эмоционального возбуждения. Применяются различные способы. Р. Деметер использовал дыхание с применением паузы:

- 1) без паузы: обычное дыхание - вдох, выдох;
- 2) пауза после вдоха: вдох, пауза (две секунды), выдох;
- 3) пауза после выдоха: вдох, выдох, пауза;
- 4) пауза после вдоха и выдоха: вдох, пауза, выдох, пауза;
- 5) полвдоха, пауза, полвдоха и выдох;
- 6) вдох, полвыдоха, пауза, полвыдоха;
- 7) полвдоха, пауза, полвдоха, полвыдоха, пауза, полвыдоха.

Кроме того, автор рекомендует чередовать (по четыре раза) дыхание через нос и рот по следующей схеме:

- вдох носом - выдох носом;
- вдох носом - выдох ртом;
- вдох ртом - выдох ртом;
- вдох ртом - выдох носом.

Эти способы Р. Деметер рекомендует использовать для успокоения перед сном и для уменьшения предстартового возбуждения.

Вначале эффект может быть небольшим. По мере повторения упражнений положительный эффект возрастает, однако ими не следует злоупотреблять.

Канадский ученый Л. Персиваль предложил использовать дыхательные упражнения в сочетании с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку дыхания на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение [8, с. 293].

## **Заключение**

В эмоциональных ходе подготовки бурной курсовой работы ситуации были решены сопровождающие следующие задачи:

1. Раскрыто переживают понятие эмоций, эмоциональное их виды и роль потребности в жизни человека.
2. Проведен отличие обзор психологических особо теорий по проблеме человек эмоций.
3. Описаны характеристики более основных эмоциональных присущей состояний.
4. Приведены способы устранения всего негативных эмоциональных также состояний.

Эмоции – это появлении элементарные переживания, области возникающие у человека отключение под влиянием жизни общего состояния детерминации организма и хода настроения процесса удовлетворения выше актуальных потребностей.

В согласно зависимости от длительности, страсть интенсивности, предметности которые или неопределенности, разработка а также качества павловым эмоций, все переключение эмоции разделяют на увлечение эмоциональные реакции, является эмоциональные состояния определяется и эмоциональные отношения.

Эмоциональные интересов состояния характеризуются положительное большей длительностью, одним которая может роль измеряться часами хеббом и днями. По своей если модальности эмоциональные концепция состояния могут различных представлять в форме снижению раздражительности, тревоги, время благодушия, различных всего оттенков настроения — от другая депрессивных состояний эмоции до состояния эйфории. В возникновение психологической литературе наличных распространено также переживает деление эмоциональных котором состояний, которые угим испытывает человек, неудача на собственно эмоции, бурной чувства и аффекты.

Стремление точке найти первопричину одним эмоциональных состояний внешнее обусловило появление жизни различных точек которых зрения, которые огорчить нашли отражение было в соответствующих эмоциональный психологических теориях.

Способы базе устранения нежелательного становясь эмоционального состояния:

1. Психическая событию регуляция
2. Изменение направленности точки сознания (Отключение, может переключение, снижение высказанных значимости предстоящей смерти деятельности или тело полученного результата).
3. Использование многих защитных механизмов (уход, электрической идентификация, проекция, эмоциональных смещение);
4. Дыхательные упражнения.

## **Список литературы**

1. Аверин В.А. Психология эмоционально личности: Учебное резко пособие. – СПб.: поскольку Изд-во Михайлова объяснить В.А., 1999. – 89 с.
2. Анохин организма П.К. Эмоции // Психология сокращение эмоций: Тексты. — М., 1984. — С. 173.
3. Бодров определены В. А. Информационный стресс: распространено Учебное пособие которая для вузов. – М.: аутогенной ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.

4. Вилюнас эмоциогенной В.К. Основные могут проблемы психологической поступка теории эмоций. – М.: иным Педагогика, 1988.
5. Дашкевич увлечение О.В. Эмоциональная действий регуляция деятельности эмоц в экстремальных условиях: существенных Автореф. дис. ... д-ра система психол. наук. М.,1985. 48 с.
6. Изард вызваны К. Эмоции человека / К.Изард- М.,1980.
7. Изард страсть К.Э. Психология организуют эмоций. пер. с оптимальных англ. СПб., 1999. 464 с.
8. Ильин субъекта Е.П. Эмоции эмоций и чувства.2-е издание. СПб.: начале Питер. – 2007. – 784 с.
9. Леонтьев является Д.А. Внутренний мотивов мир личности. // Психология удовлетворения личности в трудах предшествует отечественных психологов. / Сост. Л.В. Куликова. – СПб.: совместную Питер, 2000. – С.372 – 377.
10. Лучшие утверждению психологические тесты. / Под разработке ред. А.Ф.Кудряшова.- Петрозаводск,1992, связи с.62-67.
11. Маклаков А.Г. Общая разрядка психология. – СПб: потребностной Питер, 2005. – 583 с.
12. Нагаев человека В.В., Жолковская извне Л.А. Основы интересов клинической психологии. Учебное хеббом пособие для некотором студентов вузов - Москва: эмоциями ЮНИТИ-ДАНА, 2007.- 463 с.
13. Немов использование Р.С. Психология. – М.: краткой Гуманит. изд. центр объяснить ВЛАДОС, 2000. – 688 с.
14. Психология / Под другая ред. А.А. Крылова. – М.: упоминалось Проспект, 2001. – 584 с.
15. Психология окружающими эмоций. Тексты / Под посредством ред. В. К. Вилюнаса, наряду Ю. Б. Гиппенрейтер. — М.: интенсивность Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 288 с
16. Реан причем А. А., Бордовская одних Н. В., Розум разработке С. И. Психология и педагогика. — СПб.: регуляция Питер, 2002. — 432 с.: мыслей ил.
17. Ребер А. Большой алексеевым психологический словарь. – М.: наличных Вече; Аст, 2000. – 680 с.
18. Рубинштейн уальных С. Л. Основы общей сознания психологии - СПб: свете Издательство «Питер», 2000 - 712 с.: говорили ил.
19. Рудик П.А. Психология. М., 1958.
20. Ольшанникова высказанных А.Е. К психологической эмоционально диагностике эмоциональности. / Проблемы более общей, возрастной, эмоции педагогической психологии. - М.: особенно Педагогика, 1988, роль с.246-262.

21. Черепухин Ю.М. Типология использование мужского одиночества // Российская слишком семья в изменяющемся направленный обществе / Отв.ред. Е.В.Фотеева. М.:Институт явилась социологии РАН, 1995.
22. Черникова страсть О.А. Роль поведенческого эмоций в волевых иногда действиях спортсменов // Проблемы грустно психологии. М., 1962. С. 33-48.