**Содержание**

Введение

. Психологические теории эмоций

.1 Эволюционная теория Ч. Дарвина

.2 Психоорганическая теория Джеймса - Ланге

.3 Когнитивные теории Л. Фестингера, С. Шехтера

.4 Активационная теория Линдсея - Хебба

.5 Информационная теория П.В. Симонова

.6 Рудиментальная теория

. Классификация эмоций

. Эмоциональные состояния

. Психическое состояние

.1 Виды психического состояния личности

.2 Способы и методы регуляции и саморегуляции психических состояний

Заключение

Литература

**Введение**

Ничто - ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши, не выражают так ясно и верно нас самих, как наши эмоции и чувствования; в них слышен характер не отдельной мысли, не отдельного решения, а всего содержания души нашей…К.Д. Ушинский

Когда вы наблюдаете восход солнца, читаете книгу, слушаете музыку, ищете ответ на возникший вопрос или мечтаете о будущем, то, наряду с разными формами познавательной деятельности, вы проявляете своё отношение к окружающему миру. Читаемая книга, выполняемая работа могут вас радовать или огорчать, вызывать удовольствие или разочарование. Радость, грусть, боязнь, страх, восторг, досада - это разнообразные чувства и эмоции.

Значит, вы уже догадались. Разговор пойдёт об эмоциях. Наша жизнь немыслима без них! В наше время учёные активно занялись проблемой эмоций и один из главных вопросов - зачем нужны эмоции?

Эмоции - (от французкого - волнение, от латинского - потрясаю, волную) - психические явления, отражающие в форме переживаний личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека. Эмоции служат для отражения субъективного отношения человека к самому себе и к окружающему его миру.

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

Источниками эмоций служат объективно существующие предметы и явления, выполняемая деятельность, изменения, происходящие в нашей психике и организме. В разное время значимость одних и тех же предметов бывает неодинакова. Стакан воды, выпитый для утоления жажды, приносит удовольствие. Если же заставить пить воду человека, не испытывающего жажды, то может возникнуть переживание неудовольствия, раздражения. Приятно послушать музыку, но если концерт затягивается слишком долго, то притупляются переживания и наступает утомление.

Мир эмоций очень сложен и многообразен. Тонкость его организации и многогранность выражения нередко не осознаются самим человеком. В своем докладе я рассмотрела природу эмоций и их влияние на психику человека.

Всем известно, как трудно бывает рассказать о своих эмоциях, выразить переживания в речи. Подбираемые слова кажутся недостаточно яркими и неверно отражающими различные эмоциональные состояния и их оттенки. Разве можно утверждать, что человек, говорящий "я люблю конфеты", "я люблю маму", "я люблю этого человека" или "я люблю этот город" выражает одинаковые эмоции? Таким образом, эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма и деятельности человека.

**1. Психологические теории эмоций**

**.1 Эволюционная теория Ч. Дарвина**

Эмоции, согласно этой теории, появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его жизни. Простыми словами, живые существа приспосабливались к тем условиям, в которых они существовали.

**1.2 Психоорганическая теория Джемса-Ланге**

Ланге (1890), Джемс(1892) выдвинули теорию, что эмоции есть восприятие ощущений, вызванных изменениями в теле вследствие внешнего раздражения. Внешнее раздражение, служащее причиной возникновения аффекта, вызывает рефлекторные изменения в деятельности сердца, дыхания, в кровообращении, в тонусе мышц. Вследствие этого во всем теле при эмоции испытываются разные ощущения, из которых и слагается переживание эмоций.

Согласно теории Джемса - Ланге, порядок событий формулируется так: мы опечалены, потому что плачем; боимся, потому что дрожим; приведены в ярость, потому что бъём. Если бы телесные проявления не следовали немедленно за восприятием, то, по их мнению, не было бы и эмоции. Если мы представим себе какую-нибудь эмоцию и мысленно вычтем из нее одно за другим все телесные ощущения, с ней связанные, то от нее, в конце концов, ничего не останется. Так, если из эмоции страх устранить сердцебиение, затрудненное дыхание, дрожь в руках и ногах, слабость в теле и т.д., то не будет и страха. Т.е. человеческая эмоция, лишенная всякой телесной подкладки, есть ни что иное, как пустой звук.

Они утверждали, что эмоции могут возникать без всякого воздействия на психику, под влиянием чисто химических и лекарственных воздействий. Известно, что вино "веселит сердце человека", вином можно "залить тоску", благодаря вину исчезает страх - "пьяному море по колено".

Мухомор вызывает припадки бешенства и наклонность к насилию. Настой мухомора в старину давали воинам, чтобы привести их в "кровожадное состояние". Гашиш может вызывать припадки буйства.

Эмоции возникают также под влиянием внутренних причин в патологических случаях. При заболеваниях сердца и аорты появляется тоска. При многих заболеваниях появляются страх или радость без прямых объектов этих эмоций: больной боится, сам, не зная чего, или счастлив без причины.

Эти учёные говорили, что эмоции выражаются мимикой лицевых мышц, движениями языка, восклицаниями и звуками.

**1.3 Когнитивные теории Л. Фестингера, С. Шехтера**

В этих теориях возникновение эмоций связывается с когнициями (т.е. исходными взглядами, знаниями, установками) человека. Согласно теории когнитивного диссонанса Л. Фестингера, положительное эмоциональное переживание возникает у человека тогда, когда его ожидания подтверждаются, а когнитивные представления воплощаются в жизнь. Отрицательные эмоции возникают, когда между ожидаемыми и действительными результатами деятельности имеется несоответствие или диссонанс.

В одном из экспериментов, направленном на доказательство высказанных положений когнитивной теории эмоций, людям давали в качестве "лекарства" физиологически нейтральный раствор в сопровождении различных инструкций. В одном случае им говорили о том, что данное "лекарство" должно будет вызвать у них состояние эйфории (приподнятое настроение), в другом  состояние гнева. После принятия соответствующего "лекарства" испытуемых, через некоторое время, когда оно по инструкции должно было начать действовать, спрашивали, что они ощущают. Оказалось, что те эмоциональные переживания, о которых они рассказывали, соответствовали ожидаемым по данной им инструкции.

**1.4 Активационная теория Линдсея-Хебба**

Согласно этой теории, эмоциональное состояние определяется влиянием ретикулярной формации нижней части ствола головного мозга. Эмоции возникают вследствие нарушения и восстановления равновесия в соответствующих структурах центральной нервной системы. Эмоции регулируют деятельность, обнаруживая вполне определённое на неё влияние и зависимости от характера и интенсивности эмоционального переживания.

Хеббу удалось экспериментальным путем получить кривую, выражающую зависимость между уровнем эмоционального возбуждения человека и успешностью его практической деятельности. Для каждого человека (а в целом и для всех людей) для достижения наивысшего результата в деятельности нежелательны слишком слабые, так и очень сильные эмоциональные возбуждения. Слишком слабая эмоциональная возбужденность не обеспечивает должной мотивации деятельности, а слишком сильная разрушает ее, дезорганизует и делает практически неуправляемой.

**1.5 Информационная теория. П.В. Симонов**

По мнению психофизиолога П.В. Симонова, эмоция возникает тогда, когда появляется рассогласование между тем, что необходимо знать и для того, чтобы удовлетворить потребность, и тем, что на самом деле известно. На этой основе создана своеобразная формула эмоций:

Э=П•(Н-И),

где Э - эмоция, П - потребность (в формуле она берется со знаком «-»), Н - информация, необходимая для удовлетворения потребности, а И - информация, которую можно использовать, то, что известно.

Из этой формулы вытекают четыре следствия:

Если П=0 (если нет потребностей), то и Э=0 (эмоция не возникает).

Э=0 (эмоция не возникает), если Н=И (это тот случай, когда человек имеющий потребность, обладает полной возможностью для ее реализации).

Э максимальна, если И=0 (наибольшей силы эмоция достигает тогда, когда потребность существует, но совершенно нет информации о том, как ее удовлетворить). Здесь эмоция как бы компенсирует информационный дефицит. Недаром говорят, что пугает не само событие, а неизвестность.

В случае, когда И больше Н, должна возникнуть положительная эмоция.

Пример: томимый жаждой путник движется по раскаленным пескам. Он знает, что только через три дня пути может встретиться с источником. Удастся ли пройти этот путь? Не занесло бы ручей песками? И вдруг, завернув за выступ скалы, человек видит колодец, не отмеченный на картах. Бурная радость охватывает путника. В тот момент, когда он увидел колодец, путник стал обладателем исчерпывающих сведений о возможности утолить жажду. И это в ситуации, когда прогноз в лучшем случае предсказывал три дня тяжелейших скитаний.

**1.6 Рудиментальная теория**

После выхода этой теории, сразу был дан толчок для двух направлений, по которым пошла работа психологической мысли: с одной стороны, продолжая в положительном направлении дарвинские идеи, ряд психологов стали развивать идеи о биологическом происхождении человеческих эмоций из аффективных и инстинктивных реакций животных. Отсюда и создалась Рудиментная теория эмоций.

С точки зрения этой теории выразительные движения, сопровождающие наш страх, рассматриваются как рудиментные остатки животных реакций при бегстве и обороне, а выразительные движения, сопровождающие наш гнев, рассматриваются как рудиментные остатки движений, сопровождающих некогда у наших животных предков реакцию нападения. Страх стал рассматриваться как заторможенное бегство, а гнев  как заторможенная драка. Иначе говоря, все выразительные движения стали рассматриваться ретроспективно.

Таким образом, получилось впечатление, что человек будущего  человек безэмоциональный.

**2. Классификация эмоций**

Среди вопросов об эмоциях, которые легче задать, чем ответить, есть вопрос: какие бывают эмоции? Ведь их можно классифицировать по-разному: по «знаку» (плюс-минус); по характеру потребности, которая лежит в основе переживания, - биологическая или духовная; по предмету, по явлению окружающего мира, вызвавшему эмоцию; по их влиянию на деятельность человека - активизируют или тормозят; по степени выраженности - от легкого «нравится» до страстной любви.

Именно по этой причине создано так много схем для обозначения эмоциональных явлений.

Основоположник научной психологии Вильгельм Вундт предложил характеризовать эмоции по трем направлениям: удовольствие - неудовольствие; напряжение - разряжение; возбуждение - торможение.

Современный американский исследователь К. Изард, считает ряд эмоций фундаментальными: интерес - волнение; радость; удивление; горе - страдание; гнев; отвращение; презрение, страх; стыд; вина, а все остальные эмоции - производными.

Какой бы подход мы не рассматривали, всегда обнаруживается следующая интересная особенность: к любой положительной эмоции можно подобрать соответствующую (противоположную) эмоцию, что и составляет так называемую полярность эмоций и чувств.

Положительные эмоциональные переживания: удовольствие, радость, блаженство, восторг, ликование, восхищение, гордость, самодовольство, удовлетворенность собой, уверенность, доверие, уважение, симпатия, нежность, любовь, умиление, благодарность, спокойная совесть, облегчение, состояние безопасности, предвкушение, злорадство, удовлетворенная месть.

Отрицательные эмоциональные переживания: неудовольствие, горе (скорбь), тоска, печаль (грусть), уныние, скука, отчаяние, огорчение, тревога, боязнь, испуг, страх, ужас, жалость, сострадание, разочарование, досада, обида, гнев, ярость, презрение, возмущение (негодование), неприязнь, зависть, злоба, ненависть, злость, ревность, неуверенность (сомнение), недоверие, смущение, стыд, раскаяние, угрызение совести, нетерпение, горечь, отвращение, омерзение.

Главная сложность здесь заключается в том, что субъективное переживание и объективная оценка этого переживания могут не совпадать. Например, «сострадание» и «сожаление» - конечно, приятными их не назовешь, но что бы вы сказали о человеке, который не способен их испытывать? Кстати, есть интересная пара к «состраданию»: «сорадование». Переживание редкое и благородное!

Я думаю, что сострадание и сорадование различны по своему происхождению, и, может быть, по «возрасту» в психике человека. Радоваться за другого может только человек. У замечательного русского художника и мыслителя Н. К. Рериха есть такая притча:

Старый викинг Гримр, сидя на пиру в кругу друзей, сказал вдруг, что за всю его долгую жизнь не было у него ни одного верного друга. Со всех сторон раздались возражения. Один сказал: «Вспомни, кто первым протянул тебе руку в изгнании! Это был я». Другой сказал: «Когда враги сожгли твой дом, кто строил твой дом вместе с тобой? Это был я». Третий сказал: «Кто в битве заслонил тебя собою? Вспомни о друге!» Гримр ответил им: «Я помню все, что вы сделали для меня, я люблю вас, но вы друзья в несчастьях моих, и я благодарю вас за это. Но скажу правду: в счастье не было у меня друзей. А я был редко счастлив. Это было, когда на охоте я спас короля, и он при всех обнял меня и назвал лучшим мужем. Все говорили мне приятное, но сердца друзей молчали. Это было, когда моя дружина одержала победу над датчанами. Меня считали спасителем народа, но и тут молчали сердца друзей. Когда лучшую деву я ввел в дом и назвал женой, нас венчали, но слова друзей шли не от сердца. В счастье человек как будто на вершине горы, а сердца людей открыты вниз. В счастье никогда не бывает друзей».

Конечно, старый викинг преувеличивает, но доля психологической правды здесь есть. Люди могут весьма существенно отличаться друг от друга по способности сочувствовать, сопереживать. Эта способность получила название эмпатии. Быть эмпатичным трудно. Это означает быть ответственным, активным, сильным и в тоже время - тонким и чутким. Трудно - но к этому надо стремиться!



Рис. 1

**3. Эмоциональные состояния**

Современному человеку живется гораздо беспокойнее, чем его предкам. Резкое расширение объема информации дает ему возможность больше знать, а, следовательно, и иметь больше поводов и причин для волнений и тревог. Повышение у достаточно большой категории людей уровня общей тревожности, который стимулируется локальными войнами, увеличением числа катастроф, техногенных и естественных, в которых масса людей получают физические и психические травмы или просто погибают. Никто не застрахован от попадания в такие ситуации. Для человека естественен страх смерти, физических и психических увечий. Но в обычных условиях этот страх находится в подавленном состоянии и не осознается. Когда человек попадает в опасную ситуацию или становится её очевидцем (пусть даже косвенно, смотря телевизор или, читая газету), то подавленное чувство страха выходит на сознательный уровень, значительно повышая уровень общей тревожности.

В зависимости от силы, длительности и устойчивости эмоции различают на отдельные виды в частности:

дарвин эмоция депрессия саморегуляция

Рис. 2

Например стресс - состояние психического напряжения, возникающее в процессе деятельности в наиболее сложных и трудных условиях. Стадии стресса: реакция тревоги, сопротивление, истощение.

Организм пытается защищаться от стресса, предупредить его или подавить. Однако возможности организма не безграничны и при сильном стрессовом воздействии быстро истощаются, что может привести к заболеванию и даже смерти человека.

Физиологические признаки: учащенное дыхание, частый пульс, покраснение или побледнение кожи лица, увеличение адреналина в крови, потение.

Психологические признаки: изменение динамики психических функций, чаще всего замедление мыслительных операций, рассеивание внимания, ослабление функции памяти, уменьшение сенсорной чувствительности, торможение процесса принятия решения.

Личностные признаки: полное подавление воли, снижение самоконтроля, пассивность и стереотипность поведения, неспособность к творческим решениям, повышенная внушаемость, страх, тревожность, немотивированное беспокойство.

Медицинские признаки: повышенная нервозность, наличие истерических реакций, обмороки, аффекты, головные боли, бессонница.

Дисфория - пониженное настроение с раздражительностью, озлобленностью, мрачностью, повышенной чувствительностью к действиям окружающих, со склонностью у вспышкам агрессии.

Депрессия - аффективное состояние, общая пассивность поведения.

Эмоциональная лабильность - характеризуется лёгкой сменой настроения от грустного к повышенному без какого-нибудь значительного повода.

Эмоциональная амбивалентность - характеризуется одновременным существованием противоположных эмоций несчастье вызывает радость, а радостное событие - грусть.

Апатия - болезненное безразличие к событиям внешнего мира, своему внешнему виду.

Ажитация - характеризуется потребностью в движении, сопровождается неспособностью рассуждать и действовать логически, вегетативные нарушения, такие как, учащение дыхания, сердцебиения, потливость, дрожание рук, бессонница.

Аффективный застой - 1) эффективное напряжение, которое не может быть отреагировано из-за сдерживания (внешние обстоятельства, воспитание, невроз); 2) накопление незначительных по силе отрицательных эмоций, после чего наступает психическая разрядка в виде бурного и малоуправляемого взрыва.

Мне бы хотелось более подробно остановиться на одном негативном эмоциональном состоянии человека - страх.

Можно выделить следующие, самые типичные группы страхов.

Страхи за своё здоровье (страх болезни, смерти, увечья, старости);

Страхи за свою учебу (работу);

Страхи за свою семью (страх потерять близких);

Страхи за свою личность (страх потерять свой престиж, статус);

Страхи социальные (страх перед войной, терроризмом).

Следующий пример демонстрирует различные формы поведения в состоянии ситуативного стресса на фоне страха.

В очереди в кабинет к врачу сидят несколько человек. Один уткнулся в книгу и не обращает ни на кого внимания. Другой сидит весь напряжённый, почти не двигаясь, смотрит на дверь кабинета. Третий, напротив, проявляет повышенную активность. Он очень непоседлив, обращает внимание на всех входящих и выходящих, пытается заговорить с соседями, встаёт, ходит по коридору, заглядывает в кабинет. Четвёртый с тоской смотрит на дверь кабинета и идёт к врачу, «как на расстрел».

Страхи лишают нас ощущения счастья. Мы постоянно находимся в тревожном ожидании очередного подвоха судьбы. Чаще всего это связано с тем, что мы сами преувеличиваем значение тех или иных событий. Конечно, очень неприятно, что сын порвал свою новую куртку, а в банке могут «сгореть» все ваши сбережения, но разве от этих событий наступает конец света? Это для вас трагедия? Жизнь кончена? Нет, это рядовые события. Но в состоянии стресса мы этого не замечаем и портим здоровье, и своё, и окружающих.

Нельзя строить жизнь на неудачах. Будет намного лучше, если вы станете концентрироваться на своих достижениях, не боясь любить и хвалить себя - этого много не бывает.

**4. Психическое состояние человека**

Психическое состояние - воздействие внешней среды на психические свойства личности. Свойства психического состояния:

целостность - психические состояния выражают все компоненты психики и характеризуют деятельность в целом;

подвижность (психические состояния изменчивы во времени);

относительная устойчивость (наблюдается динамика психических процессов: познавательных, волевых, эмоциональных);

полярность (состояние имеет свой антипод: бодрость-вялость, интерес-безразличие, фрустация - толерантность, радость-горе, любовь-ненависть и т.д.).

**4.1 Виды психического состояния личности**

Рис. 3

По характеру влияния на личность психические состояния бывают:

Стеническими Астеническими Положительными Отрицательными

По степени осознанности: состояния более осознанные и менее осознанные;

по времени протекания: кратковременные, затяжные, длительные состояния;

по степени глубины: состояния могут быть глубокими, менее глубокими и поверхностными.

Группы психического состояния: типично положительные (стенические) состояния, типично отрицательные (астенические) состояния, специфические состояния.

. Типичные положительные психические состояния человека можно разделить на состояния, относящиеся к повседневной жизни, и состояния, относящиеся к ведущему типу деятельности человека (у взрослого человека - это обучение или профессиональная деятельность). Радость, счастье, любовь и др. состояния, имеющие положительную окраску.

. К типично отрицательным психическим состояниям относятся горе, ненависть, нерешительность, так и особые формы состояний: стресс, фрустрация, состояние напряжённости.

Фрустрация (от лат. frustrstio - обман, тщетное ожидание) - это переживание отрицательных эмоциональных состояний, когда на пути к удовлетворению потребности человек встречает неожиданные помехи. Психическая напряжённость - ещё одно типично отрицательное состояние. Например, юноша любит девушку, но они мало знакомы, чтобы спрогнозировать её реакцию на его попытки ухаживания, объяснение в любви, поэтому при встрече с нею парень будет испытывать состояние напряжённости.

Специфические психические состояния. К ним относятся: сон, бодрствования, изменения состояния сознания, суггестивные состояния. Бодрствование - это состояние активного взаимодействия человека с окружающим миром. Сон - это состояние полного покоя.

Суггестивные состояния относятся к изменённым состояниям сознания. Они могут быть вредными и полезными для жизнедеятельности и поведения человека. Подразделяются они на два вида - гетеросуггестивные (гипноз и внушение) и аутосуггестивные (самовнушение).

Гетеросуггестивные - внушение одной личностью (или социальной общностью) некоторой информации (например, воздействие телевизионной рекламы на людей). Направленное внушение происходит ещё и при гипнозе, когда субъект внушения погружён в гипнотический сон.

**4.2 Способы и методы регуляции и саморегуляции психических состояний**

Способность противостоять негативным психическим состояниям, справиться с ними достаточно быстро (за несколько минут) - основное условие сохранения психического и физического здоровья в настоящее время. Регуляция психических состояний осуществляется через лечение (психиатрия), индивидуальных и групповых консультаций, а также оказание психологической помощи и поддержки. Эту помощь осуществляет не врач-психотерапевт, а практический психолог путём анализа психики клиента.

Методы психологического воздействия

Дискуссия Тренинг Метод предъявления моделей

Если мы не будем справляться с негативными психическими состояниями, то у нас возникнут психические нарушения, которые приведут в болезни или, по крайней мере, не позволят чувствовать себя счастливыми.

Вот некоторые правила, позволяющие нам более гармонично воспринимать действительность, противостоять стрессу и просто чувствовать себя счастливее.

.Воспринимайте жизнь такой, какая она есть.

.Не прогнозируйте собственные несчастья.

.Любите себя.

.Управляйте своими эмоциями, не растравляйте себя.

Есть ряд элементарных способов, чтобы отвлечься от неприятных эмоциональных переживаний: Пройдитесь по магазинам, навестите друга, послушайте любимую музыку, неторопливо прогуляйтесь в парке, примите теплую ванну, просто поспите и т.д.

Но не в коем случае не ложитесь на диван, уставившись в потолок, и не предавайтесь размышлениям о том, что «жизнь кончена!».

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ - СПАСЕНИЕ ОТ ТРЕВОГИ.

Основа всех релаксационных методик заключена в кратких оптимистичных тезисах, которые нужно повторять про себя в период волнения. Например: Все будет нормально!

Сейчас я почувствую себя лучше. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на такое беспокойство.

Очень важным является повторение этих фраз. Если предлагаемый способ вам помог недостаточно, попробуйте еще один вариант.

На столах лежат листочки (чёрный и белый). Возьмём чёрный лист, свернём его вдвое и обрывая контуры создадим свой образ. Затем тоже самое проделаем с белым листом. Задания: на чёрном «человечке» напишем отрицательные эмоции, на белом - положительные.

На чёрных листочках вы написали плохие, ненужные эмоции для человека, от которых необходимо избавляться, так разорвите их, выбросьте из своего душевного мира, а оставьте положительные эмоции, которые нужны и которые не могут нанести вред человеку. Положите их в свой блокнот.

И пускай они будут вашими верными спутниками.

**Заключение**

Итак, эмоции - это свойственные каждому из нас психологические реакции на хорошее и плохое, это наши тревоги и радости, наше отчаяние и наслаждение, эмоции обеспечивают нам способность к переживанию и сопереживанию поддерживают интерес к жизни, к окружающему миру. Эмоции составляют часть нашей психологической деятельности, часть нашего «я».

Современному человеку в своих поступках часто приходится руководствоваться главным образом не эмоциями, а разумом, но во многих жизненных ситуациях влияние эмоций на поведение человека весьма велико. А всеобщее стремление к поддержанию у себя и у окружающих положительного эмоционального состояния - это залог здоровья, бодрости и счастья. Т. о. ключи к здоровью и счастью находятся в наших собственных руках.

**Литература**

1. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Изд-во МГУ, 1976.

. Додонов Б.И. В мире эмоций. - Киев: Политиздат, 1987.

. Злобин А.Т. К классификации эмоций // Вопросы психологии. - 1991. - № 4.

. Копина О.С. Исследование эмоциональной регуляции мыслительной деятельности в условиях различной мотивации: Автореф. дис. ...канд. наук. - М., 1982.