Введение

В этой работе я постараюсь рассмотреть историю возникновения понятия эмоция, что оно означает в наши дни. Также рассмотрю, какие вообще есть эмоции, их классификация, теории возникновения эмоций. Именно эта связь поможет нам понять, как человек может управлять своими эмоциями. Изначально под понятием «эмоция» подразумевалось движение, как физическое явление. К примеру, Джон Локк (британский философ и психолог) еще в далеком 1692 году писал о том, что физическое упражнение ускоряет «эмоцию» человеческой крови или пульса (см. «The Oxford English Dictionary»). В ходе истории мы можем видеть трансформацию значения слова от «внешнего движения» к «движению внутреннему». Очень ярко это видно в проявлениях любви в 17-18 веков. В то время, влюбленные, выражая силу своих эмоций, обменивались жидкостями тела. Это означает следующее: приведу пример - молодые люди демонстрировали свою любовь, мочась на платье возлюбленной. Если рассматривать поцелуи того времени, то они скорее напоминают укусы нежели привычное для нас выражение чувств. В то время считалось нормальным целовать с такой силой, чтобы выступила кровь, а лучше - осталась отметина навсегда. Но уже в 1924 году. Роберт Вудвортс в своем учебнике психологии «A Study of Mental Life» описывает эмоцию как «возбужденное состояние индивидуума» (стр.118).В настоящее время под словом «эмоция» мы понимаем, что это психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный на чувственном отражении потребностной значимости внешних воздействий, их благоприятности или вредности для жизнедеятельности индивида. Как мы знаем - природа наших эмоций, нашей лимбической системы - она является системой открытой. Например, кровеносная система - она закрытая и именно поэтому, то, что происходит внутри кровеносной системы другого человека, никак не влияет на нашу кровеносную систему. Состояние же открытой лимбической системы, напротив, очень зависит от внешних источников. И именно поэтому, то насколько мы эмоционально стабильны в большой мере зависит от окружающих нас людей. Нельзя оспорить тот факт, что лимбическая система появилась в результате эволюции, потому что именно такое ее строение дает нам возможность найти эмоциональную опору в окружающих близких нам людях, например, как малыш ищет утешения у матери. Эту открытость системы ученые определяют как «межличностную лимбическую регуляцию», с помощью которой человек передает сигналы, которые в состоянии изменить уровень гормонов, ритм сна, функции сердечно - сосудистой системы и даже характер иммунной защиты в организме другого человека. Именно при помощи этого механизма влюбленные вызывают друг у друга выбросы окситоцина, за счет которого и происходит то приятное чувство нежности и бережности. К слову сказать, наложение наших физиологий друг на друга происходит не только в любовных отношениях, но и во всех аспектах социализации, при этом наши эмоции соотносятся с эмоции человека находящегося рядом с нами в этот момент. Действие лимбической системы как открытой говорит нам о том, что другие люди, находящиеся рядом с нами, могут изменять нашу физиологию - а это значит и наши эмоции. В любом случае, не смотря на то, что эта система настолько открыта, мы часто даже не замечаем, как протекает сам процесс. В начале разговора, организмы собеседников работают независимо друг от друга, но всего через 15 минут их физиологические характеристики сближаются. Это проявление получило название «зеркального отражения». Это взаимопроникновение сильно заметно во время усугубления конфликта, именно тогда обида и гнев взаимно отзеркаливаются и накапливаются. Как ни странно, во время приятных взаимодействий эффект менее заметен. Что интересно, эмоции распространяются даже на невербальном уровне общения, правда, при условии, что люди находятся близко друг к другу. Как пример: Спокойная мама - спокойный малыш. Т.е. чем меньше расстраивается и паникует мама, тем более спокойный ребеночек у нее.

Эмоции

##### Функции

Древние философы и самые первые психологи считали, что есть базовый ряд эмоций, такие как: интерес, радость, удивление, печаль, гнев, отвращение, печаль и страх. Эмоции есть врожденные, и есть приобретенные. Врожденные эмоции мы можем наблюдать у младенца - это удовольствие и недовольство, его ребенок нам показывает своей улыбкой или плачем. Приобретенные эмоции - это, прежде всего наши чувства и отчасти настроения. Важность самих эмоций в жизни человека выражается в их функциях. В психологии принять выделять перечень функций.

Отражательно - оценочная функция. Это та функция, которая дает нам возможность дать оценку предметам и событиям, которые мы используем для достижения цели и удовлетворения своих потребностей.

Побудительная функция. Из оценки происходящего следует толчок к действию. По мнению С.Л.Рубинштейна, «Эмоция в себе самой заключает влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него».

Активирующая функция прямым образом связана с побудительной. Наши эмоции обеспечивают нам наилучший уровень работы центральной нервной системы и ее отдельных структур. Наши эмоциональные состояния по-разному сказываются на динамике нашей активности, на ее темпе и ритме. Эмоции радости, уверенности в победе, придают нам дополнительные силы, подталкивают к более серьезной и напряженной работе. Д.Хебб научным путем доказал зависимость между уровнем эмоционального возбуждения и эффективностью его деятельности. Из этого следует, что для получения самого высокого результата активности нежелательны не слишком сильные и не совсем уж слабые эмоциональные возбуждения. Совсем слабая эмоция не дает нам должной мотивации к деятельности, а слишком сильная действует на нее разрушающе, она не позволяет организоваться и не позволяет нам управлять собой. Для каждого из нас есть свой уникальный вид эмоциональной возбудимости, который позволяет показать максимум эффекта в работе. Это зависит от многих факторов: от условий работы, в которых она протекает, от самой работы и от самой индивидуальности человека, который там находится и много другого.

Регулирующая функция. Эта функция выражается через оценивание текущих событий и через их эмоциональное отражение, а так же через актуализацию нашего прошлого опыта. Именно из оценки, которая складывается у нас в результате наблюдений, которая нам позволяет определить степень полезности или вредности, у нас возникает желание к действию или бездействию. Это значит, что на одно событие, разные люди отреагируют совершенно по-разному.

Синтезирующая функция. Эта функция проявляется в полноте образов, связанных с ситуацией, в которой человек испытал очень сильные переживания. Любой человек может возбудить в себе эту эмоцию, та к вещи дорогого нам человека вызывают в нас чувство нежности, грусти, в случае смерти - печали.

Защитная функция. Такое сильная эмоция, как страх, предупреждает нас об опасности реальной или кажущейся нам. Она заставляет нас лучше продумать сложившуюся ситуацию, помогает нам определить возможность успеха или неудачи. Таким образом, страх защищает нас от каких-то неприятных последствий или даже смерти.

Экспрессивная функция. Эта функция отвечает за воздействие эмоциональной сферы на коммуникацию человека. С помощью нее мы устанавливаем контакт с другими людьми, общаемся с ними, воздействуем на них.

В связи с тем, что проявление эмоций в жизни человека настолько многообразно, психологам пришлось их разделить более четкой границей. Немецкий философ И.Кант выделил два вида эмоциональных состояний: стенические эмоции и астенические. Стенические эмоции - это такие переживания, которые повышают в нас активность, а астенические напротив, снижают ее.

Классификация эмоций

эмоция врожденный экспрессивный синтезирующий

Так как формы проявления тоже очень разнообразны, их классификацию можно рассмотреть в следующем порядке.

Настроение. Такое наше эмоциональное состояние, которое временно дает окраску нашей деятельности той или иной эмоцией и является достаточно продолжительным по времени и также устойчивым. Причиной изменения нашего настроения может послужить радость от того что у нас что-то получилось лучше чем планировалось или напротив, страх неудачи, новости приятные нам и ли наоборот - неприятные. Хорошее настроение способствует бурной деятельности, дает нам возможность мобилизироваться. Плохое же настроение, напротив, сводит все наши порывы на нет.

Фрустрация. Это такое негативное состояние, которое обуславливается невозможностью удовлетворить те или иные потребности. Часто причиной этому состоянию может послужить конфликт с коллективом. Это же в свою очередь может повлечь за собой депрессивное состояние, агрессивность или деятельность по инерции, все эти состояния являются видами фрустрации. Предотвратить эту реакцию может развитие процесса торможения и хорошее воспитание. Чаще всего таким этому состоянию подвержены люди сильно возбудимые, распущенные, чаще всего дети.

Страсть. Это напротив, сильное, глубокое и превалирующее эмоциональное переживание. Оно заставляет нас зациклиться одной единой цели и очень сильно влияет на наши потребности и устремления. Она может быть как положительной, так и отрицательной и может проявляться в любом виде деятельности, как в работе, так и в личной жизни. Понятно, что положительные страсти помогают нам в достижении каких-то целей, которые мы сами себе ставим. И в тоже время пагубные страсти могут привести губительным последствиям, как самой личности, так и его организма.

Аффекты. Сравнительно недолгая, но сильная и бурная реакция на внешний стимул, сильная настолько, что человек не может управлять своими действиями. Она полностью захватывает психику человека, он попросту теряет самообладание, потому как все тормозные процессы в нервной системе становятся замедленными и его действия уже контролирует только эндокринная система. В состоянии алкогольного опьянения аффект охватывает человека с наибольшей силой, как раз, потому что психические процессы заторможены алкоголем. Правда следует заметить, что та сила, с которой аффект будет влиять на человека, зависит еще и от его темперамента и от других характеристик личности. Частые аффекты плохо влияют на психику человека, они истощают ее, поэтому надо вырабатывать в себе стойкость к таким сильным эмоциям и умение контролировать себя даже в самых сложных и непредсказуемых ситуациях.

Стресс. Он по своему воздействию похож на аффект, так же возникает при сложных напряженных ситуациях, мешает человеку нормально работать, мыслить, действовать. Также при стрессе можно наблюдать нарушения памяти, внимания, речи. А вот устойчивость к стрессу мы можем назвать дисциплинированностью и самоконтролем. У стресса существует три фазы развития: первая - реакция тревоги, которая проявляется в быстрой мобилизации возможность организму справиться внешними воздействиями, которые вызвали стресс. И третья фаза - это фаза истощения, при которой сильно затянувшаяся борьба приводит к тому, что у организма ослабевают возможности адаптации.

Теории эмоций

За последнее время накоплено огромное количество фактов .собрано множество наблюдений и данных , и уже накоплен какой-то опыт экспериментального исследования эмоций. До недавнего времени область эмоций описывали психологи, философы, психиатры в разных терминах, это были и эмоции и чувства и мотивации и так далее. К слову сказать эти термины не рассматривались как синонимы. В каждом частном случае их употребление могло означать особую концептуальную точку зрения автора. Рассмотрим основные теории эмоций, которые существуют в мировой психологии. Теория Джеймса - Ланге. Эта теория сравнивает эмоции с телесными изменениями, которые сопровождают восприятие стимулов. Таким образом, эта теория говорит нам о том что эмоция это и есть наше восприятие этих телесных изменений. Мы смеемся, потому что нам весело и нам весело, потому что мы смеемся.

Теория Кеннона- Барда. Физиолог У.Кеннон не был удовлетворен теорией Джеймся - Ланге и предложил свою, так сказать, «нейтральную», теорию эмоций. Он считал что эмоции это переработанные сигналы поступившие из внешнего и внутреннего мира. Эти сигналы идут по нервным путям к коре головного мозга и ко внутренним органам, таким образом вызывая у нас эмоции.

Теория Дарвина. В основе эволюционной теории Ч.Дарвина лежит то что он сумел доказать и показать эволюционный путь развития эмоций, а так же показал их физиологические проявления. Все это он описывает в книге «Выражение эмоций у человека и животных»,которая была выпущена в 1872 году. Тем самым, суть его представлений состоит в том что эмоции или полезны или представляют собой всего лишь остатки наших реакций, которые у нас выработались в течении эволюции в борьбе за существование. К примеру, если человек разгневан- он краснеет, его дыхание тяжелое, он сжимает кулаки потому что в первобытной жизни всякий гнев приводил к драке, а она требовала энергичных мышечных сокращений, более частой работы сердца, следовательно и дыхание и кровообращение было усиленным.

.

Психоаналитическая теория. Маклаков А. Общая психология

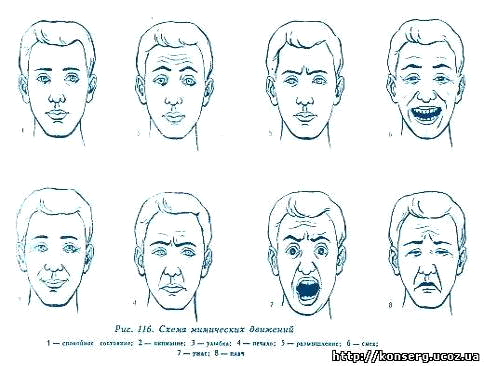
Эмоция и тело

В этой главе я хочу рассмотреть, как наше тело реагирует на эмоции, как они внешне проявляются, и как с помощью тела и мимики мы можем управлять своими эмоциями. Начну с того, что при эмоциях у нас изменяется частота дыхания и повышается голос.

Дыхание Дыхательные движения при эмоциях переносят изменения скорости и амплитуды нашего дыхания. При удовольствии мы дышим чаще и более глубоко, при неудовольствии все наоборот, дыхание становится мелким и редким. Когда мы удивлены, наше дыхание мгновенно меняется , оно становится частым , но сохраняет нормальную амплитуду и так далее.

Изменение кровообращения. Эти обращения характеризируются частотой и силой пульса, увеличение кровяного давления и расширением или сужением кровеносных сосудов. В результате всего этого наша кровь течет или быстрее или медленнее и соответственно мы можем наблюдать отток крови от одних органов и прилив к другим. Точно такие же изменения происходят и с величиной кровяного давления. При испуге кровяное давление становится выше, так же этот скачок давления происходит при мысли о возможной боли. Эти изменения связаны с нуждами организма для лучшего исполнения соответствующей деятельности. Так при испуге наши мышцы быстрее наливаются кровью для того чтобы быть готовыми действовать, а при ожидании экзамена кровь приливает к мозгу.

Мимические выразительные движения. Мускулатура лица человека является сложной, и именно она в большей части выполняет функцию мимических движений в соответствии с теми эмоциями, которые человек испытывает. С помощью мимики ,т.е. связанных движений глаз, бровей, губ и других, человек выражает самые сложные различные эмоциональные состояния. Печаль нам понятна из слегка открытого рта и опускания его улов, брови, поднятые кверху, дают нам понимание, что человек удивлен. Если видим приподнятую верхнюю губу с характерно раздутыми ноздрями, то четко читаем отвращение, а полузакрытые глаза говорят нам о безразличии.



Чаще всего, наша деятельность. которая зачастую, связана с людьми. является эмоционально затратной. Это справедливо даже в том случае, если работа любимая. Случается так что люди не позволяют себе проявлять эмоции, считая что они должны быть спокойными и беспристрастными. Поскольку в организме нет кнопки или функции, которая позволила бы нам отключать наши эмоции, а мы являемся людьми социально активными, нам приходится соблюдать нормы приличия и сдерживать свои эмоции или подавлять их. А подавление эмоций не ведет ни к чему хорошему. Подавление эмоций в течении долгого времени может привести к болезням. Американский психолог Р .Холт доказал - невозможность выразить гнев, если его постоянно сдерживать в мимике, в жестах или в словах может послужить развитию таких болезней как гипертония, язва желудка или мигрень. Поэтому стоит выражать гнев, но делать это конструктивно. По мнению доктора Холла, человек, который хочет выразить гнев, просто хочет установить, восстановить или поддержать положительные отношения с другими окружающими его людьми. Человеку, находящемуся в гневе стоит действовать и говорить таким образом, чтобы чувства его были выражены прямо и искренне, ему стоит сохранять достаточный самоконтроль над интенсивностью эмоций, которая должна быть не больше чем ему нужно для убеждения окружающих в истинности своих переживаний. Вообще считается, что если у нас что-то болит - это вина ищет наказания. Опухоль означает обиды, которые копятся в нас годами.

Рак это обида и разочарование в жизни. Именно поэтому, чтобы не болеть, важно эмоцию или перенаправить или не дать ей развиться. Так мама. видя что ребенок расплачется, отвлекает его внимание на птичку/букашку/солнышко и ребенок не прилагая усилий и не загоняя эту плохую эмоцию вглубь, отпускает ее погнавшись за смехом, радостью от созерцания той самой пресловутой птички. Самые простые способы управлением эмоций для нас являются: Осознание эмоции.

Это как раз то чему родители должны научить детей, именно поэтому разговаривая с ребенком родители проговаривают то что ребенок чувствует, для того чтобы он научился понимать свои ощущения, свое тело, свою эмоцию. Проговаривая эмоциональные ощущения мы учимся замечать эмоции, это важно для нас самих, для того чтобы мы могли как раз таки управлять эмоциональным своим состоянием. Также надо понимать какие эмоции, где уместны.

Ведь в ситуации, когда вас несправедливо обвиняют, логичнее будет чувствовать возмущение или гнев чем смущение или радость. Для того чтобы управлять эмоциями, нам желательно так же научиться управлять интенсивностью эмоций, потому как они есть разные по интенсивности. Слабые эмоции- они легко подавляются другими чувствами. Средние по интенсивности эмоции управляются сознанием. но они могут влиять на другие чувства. И сильные эмоции, такие как аффект, с трудом поддаются управлению сознанием.

Эмоцию, в любом случае, надо проживать. давать ей выход. Эмоция несет в себе заряд, энергию. А этой энергии требуется выражение в голосе, в движении или позе. Таким образом, мы можем сказать, если у нас плохое настроение - надо улыбнуться, это называется улыбкотерапией. Через некоторое время мы заметим, что наше подавленное, угнетенное состояние прошло. Поэтому, стараемся не болеть, чувствовать себя хорошо и нести положительный заряд не только самым близким, но и другим окружающим нас людям.

И закончить свою работу могу словами одной чудесной песни, она известна всем

«Don't worry be happy every life we have some trouble you worry you make it double

Don't worry, be happy»…

Bobby McFerrin

Список используемой литературы

1.Ламберт Джекерс «Мотивация»

.Даниэл Гоулман «Эмоциональное лидерство»

. А.Маклаков «Общая психология»

.Девид Майорс «Психология»

. http://psyznaiyka.net/