

**Уральский государственный лесотехнический
университет**

Л. А. Киселева

Т. Н. Помазуева

**МИР ЭМОЦИЙ ЧЕЛОВЕКА
И РЕГУЛЯЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Учебно-методическое пособие

**Екатеринбург
2007**

УДК 159.942

Рецензенты:

Кафедра онтологии и теории познания Уральского государственного университета им. А. М. Горького, заведующий кафедрой Бакеева Е. В.

Касатов А. П. - преподаватель кафедры общей психологии и психологии личности Уральского государственного университета им. А. М. Горького

Киселева Л. А., Помазуева Т. Н. Мир эмоций человека и регуляция деятельности: учебно-методическое пособие. Екатеринбург, Урал. гос. лесотехн. ун-т, 2007, 68с.

Рассмотрены теоретические и практические вопросы, касающиеся эмоциональной сферы человека. Приведены диагностико-оценочные материалы и психологические методики по теме. Пособие предназначено для студентов для всех специальностей, изучающих курс «Психология и педагогика».

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава I. Понятие «Эмоции».....	5
1. Определение эмоций.....	5
2. История исследования.....	6
Глава II. Функции эмоций.....	12
Глава III. Классификация эмоций.....	16
1. Стенические и астенические эмоции.....	16
2. Десять фундаментальных эмоций по К.Изарду.....	17
3. Эмоциональные реакции и эмоциональные состоя- ния.....	19
Глава IV. Мир эмоций ребенка.....	26
Глава V. Типы общей эмоциональной направленности личности.....	30
Диагностико-оценочный материал.....	35
1. Вопросы к семинарскому занятию.....	35
2. Практические задания по теме.....	37
Схемы и таблицы.....	44
Психодиагностические методики.....	46
Приложение 1.....	56
Приложение 2.....	62
Рекомендуемая литература.....	64

Введение

Наша жизнь невозможна без переживаний, так как все, с чем сталкивается человек, вызывает у него то или иное отношение, те или иные эмоции. Профессиональная деятельность человека также имеет определенную эмоциональную окраску. Эмоции помогают нам понимать других людей, судить об их состоянии, лучше настраиваться на совместную деятельность и общение.

Как писал отечественный психолог Н.Н. Ланге (1858 - 1921), «чувство занимает в психологии место Сандрильоны (Золушки), нелюбимой, гонимой и вечно обобранной в пользу старших сестер – «ума» и «воли». Эмоциональная сфера личности и на сегодняшний день изучена недостаточно. Наверное, поэтому в психологии нет однозначного определения понятия «эмоции». Часто понятия «эмоции» и «чувства» используются как тождественные. Иногда в термин «эмоциональные состояния» включают и чувства, и под этим определением понимают самые разнообразные реакции человека – от бурных взрывов страсти до тонких оттенков настроений. В изучении эмоциональных состояний человека сегодня заинтересованы не только психологи, но и представители разных профессий – биологи, физиологи, медики, философы, педагоги, спортсмены и др.. Ведь легче разобраться в многочисленных коллизиях человеческих отношений, в возможностях формирования ценных качеств личности, в выборе профессии, если человек хорошо представляет, что такое эмоции и как они влияют на деятельность человека.

Поэтому цель этой работы – раскрыть содержание понятия «эмоции» и определить роль эмоций в регуляции деятельности человека.

Пособие по курсу «Психология и педагогика» предназначено для студентов всех специальностей.

ГЛАВА I. ПОНЯТИЕ «ЭМОЦИИ»

1. Определение эмоций

Как сердцу высказать себя?
Другому как понять тебя?
Поймет ли он, чем ты живешь?
Мысль изреченная есть
ложь
Ф. И. Тютчев

Характеризуя человека, мы обращаем внимание на его эмоциональность. Ведь одни и те же события одних людей оставляют равнодушными, других – слегка волнуют, а у третьих вызовут сильное переживание.

Так что же такое эмоциональное состояние?

В литературе часто можно встретить два понятия для обозначения таких состояний - «эмоции» и «чувства», которые употребляются как синонимы. Хотя в сущности эти понятия отличаются друг от друга. Достаточно привести следующий пример.

Представим себе мать, у которой сын первоклассник. Она встала очень рано, чтобы успеть приготовить ему завтрак. Прежде чем взяться за дело, она подошла к его кровати, взглянула на своего сына, и ее охватила нежность. Но вот настала пора его будить, хотя вставать так рано ему не хочется. Женщине от души становится жалко ребенка, она не поднимает его строгим голосом, а ласково уговаривает проснуться. Наконец мальчик встает, ест и отправляется в школу, а мать начинает заниматься своими домашними делами...

Сегодня суббота, прошло пять часов, занятия в школе закончились, а сына почему-то до сих пор нет. И мать готова уже бежать его разыскивать,

но в это время дверь распахивается - и вот он, ее сын, целый и невредимый! Первое, что чувствует мать, - это облегчение и радость.

Проанализировав эту историю, можно понять, что любовь к сыну – это устойчивое, постоянное эмоциональное образование. А нежность, жалость, радость – это многочисленные проявления этой любви.

Таким образом можно сделать вывод: важное отличие чувств от эмоций в том, что чувства обладают относительной устойчивостью и постоянством, а эмоции возникают на конкретную ситуацию, это форма проявления чувств. Поэтому правильнее было бы говорить об эмоциональных состояниях.

В точном переводе на русский язык «эмоция» – это душевное волнение, душевное движение. Эмоции – это явления, которые выражаются в переживании человеком своего отношения к окружающей действительности и к себе самому.

2. История исследования эмоций

Интерес к эмоциям появился у ученых еще много веков назад. Античные философы, в частности Аристотель (384 – 322 до н. э.), относились к эмоциям как к способу познания мира, рассматривая, например, состояния удовольствия или страдания как сигналы о грядущем благе или бедствии. Таким образом, еще в античные времена эмоции рассматривались как средство прогнозирования состояний организма. Правда, в то время представляли это прогнозирование очень упрощенно: если сейчас плохо, то и дальше будет плохо. *Следующая попытка исследовать эту проблему принадлежит философу Нового времени Рене Декарту (1596-1650), автору сочинения «Страсти души». По мнению философа, тело влияет на душу, пробуждает в ней страдательные состояния в виде чувственных восприятий, эмоций (например, страх).*

И. Кант (1724 – 1804) делал попытки классифицировать эмоции – он разделил их на стенические (сильные, побуждающие к поступкам) и астенические (пассивные, мешающие достижению цели).

Стремление найти первопричину эмоциональных состояний обуславливало появление различных точек зрения, которые находили отражение в соответствующих теориях. В течение 18 – 19 веков не было единой точки зрения на данную проблему.

Самой распространенной была интеллектуалистическая позиция, которая строилась на утверждении о том, что органические проявления эмоций – это следствие психических явлений.

Наиболее четкую формулировку этой теории дал немецкий философ и педагог И. Ф. Гербарт (1776-1841), считавший, что фундаментальным психологическим фактом является представление, а испытываемые нами чувства соответствуют связи, которая устанавливается между различными представлениями, и могут рассматриваться как реакция на конфликт между представлениями. Так, образ умершего знакомого, сравниваемый с образом этого знакомого еще живого, порождает печаль. В свою очередь это аффективное состояние непроизвольно, почти рефлекторно вызывает слезы и органические изменения, характеризующие скорбь.

Этой же позиции придерживался и основатель научной психологии. В.Вундт, автор «трехмерной теории чувств». По его мнению, эмоции – это прежде всего изменения, характеризующиеся непосредственным влиянием чувств на течение представлений и, в некоторой степени, влиянием последних на чувства, а органические процессы являются лишь следствием эмоций.

Таким образом, первоначально в исследовании этих состояний утвердилось мнение о субъективной, то есть психической природе эмоций.

Однако в 1872 году Ч. Дарвин (1809-1882) опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и животных», которая стала поворотным пунк-

том в понимании связи биологических и психологических явлений, в том числе и в отношении эмоций. В этой работе Дарвин доказал, что эволюционный принцип применим не только к биологическому, но и к психическому развитию животных. Так, по мнению ученого, между поведением человека и животного много общего. Свою позицию он обосновал исходя из наблюдений за внешним выражением разных эмоциональных состояний у животных и людей. Например, Дарвин обнаружил большое сходство в экспрессивно-телесных движениях у человекообразных обезьян и слепорожденных детей. Эти наблюдения легли в основу теории эмоций, которая получила название эволюционной. Согласно этой теории, эмоции появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его существования. Допустим, телесные изменения, сопровождающие различные эмоциональные состояния (например, движения) есть не что иное, как элемент приспособительных реакций организма, целесообразных на предыдущей стадии эволюции. Так, если руки становятся влажными при страхе, то это значит, что некогда у наших обезьяноподобных предков эта реакция при опасности облегчала схватывание за ветви деревьев.

Современная история эмоций начинается с появления в 1884 году статьи американского ученого У. Джемса (1842-1910) «Что такое эмоция?». Джемс и, независимо от него, датский врач Г. Ланге сформулировали теорию, согласно которой наше ощущение эмоций, таких, как страх или печаль, есть неосознаваемое восприятие физиологических изменений, происходящих в организме. Ощущения, связанные с этими изменениями, и есть эмоциональные переживания. Если, к примеру, человек в какой-либо ситуации испытал страх (допустим, спускаясь вниз по лестнице), то он реагирует на эту ситуацию практически рефлекторно, например, хватаясь за перила. Но затем сердце человека начинает учащенно биться и появляется

тревожная реакция. Джемс и Ланге полагали, что на самом деле ощущение страха вызвало не само событие, а те физиологические изменения, которые произошли в результате. Другими словами, теория эмоций Джемса - Ланге утверждает, что эмоции, которые мы ощущаем, обусловлены восприятием физиологического состояния организма. Известно высказывание Джемса, которое звучит так: «Мы плачем не потому, что грустим, а грустим потому, что плачем».

Именно органические изменения по теории Джемса - Ланге являются первопричиной эмоций. Сначала под воздействием внешних стимулов происходят характерные для эмоций изменения в организме, а испытываемые нами эмоции являются результатом того, как наш мозг интерпретирует эти изменения.

Следует отметить, что появление данной теории привело к упрощению понимания механизмов произвольной регуляции. Например, считалось, что нежелательные эмоции, такие, как горе или гнев, можно подавить, если намеренно совершать действия, в результате которых обычно появляются положительные эмоции.

Концепция Джемса – Ланге вызвала ряд возражений. Альтернативную точку зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов высказал У. Кэннон. Он обнаружил, что телесные изменения, которые можно наблюдать при возникновении эмоций, очень похожи друг на друга и не настолько разнообразны, чтобы объяснить качественные различия эмоциональных переживаний человека. К тому же, искусственно вызываемые у человека органические изменения далеко не всегда сопровождаются эмоциональными переживаниями. Самым сильным аргументом Кэннона стал эксперимент, в ходе которого было обнаружено, что искусственно вызываемое прекращение поступления органических сигналов в головной мозг не предотвращает появление эмоций. Ученый считал, что телесные процессы при эмоциях биологически целесообразны, так как помогают ор-

ганизму настроиться на ситуацию, когда потребуется много энергетических затрат.

Отдельную группу теорий составляют воззрения, раскрывающие природу эмоций через познавательные процессы, например через мышление. В первую очередь среди них следует отметить теорию когнитивного диссонанса Л. Фестингера.(1957). Согласно этой теории, диссонанс – это отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в ситуации, когда человек располагает психологически противоречивой информацией о чем-либо. Положительное эмоциональное переживание возникает тогда, когда оправдываются ожидания человека. Такое состояние можно назвать консонансом. Отрицательные эмоции появляются у личности тогда, когда между ожиданиями и результатом деятельности происходит расхождение, или диссонанс. При этом человек испытывает дискомфорт и стремится скорее избавиться от этого состояния. Таким образом, с позиции данной теории возникающие эмоции рассматриваются как основная причина поступков человека.

К данной точке зрения близки взгляды С. Шехтера, которые раскрыл роль памяти и мотивации человека в эмоциональных процессах. Концепция этого ученого получила название когнитивно-физиологической. Согласно данной теории, на возникшую эмоцию, помимо воспринимаемых стимулов и порождаемых ими телесных изменений, оказывают влияние прошлый опыт личности и его субъективная оценка ситуации, которая формируется на основе актуальных для него интересов и потребностей. Косвенным подтверждением этой теории может служить эксперимент, выявивший влияние словесных инструкций на переживания человека. Испытуемым предлагали плацебо (лекарство-«пустышку») и при этом давали разные инструкции: в одном случае им говорили, что это лекарство должно вызвать у них чувство эйфории, в другом – состояние гнева. После принятия «лекарства» людей спрашивали, что они ощущают. Оказалось, что

те эмоциональные переживания, которые они испытывали, в большинстве случаев совпадали с данными инструкциями.

К разряду когнитивистских теорий относится и информационная концепция эмоций отечественного ученого П. В. Симонова. Согласно этой теории, эмоции определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности человека и той оценкой, которую он дает той или иной ситуации на основе индивидуального опыта. Так, например, эмоция страха развивается при недостатке сведений о средствах, необходимых для защиты.

Подход П.В Симонова был реализован в формуле $\mathcal{E} = -\Pi$ (Ин– Ис), где \mathcal{E} – эмоция, ее сила и качество, Π – величина и специфика актуальной потребности, Ин – информация, необходимая для удовлетворения актуальной потребности, Ис – существующая информация, то есть сведения, которыми человек располагает в данный момент.

Получается, что если у человека нет потребности, то нет и эмоции. Эмоция возникает тогда, когда человек, испытывающий потребность, имеет возможность для ее реализации. Положительные чувства появляются тогда, когда велика оценка вероятности удовлетворения потребности. А отрицательные эмоции возникают в том случае, если человек не видит возможности удовлетворить свою потребность.

До настоящего времени нет единой точки зрения на природу эмоций.

Выводы:

1. Эмоциональная сфера личности рассматривалась мыслителями Аристотелем, Р.Декартом, И.Кантом, Ф.Гербартом и др. с общефилософских позиций.
2. Основатель научной психологии В.Вундт попытался создать первую психологическую теорию эмоций.
3. Чарльз Дарвин выявил физиологическую основу эмоций.

4. У.Джемс и Г.Ланге пришли к выводу, что человек переживает эмоцию как ощущение физиологических изменений в собственном организме.
5. Альтернативная точка зрения отражена в теории Кэннона - Барда, согласно которой одни и те же физиологические изменения соответствуют разным эмоциям.
6. Теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера рассматривает отрицательные эмоциональные переживания как результат расхождения между ожидаемым и действительным результатом.
- 7.. Теория С. Шехтера подчеркивает связь эмоций с прошлым опытом человека, его интересами и потребностями.
8. Подобных взглядов на природу эмоций придерживается и отечественный психолог П.В.Симонов, автор информационной концепции происхождения эмоций.

Вопросы для самопроверки:

1. Кто ввел понятие стенических и астенических эмоций?
2. Что обозначают эти понятия?
3. Кому принадлежит идея о том, что эмоция может рассматриваться как реакция на конфликт между представлениями?
4. Какие выводы сделал Ч. Дарвин, анализируя сходство экспрессивно-телесных движений у слепорожденных детей и человекообразных обезьян?
5. Какая из теорий подчеркивает одновременность реакции организма и эмоционального переживания?

Глава II. ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ

Характеризуя эмоции, можно выделить их следующие признаки:

- 1). Эмоции представлены в форме переживаний;
- 2). Психофизиологический характер эмоций: с одной стороны, аффективное волнение, с другой, его органические проявления;
- 3) Ярко выраженная субъективная оценка эмоций.

Другими словами, эмоции пристрастно оценивают действительность и доводят эту оценку до организма на языке переживаний. По мимике и пантомимике, по интонации голоса мы можем судить об эмоциональном состоянии человека, поэтому выразительные движения играют важную коммуникативную роль, так как обеспечивают эмоциональный контакт между людьми.

Эмоции выступают для человека в роли своеобразного внутреннего компаса, позволяющего быстро и надежно ориентироваться в многообразии жизненных событий, в людях и самом себе. Причем эмоциональные оценки мы порой считаем более достоверными, чем интеллектуальные. Например, всякий курильщик знает о вреде никотина, но продолжает курить. Он изменит свое отношение к курению только в том случае, если прочувствует его вред на себе.

Эмоциональная насыщенность организма является важной потребностью человека. По мнению американских и польских ученых, уже у младенца очень велика потребность в эмоциональном интимном контакте с матерью, и если ему не хватает общения, он плохо развивается, часто болеет, даже может умереть. А если и выживает, то вырастает холодным человеком, не умеющим сопереживать.

Взрослый же человек также начинает испытывать эмоциональный голод, если его ничего не тревожит, если ему нечем заняться или он связан с работой, не доставляющей разнообразия переживаний.

Другими словами, эмоции необходимы для нормального развития человека и в какой-то момент становятся самооценностью.

По мнению советского психолога Б. И. Додонова, любая деятельность ценна для человека тем, что удовлетворяет его влечение к определенным переживаниям, так как без этого нет интереса. Еще композитор Р. Вагнер писал, что творчески работающего человека отличает от ремесленника то, что первый, независимо от цели деятельности, испытывает наслаждение уже от самого процесса творчества.

Таким образом, потребность в эмоциональном насыщении удовлетворяется человеком во время борьбы за достижение разных целей. Так возникают случаи, когда эмоциональное насыщение становится самоцелью (например, слушание музыки, чтение литературы). И тогда эмоции неизбежно делятся на 2 полярных класса: приятные и неприятные, переживаемые как «наслаждение» и как «страдание». Именно благодаря этой полярности эмоциональные оценки способны выполнять свою ориентировочную функцию. Все, что вызывает у нас приятные эмоции, как бы притягивают человека. А люди, события и явления, вызывающие неприятные эмоции, - отталкивают его.

В этом проявляется защитная функция эмоций. Еще академик П. К. Анохин подчеркивал, что положительные эмоции, возникающие при достижении цели, запоминаются и при похожей ситуации могут извлекаться из памяти для получения такого же полезного результата. Отрицательные эмоции, наоборот, предупреждают от повторного совершения ошибок. Правда, в отношении отрицательных эмоций существует мнение, что они губительно влияют на организм, являются причиной многих заболеваний.

Хотя, думается, что отрицательные эмоции вредны в избытке, как и все, что превышает норму.

По мнению Б. И. Додонова, эти эмоции выполняют более важную биологическую функцию по сравнению с положительными. Не случайно механизм отрицательных эмоций проявляется у ребенка при рождении на свет, а положительные возникают значительно позднее. Отрицательная эмоция – это сигнал тревоги, крик организма о том, что данная ситуация для него губительна. Положительные эмоции – это сигнал возвращенного благополучия, поэтому и эмоциональная адаптация наступает быстро. А сигнал тревоги подается все время, пока опасность не будет устранена. В пределах некоей определенной силы и деятельности, различных для разных людей разных возрастов, отрицательная эмоция даже полезна.

Страх, гнев, ярость, повышают интенсивность обменных процессов, приводят к лучшему питанию мозга, усиливают сопротивляемость организма перегрузкам, инфекциям и т.д. В последние годы меняется отношение к отрицательным эмоциям и среди врачей. «Жизнь современного человека в цивилизованном обществе немыслима без отрицательных эмоций, - пишет профессор Г. Косинский. – Оградить себя от этого невозможно, да и нет надобности. Ведь наш мозг нуждается в напряжении, тренировке, закаливании в такой же мере, как и мышцы» (Цит. по: Додонов 1978: 81).

Нужно также отметить, что эмоции оказывают большое влияние на познавательные процессы человека: память, мышление, воображение, внимание. Известно, что эмоционально окрашенные события запоминаются лучше, чем нейтральные, благодаря эмоциональным механизмам лучше работает воображение. И еще немаловажный факт - считается, что ситуация экзамена хорошо выявляет устойчивость человека к эмоциональным воздействиям, порождающим стресс. Преподаватели знают, что некоторые студенты теряются во время зачетов и экзаменов, не могут сосредоточиться на содержании вопроса, обнаруживают провалы в памяти.

Стрессовое состояние сопровождается определенными физиологическими реакциями (меняется температура тела, увеличивается частота пульса, повышается уровень сахара в крови). Поэтому так важно научиться управлять возбуждением во время любой стрессовой ситуации, чтобы эмоции выступали механизмом мобилизации духовных сил человека и энергетических возможностей организма. Например, известно, что во время Великой Отечественной войны у людей, часами и сутками лежавших в сырых и холодных окопах, очень редко возникали простудные заболевания. У жителей осажденного Ленинграда врачи не обнаружили гипертонической болезни – впервые повышенное давление было зарегистрировано у ленинградцев уже после прорыва блокады. Есть факты, подтверждающие, что у узников концлагерей, которые боролись за выживание, исчезали психосоматические заболевания (сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные, дыхательные, «сома» по-гречески тело). А те заключенные, которые были духовно сломлены, воспринимали ситуацию как безнадежную, быстро погибали от истощения и болезней.

Выводы:

1. Эмоции – это форма отражения действительности, протекающая в виде переживаний.
2. Эмоции необходимы для нормального развития человека.
3. Эмоции выполняют следующие функции: оценочную, коммуникативную, ориентировочную, защитную, дезорганизирующую, мобилизирующую, функцию воздействия на познавательные процессы.

Вопросы для самопроверки:

1. В чем проявляются дезорганизирующая и мобилизирующая функции эмоций?
2. Каково влияние эмоций на познавательные процессы?
3. Какую роль в жизни человека играют положительные эмоции?
4. Зачем человеку отрицательные эмоции?

ГЛАВА III. КЛАССИФИКАЦИЯ ЭМОЦИЙ

Попытки классифицировать эмоциональные состояния предпринимались неоднократно (Э. Кантом, В. Вундтом, Т. Рибо, П. В. Симоновым, Б.И. Додоновым и др.). К сожалению, не все эти классификации получили широкое признание. Скорее всего, вообще невозможно создать универсальную классификацию эмоций. Мы представляем только некоторые из них.

1. Стенические и астенические эмоции (по степени влияния на человека).

Стеническими (stenos – возбуждение) называют эмоции, повышающие жизнедеятельность организма (например, радость), а астеническими – угнетающие, тормозящие, пассивные (например, печаль). Астенические эмоции часто трактуются как отрицательные, так как мешают человеку достигать цели, хорошо работать.

Действительно, к этим эмоциям нельзя относиться однозначно. Допустим, иногда страх достигает такой силы, что человек погибает. Известна старинная притча о страхе. Шел Странник, навстречу которому попала Чума. Он ее спрашивает: «Куда ты идешь?». «Иду в Багдад. Мне нужно уморить там 5 тысяч человек». Через несколько дней тот же человек снова встретил Чуму. «Ты сказала, что уморишь 5 тысяч, а уморила 50», - упрекнул он ее. «Нет, - возразила ему Чума, - я погубила 5 тысяч, остальные умерли от страха».

Еще один поучительный пример. Врач А. Бомбар взял на себя ответственность разобраться в причинах гибели терпящих бедствие в открытом море. Он доказал на личном примере, что можно было переплыть океан в резиновой шлюпке и пришел к выводу: главной причиной гибели людей в

открытом море являлся ужас перед стихией: «Жертвы кораблекрушений, я знаю, вас погубила не жажда. Вы умерли от страха!».

С другой же стороны, астенические эмоции не лишены целесообразности. Допустим, человек оцепенел от ужаса. Это своего рода оценка, что перед ним враг, от которого нельзя спастись ни нападением, ни бегством. И в данном случае неподвижность - это единственный шанс уцелеть. Примером может служить случай, произошедший с путешественником Левингстоном в Африке, когда он подвергся нападению львицы. Она схватила его за край одежды и потащила за собой. От ужаса путешественник был «парализован» и не оказал никакого сопротивления, поэтому львица оставила свою жертву.

Кроме того, важно знать, что астенические эмоции также способны уберечь организм от перенапряжения.

2. Десять фундаментальных эмоций (по К. Изарду)

Американский психолог К. Изард выделил десять эмоций, которые назвал базовыми.

1). Интерес-возбуждение

Переживается как чувство захваченности и любопытства по отношению к чему-либо или к кому-либо. Как желание узнать, исследовать, расширить свой кругозор. Является сильным мотивом познавательной деятельности. Противоположной интересу является скука, которая возникает при монотонной и однообразной деятельности.

Близко к эмоции интереса, однако быстротечно. Возникает в ситуации новизны, необычности и противоречивости, побуждает к действиям – хочется что-то выяснить, узнать, уточнить.

2). Эмоция радости

Возникает в ситуации удовлетворения личных потребностей. Переживается как состояние удовольствия и наслаждения жизнью. Сопровождает-

ся приливом сил, оптимизмом.

3) Эмоция страдания

Противоположна радости. Это состояние уныния, упадка сил, пассивности, одиночества, в предельно острой форме - горе. Страдание имеет очень серьезные последствия для человека и является одним из важных условий для его духовного развития.

4) Эмоция гнева

Возникает в ответ на препятствие при достижении цели, а также в ситуациях, когда ограничиваются возможности самореализации. Причиной гнева может быть оскорбление, обман, унижение... Гнев порождает прилив сил, и может перерасти в ярость или состояние аффекта, когда человек теряет самоконтроль и возможность управлять своими эмоциями.

5) Эмоция стыда

Особенно остро переживается, когда человек сравнивает себя с другими. При этом он может ощущать себя плохим, никчемным, слабым, неудачником. Ему кажется, что все видят его недостатки и презирают. Легкая форма стыда – это застенчивость. Стыд парализует мышление, отрицательно влияет на поступки человека. Однако при этом активизирует защитные механизмы личности.

6) Эмоция гордости

Возникает тогда, когда человек переживает свою значительность, важность, достоинство и стремится продемонстрировать это другим. На основе этой эмоции происходит развитие устойчивого отношения к себе.

7) Эмоция отвращения

Возникает в отношении людей и явлений, которые воспринимаются как уродливые, отвратительные и т. д.

8) Эмоция презрения близка к отвращению, но возникает по отношению к людям, когда их поведение или какие-то личностные качества не соответствуют его нравственным требованиям.

9) Эмоция вины

Это раскаяние и осуждение себя (не успел, не смог, не предупредил), желание как-то искупить свою вину (помочь, попросить прощения). Считается, что способность взять на себя ответственность за собственные поступки, пережить чувство вины и искупить ее является важным признаком зрелости личности.

10). Эмоция страха

Возникает при опасности и угрозе человеку. Может переживаться как состояние неуверенности, тревоги предчувствия беды, незащищенности, сильного ужаса, переходящего в аффект.

По мнению К. Изарда, каждый человек имеет свой эмоциональный склад, склонность к проявлению той или иной эмоции в различных ситуациях.

3. Эмоциональные реакции и эмоциональные состояния.

Эти эмоциональные явления могут быть различными по силе и интенсивности их влияния на поведение человека.

1). Аффекты

Это эмоциональная реакция, которая носит интенсивный характер и приводит к частой потере контроля над собой, что выражается в крике, а иногда и в импульсивных истериках. Аффект часто возникает тогда, когда задеты главные человеческие ценности. Например, великий русский полководец М. Кутузов был очень спокойным человеком, сохраняющим хладнокровие во время боев. Но когда во время Бородинского сражения немец Вольцген доложил ему, что русские войска бегут в расстройстве с поля боя, Кутузова охватил аффект гнева.

«Вы видели? Вы видели? – нахмурившись, закричал полководец, быстро вставая и наступая на Вольцгена. - Как вы смеете! - деляя угрожаю-

щие жесты и захлебываясь закричал он. – Как смеете, милостивый государь, говорить это мне!?»

Эта ситуация раскрывает сущность полководца, показывает, как дорога Кутузову его Родина.

Однако бывают случаи, когда человек как бы срывает с себя маску благородства и в состоянии аффекта совершает поступок, о котором будет раскаиваться, поскольку не в силах контролировать свои эмоции.

Психологи-практики считают, что легче не поддаваться состоянию аффекта, чем остановить его. Например, некоторые советуют сосчитать до десяти. А можно воспользоваться примером императрицы Екатерины II, которая, когда у нее начинались приступы гнева, набирала в рот воды и ходила из угла в угол, чтобы не принимать в таком состоянии важных решений.

Очень важно также не провоцировать на аффективные состояния своих собеседников. Это нужно учитывать в том числе и руководителям, которые имеют дело с людьми разных характеров. И если руководитель начинает чувствовать, что его подчиненный готов «вскипеть», то должен закончить беседу в спокойном тоне.

2). Настроение

Это длительное эмоциональное состояние, связанное со слабо выраженными положительными и отрицательными эмоциями, окрашивающее все другие переживания, мысли и действия. Плохое настроение мешает человеку общаться, он смотрит на мир мрачно, его все сердит раздражает: и погода, и коллеги, и их смех...

Для улучшения настроения западные имиджмейкеры и практические психологи советуют использовать способ, который получил название по инструкции: «Улыбайтесь!» Идея основана на замечательном факте, что в каком бы плохом настроении человек ни находился, если он сознательно

заставит себя изображать на своем лице - в течение нескольких минут! - «полноценную» улыбку, то его настроение обязательно улучшится. Аналогичный способ поднятия настроения используется при применении магнитофонных записей смеха, которые облегчают появление улыбки. Об этом же говорил и Д. Карнеги: «Маска веселости переходит в веселость».

Никто не станет спорить, что с человеком, который смотрит на мир позитивно, всегда в хорошем настроении, легко и приятно общаться. По мнению Г. Ланге, радость молодит, такого человека сразу видно, ведь у него усиливается приток крови к коже. В этом плане примером могут служить дети, которые в состоянии радости могут прыгать и хлопать в ладоши.

3). Стресс

Это эмоциональное состояние напряжения, возникающее под влиянием сильных экстремальных воздействий. Понятие «стресс» ввел канадский ученый – физиолог Г. Селье. Не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой человек столкнулся. Имеет значение интенсивность потребности в адаптации. Например, смена места жительства или поездка в отпуск тоже могут стать причиной слабого стресса.

Таким образом, любое событие способно стать стрессором: боль, страх, угроза, перегрузки, необходимость принять быстро ответственное решение, сделать неожиданный выбор, ситуация неизвестности, любовный экстаз и творческий подъем. Кстати, был замечен интересный факт во время эксперимента, когда измеряли пульс тренеров футбольных команд. Оказалось, что за 5 минут до соревнования частота сердцебиения у тренеров повышалась в среднем на 42 удара в минуту, а во время игры – на 63 удара. Для сравнения: частота пульса тренера всегда превышала частоту пульса любого игрока на футбольном поле.

Стресс в начальной фазе может быть даже полезен для организма, так

как происходит мобилизация психологических сил. Но опасен дистресс - стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм, приводящий к истощению нервных и физических сил.

Правда, здесь большую роль играет личность человека. У одних людей стресс увеличивает активность, повышает тонус организма, личность становится собранной и уверенной в себе. У других происходит снижение эффективности деятельности, возникает рассеянность, суетливость или даже агрессия.

Есть исследования, подтверждающие, что стресс может стать причиной соматических заболеваний («сома» по-гречески тело), хотя отрицательное влияние стресса на здоровье человека не стоит абсолютизировать (об этом уже говорилось выше).

Так, исследование, выполненное в 1974 году психологами Фридманом и Розенманом, выявило причину, по которой у людей, чья работа связана с сильным стрессом, чаще отмечаются сердечные приступы. Это явление распространено среди руководителей высокого ранга, деятельность которых предполагает быстрое принятие решений. Ученые пришли к мнению, что реакции человека на любую ситуацию можно разделить на два вида. Они назвали такие реакции поведение типа А и поведение типа В. Люди, относящиеся к типу А, испытывают дух соперничества, равняются на высокие стандарты и даже дома думают о работе. У них развивается адаптация к длительному стрессу, и они чаще, чем руководители типа В, страдают от сердечных заболеваний. Люди типа В относятся к своим обязанностям более спокойно и практично, не волнуются из-за того, что нельзя изменить, и оставляют тревоги на работе. (Цит по: Хэйес, Оррелл : 126).

По мнению ученого Брэди, люди способны выработать набор вариантов «совладающего поведения», который поможет им справляться с возникающими проблемами без излишней тревоги или волнения.

Кстати, многие крупные зарубежные компании организуют для своих

сотрудников тренинги по преодолению стресса. Навыки управления временем рассматриваются как один из способов смягчения стресса, поэтому на специальных занятиях людей поощряют с максимальной эффективностью использовать рабочее время и таким образом уменьшать количество стрессовых ситуаций, которые возникают из-за неправильного планирования.

4. Чувства

Это состояние человека, в котором отражается его устойчивое отношение к определенным предметам или явлениям окружающего мира.

Считается, что чувства – это одно из наиболее ярких проявлений личности, выступающих в единстве с познавательными процессами, волевой регуляцией поведения и деятельности. Охарактеризовать личность – во многом означает сказать, что она любит, что ненавидит, чем гордится...

В основе чувств лежат мотивации, начиная с первичных и заканчивая высшими мотивациями, связанными с моральными потребностями.

Виды чувств:

1). *Интеллектуальные чувства* – связаны с познавательной деятельностью человека.

- удивление;
- сомнение;
- уверенность;
- чувство удовлетворения;

Видимо, именно эти чувства испытал Архимед, когда закричал «Эврика!», сделав открытие.

2). *Эстетические чувства*

- чувство красоты;
- чувство восхищения прекрасным;
- чувство трагического;

- чувство возвышенного
- чувство комического (юмора). Например, юмор является средством снятия напряжения, механизмом психологической защиты.

3). *Нравственные чувства*

- чувство долга;
- чувство справедливости;
- чувство чести;
- чувство ответственности;
- чувство патриотизма;
- чувство солидарности;
- чувство сострадания, сопереживания;
- любовь и дружба;

Чувства носят общественный характер, хотя, по мнению многих ученых, связаны с рефлексамии. Например, этологи считают, что такие чувства, как любовь и дружба, связаны с подавленной агрессией. У животных, где высока агрессия (допустим, есть стаи, где самка нападает на самцов, наносит им увечья), очень прочные дружеские узы: здесь заботятся о потомстве, охраняют территорию. Отсюда часто возникает ошибочный перенос такого поведения на людские отношения. Достаточно вспомнить некоторые русские пословицы: «Бьет – значит любит», «Милые бранятся – только тешатся».

Думается, в человеческих отношениях все гораздо сложнее. Основой чувства любви является ее мотивационная сущность. Разные люди в разной степени способны испытывать это чувство как потребность делать бескорыстное добро для объекта любви и приносить ему в жертву свои интересы, цели и стремления. Например, Э. Фромм, создатель гуманистического психоанализа, любовь рассматривает как важнейший способ преодоления дисгармонии между личностью и обществом. «В дарении себя и есть та сила, которая рождает любовь. Дарение пробуждает другого человека

тоже стать дающим, и они оба увеличивают радость, которую внесли в свою жизнь», - писал он. (Фромм, 1967: 45).

Также интересные исследования были проведены учеными в отношении чувства любопытства. Опыты над крысами показали, что удовлетворение любопытства приводит к эффекту обезболивания. Крысы были готовы преодолевать те участки пола, которые находятся под током, только для того, чтобы исследовать новые для них участки пространства. Такой эффект связан с тем, что новизна стимула активизирует гипофиз, отдел мозга, представляющий собой один из регуляторов эндокринной системы, и вырабатывается эндорфин - гормон радости, который оказывает анальгезирующий эффект. Может быть, именно поэтому чувство любопытства характерно для молодых людей, умеющих удивляться и радоваться жизни.

Выводы:

1. На сегодняшний день нет единой классификации эмоций.
2. Существующие различные классификации объективно отражают механизмы происхождения эмоций.
3. В эмоциональной сфере принято выделять собственно эмоции, чувства (высшие эмоции), аффекты, настроения, страсть, стресс.

Вопросы для самопроверки:

1. Перечислите фундаментальные эмоции по К. Изарду.
2. Какие вы знаете эмоциональные состояния?
3. Чем отличается страсть от аффекта?
4. Что такое чувство?
5. Какие вы знаете виды чувств?

ГЛАВА IV. МИР ЭМОЦИЙ РЕБЕНКА

Формирование эмоциональных процессов происходит у ребенка под влиянием общения с взрослыми. Например, уже у десятимесячных младенцев на лице появляется улыбка при виде матери. Считается, что если ребенку не хватает эмоционального контакта с матерью и близкими, то есть опасность задержки его психического развития.

Ранние эмоции связаны с органическими потребностями детей – проявлением удовольствия или неудовольствия при удовлетворении потребности в еде, сне и т. д. В первый год жизни у ребенка появляются зачатки эстетических чувств: например, он может испытывать удовольствие при слушании музыки, ему нравятся яркие игрушки.

Также у малышей начинают проявляться такие эмоции, как страх и гнев, которые вначале носят бессознательный характер. Допустим, если взять новорожденного на руки, поднять его вверх, а потом быстро опустить, то можно увидеть, как ребенок весь сожмется, хотя никогда не падал.

Другой пример - у двухмесячного ребенка появился страх в глазах при виде отца, лицо которого было искажено гримасой гнева. Кстати, когда этого ребенка дразнили, у него на лбу появлялись гневные морщинки.

Достаточно рано проявляются у детей сочувствие и сострадание. Известен случай, когда ребенок, двадцати месяцев отроду, плакал, когда ему показывали изображение плачущего мальчика. А один трехлетний ребенок бросался на каждого, кто бил его собаку, говоря: «Как вы не понимаете, что ей больно!».

Следует отметить, что положительные эмоции развиваются у ребенка через игру. Исследования К. Бюлера показали, что первоначально у малыша возникает удовольствие в момент получения желаемого результата, и здесь эмоция выполняет поощряющую функцию. Но потом ребенку дос-

твляет радость не только результат, но и сам процесс игры. Надо сказать, что у детей постарше начинает появляться предвосхищение удовольствия, то есть эмоции возникают в начале игры.

Эстетические чувства у дошколят носят своеобразный характер: их подкупает яркость красок. Например, в дошкольной группе детского сада был проведен следующий эксперимент. Детям были представлены разные изображения лошади:

- в виде схематичного наброска;
- в виде зачерченного силуэта;
- в виде реалистического рисунка;
- в виде лошадки ярко-красного цвета с зелеными копытами и гривой.

А затем дошколят спросили, что им больше понравилось, и они ответили: «Зеленая лошадка!».

Другая особенность проявления эмоций в раннем детстве – это их аффективный характер. Эмоции возникают внезапно, протекают бурно, но столь же быстро исчезают. Поэтому родителям важно реагировать на подобные всплески без грубости и агрессии. Достигнув старшего дошкольного возраста, дети уже сами в состоянии немного контролировать свое поведение, поскольку расширяется их круг общения.

Развитие отрицательных эмоций обусловлено неустойчивостью эмоциональной сферы детей и связано с фрустрацией, эмоциональной реакцией на помехи при достижении осознанной цели. Фрустрация может быть разрешена по-разному, в зависимости от того, преодолено ли препятствие. Если в раннем детстве фрустрации повторяются, то у одних детей могут закрепиться такие черты, как безразличие, безынициативность, а у других – агрессивность, завистливость и озлобленность. Поэтому для избежания подобных ситуаций при воспитании ребенка родителям не стоит слишком на него давить, заставляя выполнить все их требования, а предоставить ему некоторую свободу для решения поставленной задачи.

При изучении негативных эмоций ученые пришли к выводу, что на формирование агрессии большое влияние оказывает наказание ребенка. Дети, которых дома наказывали строго, в играх с куклами проявляли больше агрессии, чем те, родители которых не проявляли сильной строгости. При этом было обнаружено, что полное отсутствие наказаний неблагоприятно влияет на характер ребенка: испытуемые, наказанные за злое отношение к куклам, становились менее агрессивными, чем те, которые избежали наказания.

Также с формированием положительных и отрицательных эмоций у детей начинают развиваться нравственные чувства. Их зачатки появляются под влиянием одобрения, похвалы или порицания со стороны взрослых.. Однако первые представления детей о том, что такое хорошо и что такое плохо, самым тесным образом связаны с их личными интересами. Так, если спросить у 4- 5- летних детей, почему не следует драться с товарищами или почему нельзя без спроса брать чужие вещи, то в ответах ребят прозвучит мысль о неприятных последствиях для них лично: «Драться нельзя, а то попадешь в глаз», «Брать чужое нельзя, а то в милицию поведут».

И только в конце дошкольного возраста ребенок начинает осознавать нравственный смысл поступков. Тогда он может ответить на один из вопросов так: «Драться с товарищами нельзя, потому что стыдно обижать их».

В школьном возрасте ребенок уже может контролировать свое поведение. Чувства детей-школьников уже не носят аффективный характер, как у малышей. Кроме того, появляются новые источники чувств: чтение книг, общение с друзьями и взрослыми, школьные уроки, занятия в кружках, участие в различных мероприятиях. Все это формирует интеллектуальные чувства – привлекательной становится познавательная деятельность, которая приносит положительные эмоции. Что касается эстетических чувств, то они развиваются у школьников во время занятий музыкой, рисованием,

пением, однако подлинное понимание красоты у детей появляется лишь в старших классах.

Интересно, что у детей школьного возраста меняются жизненные идеалы. Так, если у дошколят, общение которых ограничивалось кругом семьи, в качестве идеала был кто-то из родных, то у школьников, расширяющих кругозор во время учебы, идеалом могут стать учителя, литературные герои или конкретные исторические личности.

Конечно, воспитание эмоций и чувств человека нужно начинать с раннего детства, чтобы ребенок усвоил принятые в обществе формы их выражения. Поэтому родители должны помочь ему увидеть разнообразный спектр эмоций – от радости и удивления до гнева и страха. Потому что, если ребенку никогда не встречались отрицательные эмоции, он может не распознать их у других людей и не научится понимать себя. Непонимание своих эмоций приведет к непониманию чужих, могут возникнуть проблемы в общении и трудности в адаптации. Кроме того, неизвестные эмоции способны спровоцировать у ребенка стресс. Известен случай, когда первоклассник испугался прикрикнувшего на него учителя, так как дома на него не повышали голоса.

Выводы:

1. Раннее детство закладывает основу эмоционального фона существования человека, его чувств и преобладающего настроения.
2. С возрастом мир эмоций усложняется: органические эмоции сменяются социальными. Меняется и способ выражения эмоций: сначала они передаются посредством плача и мимики, а затем с помощью слов.
3. Эмоциональная сфера детей отличается аффективностью и неустойчивостью.
4. Способность управлять эмоциями формируется к старшему дошкольному возрасту.

5. Решающую роль в формировании детской эмоциональной сферы играет общение ребенка со взрослыми.

Вопросы для самопроверки

1. В чем своеобразие эстетических чувств у дошкольников?
2. Каковы причины агрессивного поведения детей?
3. Через какие этапы проходит развитие нравственных чувств ребенка?
4. Что влияет на формирование интеллектуальных чувств ребенка?

ГЛАВА V. ТИПЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ

(ПО Б. И. ДОДОНОВУ)

Эмоции, как было сказано выше, выступают в 2 ролях – в роли оценки и в роли ценности. Эти роли включаются в психологический механизм направленности личности как система ее жизненных целей. Общая эмоциональная направленность (ОЭН) сказывается, прежде всего, на выборе человека сферы деятельности. Так что эта проблема имеет немаловажное значение для профориентации.

Известный советский психолог Б. И. Додонов выделяет 10 типов с учетом тех переживаний и эмоциональных состояний, которые являются для личности наиболее ценными в конкретных видах деятельности, посредством которых человек реализует свою эмоциональную направленность.

1. Альтруистический тип

К этому типу принадлежат люди, которым важен непосредственный контакт с окружающими, ценны эмоции нежности, сочувствия, сопереживания. У «альтруистов» есть потребность покровительствовать другим людям, приносить им радость и счастье. Для них характерно чувство беспокойства за чью – то судьбу. Они чаще других испытывают обиду в ответ на неблагодарность. Этот тип способствует формированию самоотверженной личности. Примером могут служить Лев Толстой, героиня Достоевского Сонечка Мармеладова. Представления о личном счастье у «альтруистов» часто связаны с хорошей семьей, с детьми.

2. Коммуникативный тип

Этот тип ОЭН является самым распространенным, близок к альтруистическому и характерен для девушек. У людей этого типа существует по-

требность общения с людьми – желание делиться с ними мыслями, чувствами, переживаниями, для них важно завоевать симпатию, одобрение, расположение со стороны близких и уважаемых людей. Им необходимо, чтобы рядом обязательно был друг или сочувствующий человек.

3. Праксический тип

По мнению ученого-физиолога И. П. Павлова, праксические переживания наиболее близки к «рефлексам цели». Для людей праксического типа ценным является стремление к цели и удовольствие от успехов на этом пути. Для них характерны увлеченность, одержимость работой, любование результатами своего труда. Если работа не клеится, они испытывают раздражение и недовольство собой. «Праксики» не просто трудолюбивы, они видят в труде смысл своей жизни.

4. Гностический тип

Гностические эмоции связаны с потребностью получения информации. А. Эйнштейн назвал это человеческое стремление «бегством от удивления». Типичная эмоциональная ситуация, пробуждающая гностические эмоции, - это возникновение проблемы. Для людей этого типа самое приятное переживание – разобраться в трудном вопросе. К этому типу принадлежат ученые, которые испытывают гностическое удовольствие, занимаясь исследованиями.

5. Романтический тип

Для «романтиков» характерно стремление к таинственному, необыкновенному, волнующе-загадочному и экзотическому, ожидание чего-то необыкновенного, чуда. Слова лермонтовского героя «Моя душа, я помню, с детских лет чудесного искала» – это типичное высказывание представителя романтического типа. И сегодня встречаются люди, которых манят гадания, черная магия, мистика. К сожалению, некоторых подростков «романтиков» погоня за тайной и приключениями приводит иногда в преступный мир.

6. Пугнический тип

Эмоции здесь возникают из-за потребности в преодолении опасности, на основе которой возникает интерес к борьбе. Жажда острых ощущений, риск, драйв, решительность, спортивная злость - именно такие переживания характерны для людей этого типа. Сам страх является для них чем-то приятным, мобилизует силы. Ярким представителем этого типа можно считать космонавта Юрия Гагарина, который писал о себе: «Каждый прыжок переживался по-своему, доставляя смешанное чувство волнения и радости. Мне нравилось и томление, охватывающее тело перед прыжком, и трепет, и порыв, и вихрь самого прыжка».

7. Эстетический тип

Наслаждение прекрасным, жажда красоты, чувство изящного, возвышенного - вот мир переживаний людей данного типа. Этот тип определяется не абсолютным эстетическим развитием человека, а преобладанием у него среди других стремлений влечения к эстетическому наслаждению. Любимое эмоциональное состояние эстетического типа – легкая грусть, задумчивость, приятное чувство одиночества, возвышенность, связанная с музыкой, стихами, природой. Таким людям нравится ходить в театры, на выставки, в филармонию.

8. Глорический тип

Люди этого типа любят, когда ими восхищаются, любуются, перед ними преклоняются. Им нравится быть предметом всеобщего внимания, у них есть потребность самоутвердиться. Этот тип ОЭН преобладает у актеров, политиков, у других людей публичных профессий.

9. Акзигитивный тип

Главное наслаждение людей данного типа – страсть, удовольствие по случаю приобретения. Однако акзигитивные устремления могут быть направлены не только на приобретение вещей, но и на накопление определенных знаний и интересных знакомств. Типичные представители этого

типа – коллекционеры и банкиры.

10. Гедонический тип

У «гедонистов» особый эмоциональный мир, который связан с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте. Они любят наслаждаться вкусной пищей, солнечными лучами, испытывают приятную возбужденность на танцах и вечеринках, для них характерны чувство беззаботности, безмятежности, веселья. Они реже других типов ОЭН испытывают радость от успешного труда, не страдают от невозможности заняться любимым делом, зато их часто мучают чувство вины, тоска и апатия. При этом для людей этого типа характерна сострадательность. Одним из представителей «гедонистов» можно считать литературного героя И. Гончарова - Илью Ильича Обломова.

Заканчивая обзор типов личности, предложенных Б. И. Додоновым, можно сделать вывод, что принадлежность к разным типам общей эмоциональной направленности может стать причиной непонимания между людьми. Например, в семейных отношениях между супругами возникают ссоры и размолвки только потому, что одному из них не хватает каких-то эмоций, которые для него являются ведущими. По этой причине могут распадаться молодые семьи. Предположим, жена воспринимает мужа как большого ребенка, испытывает к нему нежность, посвящает себя семье и ждет ответной благодарности. И очень обижается на мужа, когда этого не происходит. У нее альтруистический тип личности. А муж видит смысл жизни в работе, он одержим ею. Если у него что-то не получается, он раздражается и выплескивает негативные эмоции на жену. Муж – типичный представитель праксического типа.

Таким образом, тип общей эмоциональной направленности личности накладывает отпечаток на особенности эмоциональной сферы человека, а через нее - на восприятие действительности, мечты и планы, выбор деятельности, друзей, любимых, на творчество, на представление о счастье...

Выводы:

1. Общая эмоциональная направленность – это потребность личности в определенных переживаниях и стремление к ситуациям, их вызывающим.
2. Выделяют 10 типов ОЭН: альтруистический, коммуникативный, глорический, прагматический, пугнический, романтический, гностический, эстетический, гедонический, акизитивный.
3. Тип общей эмоциональной направленности накладывает отпечаток на особенности эмоциональной сферы человека, на мировосприятие личности.

Вопросы для самопроверки:

1. Для какого типа ОЭН личности характерны увлеченность, одержимость работой?
2. Люди какого типа ОЭН любят, когда ими восхищаются, перед ними преклоняются?
3. Когда необходимо учитывать тип общей эмоциональной направленности личности?

Диагностико-оценочный материал

Вопросы к семинарскому занятию по теме «Эмоции и чувства»

I. Собственно эмоции:

1. Эмоции и ощущения;
2. Функции эмоций;
3. Проблема классификации эмоций; виды эмоций.

II. Чувства как продукт культурно-эмоционального развития человека:

1. Отличие чувств от собственно эмоций:
 - а). анатомо-физиологические основы;
 - б). устойчивость;
 - в). предметность.
2. Высшие чувства.
3. Общие закономерности чувств:
 - а). обобщённость и возможность переноса;
 - б). притупляемость;
 - в). суммация;
 - г). замещение и переключение.

III. Разновидности эмоциональных состояний:

- а). настроение (индивидуальное и общественное);
- б). страсть;
- в). аффект (физиологический и патологический);
- г). стресс.

IV. Эмоциональный тип личности.

Темы рефератов

1. Эмоции и человеческие взаимоотношения.
2. Теории эмоций.
3. Эмоции и художественное творчество.
4. Любовь как нравственное чувство.

Темы сообщений

1. Эмоциональный контроль.
2. Эмоциональный шантаж.
3. Как победить стресс.

Ответьте на вопросы

1. Какова роль второй сигнальной системы в формировании эмоций?
2. Согласны ли вы с утверждением, что богатство эмоциональной жизни человека зависит от богатства его контактов с предметным миром?
3. Всегда ли страх перед неизвестным вызывает у человека стресс?
4. По каким признакам можно констатировать, что человек находится в состоянии эмоционального возбуждения?
5. Что такое порог эмоции?
6. Какая из теорий подчеркивает simultaneity (одновременность) реакции организма и эмоционального переживания?
 - а). Теория Джемса - Ланге.
 - б). Теория Кэннона - Барда.
 - в). Двухфакторная теория Шехтера.
 - г). Теория когнитивного диссонанса.
7. Какие эмоции включает триада враждебности (по К.Изарду)?
8. В чем заключается суть принципа относительности недостатчи?

9. Что означают следующие понятия:

амбивалентность чувств, астенические чувства и эмоции, аффект, высшие чувства, настроение, собственно эмоции, стенические чувства и эмоции, страсть, стресс, чувство, эмоции.

Практические задания по теме

Задание № 1. Прокомментируйте следующие положения. С какими из них можно (нельзя) согласиться и почему?

- 1 Переживание - непосредственное отражение человеком своих собственных состояний
- 2 Эмоция отражает отношение человека к объекту, поэтому несет только субъективную информацию о состоянии самого организма
- 3 Процесс отражения объекта есть познавательный компонент эмоции, а отражение состояния человека в данный момент — ее субъективный компонент
- 4 Субъективный компонент эмоций позволяет реализовать вероятностно прогностические функции регуляция поведения
- 5 Эмоции — двухуровневый процесс, включающий субъективное переживание (чувственный тон образов восприятия) и внешнее выражение.
6. Наиболее существенной чертой эмоций является их субъективность.
7. Человек не способен осознавать и осмысливать свои эмоции, он может только переживать их.
8. Эмоции обладают свойством изменять восприятие человеком причинных связей, что обычно называют «логикой чувств».
9. Структура эмоциональных процессов аналогична структуре познавательных процессов.
10. Чувства как эмоциональные отношения человека к окружающему миру в конечном итоге детерминируются этим миром.

Задание № 2. Из указанных в скобках слов выберите те, которые находятся к данному слову в том же отношении, что и в приведенном образце. Укажите принцип построения аналогии.

1. Образец: *нервный импульс* - объективное.

Чувство — (духовное, субъективное, рациональное, материальное, нервный процесс).

2. Образец: личность — самосознание.

Чувство — (субъект, отношение, настроение, желание, воля, мотивация).

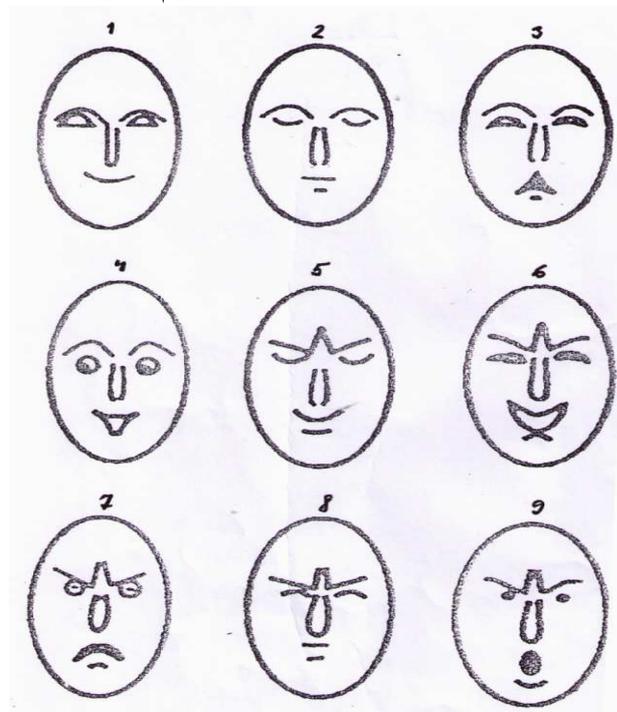
Задание № 3. На какие свойства эмоций и настроений указывает приведенный отрывок из работы С. Л. Рубинштейна? Назовите их. Чем еще эмоции отличаются от настроений?

«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... оно не специальное переживание, приуроченное к какому-то частному событию, а разлитое общее состояние».

Задание № 4. Определите, какие из перечисленных положительных и отрицательных эмоций соответствуют состоянию повышенной, а какие — пониженной активности человека. Приведите примеры.

Радость, грезы, страх, негодование, ярость, счастье, ужас, экстаз, грусть, печаль, восторг; страдание, тоска, паника, гнев, подавленность, наслаждение, раздражение, удивление, интерес.

Задание № 5. Попробуйте определить, какое эмоциональное переживание закодировано художником в девяти схематических выражениях лица.



Список эмоциональных переживаний:

- сильная злоба
- враждебность
- злость
- скепсис (сомнение, недоверие)
- глубокая печаль
- скорбь
- грусть
- плохое самочувствие
- безразличие
- веселье
- застенчивая радость
- бурная радость

Задание № 6. Завершите старинную притчу. Дайте объяснение описанному явлению.

«Куда ты идешь?» - спросил странник, повстречавшись с Чумой. «Иду в Багдад. Мне нужно уморить там пять тысяч человек». Через несколько дней тот же человек снова встретил Чуму. «Ты сказала, что уморишь пять тысяч, а уморила пятьдесят», - упрекнул он ее. «Нет, - возразила Чума, - я погубила только пять. Остальные умерли от....»

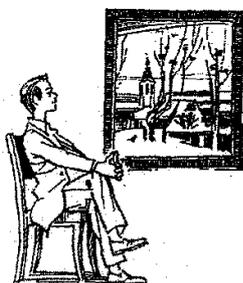
Задание № 7. Рассмотрите классификацию эмоций Б.И. Додонова и определите, с какой потребностью связан тот или иной вид эмоций.



Коммуникативные эмоции



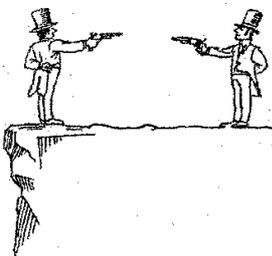
Глорические эмоции



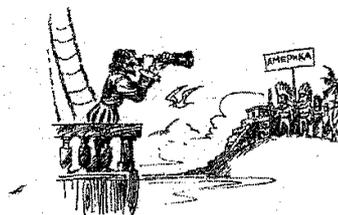
Эстетические эмоции



Гедонистические эмоции



Пугнические эмоции



Романтические эмоции



Гностические эмоции



Практические эмоции



Акquisитивные эмоции

Задание № 8.

Дайте название эмоциям, возникающим в следующих ситуациях.

1. Начальник оскорбительно ругает подчиненного за неправильно сделанное задание;
2. Рабочий долго выполняет однообразную работу;
3. У ученого возникают серьезные затруднения при выполнении очень важной работы;
4. Зрители смотрят спектакль в хорошей постановке;
5. У электрика перегорел необходимый для работы прибор;
6. Студент получает отличную оценку на экзамене;
7. В переполненном автобусе происходит конфликт между пассажирами, сопровождающийся взаимными оскорблениями и унижениями;
8. Молодой человек, поступивший учиться в престижный вуз, пошел на встречу с бывшими одноклассниками;
9. Люди, ожидающие автобус, смотрят на пьяную, неряшливо одетую женщину;
10. Смерть близкого человека;
11. Ребенок смотрит по телевизору интересный мультфильм;
12. Мужчина обещал отвезти на вокзал соседей по квартире. Но в самый последний момент у него сломался автомобиль, и в результате соседи опоздали на поезд (Определить эмоции обеих сторон);
13. Человек попал в автомобильную аварию и чудом остался жив;
14. Рассказывание хорошего анекдота;
15. Ученик, увлекающийся историей, просматривает научно-популярный фильм о жизни древних людей;
16. Человек просит прощения у кого-то;
17. Человек впервые прыгает с парашютом;
18. Человеку рассказывают сплетни о ком-то;
19. Студенту неожиданно снизили оценку на экзамене.

Задание № 9

Подготовьте психологические рекомендации, направленные:

- А) на создание и усиление эмоций
- Б) на предотвращение и ослабление эмоций
- В) на удлинение и укорочение эмоций

Задание № 10. Базовые эмоции у взрослых проявляются мимически в течение ограниченного времени. Какой из временных интервалов может являться свидетельством того, что человек действительно переживает эмоцию, а не «изображает» ее?

- А. 30-60 с.;
- В. 4,5-9 с.;
- Б. 0,5-4 с.;
- Г. 10-30 с.

Задание № 11. Вы стоите перед дверью приемной, где вам предстоит очень важное собеседование. Здесь же находится еще один человек, тоже ждущий собеседования и столь же заинтересованный в его исходе, как и вы. Но, в отличие от вас, он не проявляет никаких признаков волнения. Что может объяснить его спокойствие с наибольшей вероятностью?

- А. Флегматический темперамент;
- Б. Обладание всей необходимой информацией;
- В. Умение регулировать внешнее проявление эмоций;
- Г. Самоуверенность.

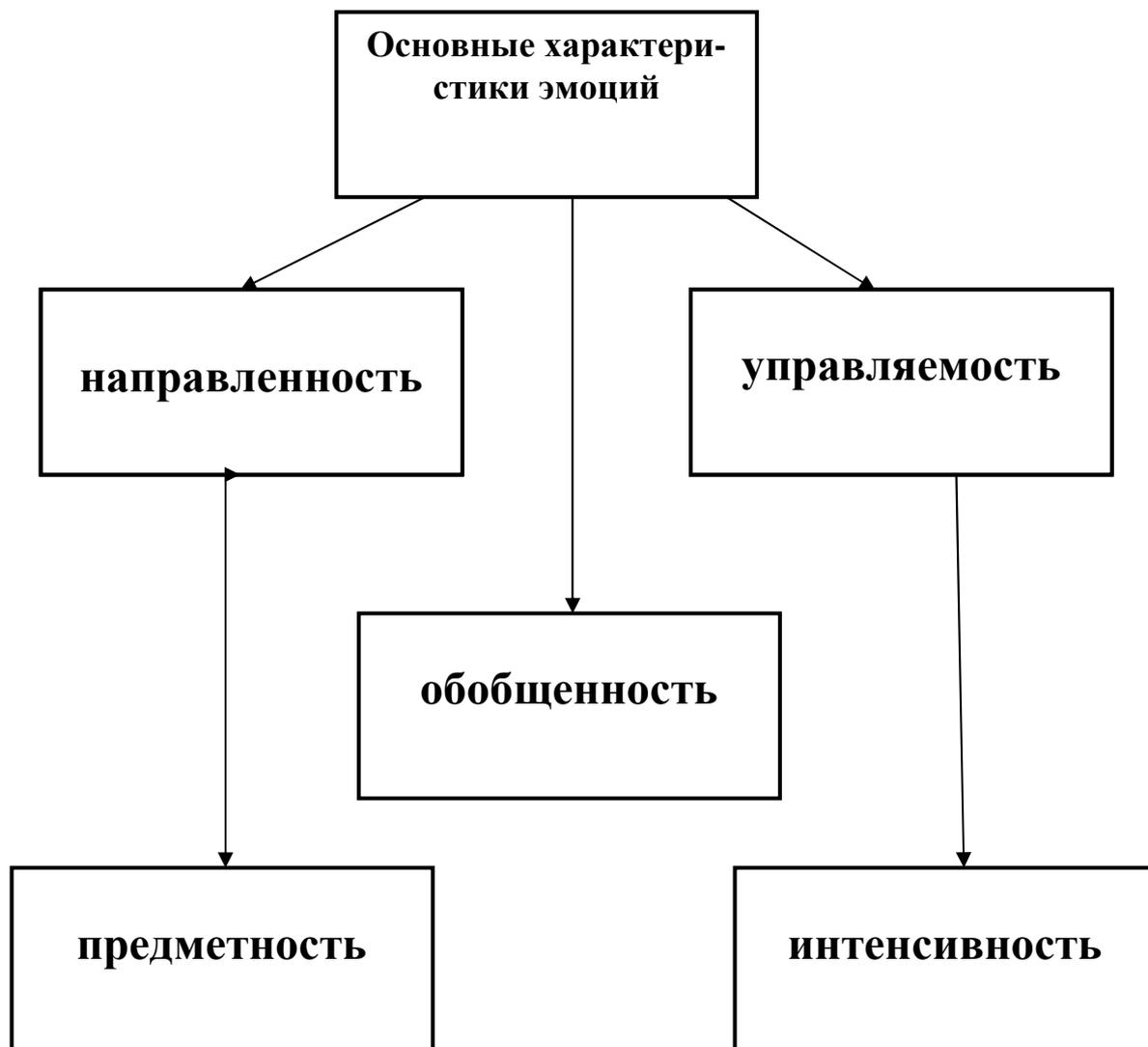
Задание № 12. Выражение гнева может иметь адаптивный характер, если человек:

- А. Немедленно отвечает обидчику тем же;
- Б. Сначала оценивает все возможные причины для возникновения гнева;
- В. Считает до десяти, а затем «выпускает пар»;

Г. Сначала ждет, пока гнев утихнет, а затем цивилизованно справляется с ситуацией

Схемы и таблицы





Физиологическая основа эмоций и чувств

ЧУВСТВА	<p>Ведущая роль <i>коры головного мозга</i>, которая оказывает тормозящее влияние на подкорковые центры, регулирует протекание и выражение чувств и эмоций Ведущая роль <i>II сигнальной системы</i>. Слово – сигнал для возникновения чувств, эмоций, основа для формирования высших чувств.</p>
ЭМОЦИИ	<p>Обусловлены возбуждением <i>подкорковых центров и вегетативной нервной системы</i>. Вызывают изменения в органах дыхания, пищеварения, кровообращения, в функционировании высшей нервной деятельности.</p>

Психодиагностические методики.

Исследование эмоциональной отзывчивости.

Цель – определение уровня эмпатических тенденций личности.

Каждому участнику исследования раздается тест-опросник, представляющий собой 33 утверждения, отражающих те или иные ситуации, которые могут вызывать сочувствие, сопереживание при общении и взаимодействии с людьми, живой и неживой природой.

Инструкция испытуемому: «Тест содержит 33 утверждения. Прочитайте ее и по ходу чтения дайте ответ, вспоминая, какие чувства в подобной ситуации возникали или могли возникнуть лично у Вас. Если Ваши переживания, мысли, реакции соответствуют тем, что предложены в утверждении, то в бланке ответов против соответствующего номера, совпадающего с номером утверждения, подчеркните от «да», а если они иные, то подчеркните ответ «нет».

Тест-опросник

1. Меня огорчает, когда я вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди людей одиноко;
2. Люди преувеличивают способность животных понимать и переживать;
3. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства;
4. Меня раздражает в несчастных людях то, что они сами себя жалеют;
5. Когда кто-либо рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать;
6. Я считаю, что глупо плакать от счастья;
7. Я принимаю близко к сердцу проблемы моих друзей;

8. Порой песни о любви вызывают у меня сильные переживания;
9. Я сильно волнуюсь, если приходится сообщать людям неприятные для них известия;
10. На мое настроение сильно влияют окружающие меня люди;
11. Я считаю иностранцев «холодными» и бесчувственными;
12. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми;
13. Я не расстраиваюсь, когда мои друзья поступают необдуманно;
14. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки;
15. По моему мнению, одинокие пожилые люди недоброжелательны;
16. Когда я вижу плачущего человека, то и сам (сама) расстраиваюсь;
17. Слушая некоторые песни, я чувствую порой себя счастливым человеком;
18. Когда я читаю книгу (роман, повесть), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле;
19. Когда я вижу, что с кем-то плохо общаются, то всегда сержусь или переживаю, негодую;
20. Я могу не волноваться, даже если все вокруг волнуется;
21. Если мой друг или подруга начинают обсуждать свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему;
22. Мне неприятно, если люди вздыхают или плачут, когда смотрят кинофильмы;
23. Чужой смех меня раздражает;
24. Когда я принимаю решение, чувства других людей на меня, как правило, не влияют;
25. Я теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены;
26. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяка;
27. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных;

28. Глупо переживать то, что происходит в кино или о чем читаешь в книге;
29. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей;
30. Чужие слезы вызывают у меня раздражение, а не сочувствие;
31. Я очень переживаю, когда смотрю фильм;
32. Я могу оставаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг нас;
33. Маленькие дети плачут без причин.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – получить индекс эмпатичности испытуемого. Чтобы получить этот индекс, нужно подсчитать количество ответов, совпадающих в ключом:

Да - 1, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31;

Нет – 2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33;

Таким образом, индекс эмпатичности (I_3) является суммой совпадений ответов по вопросам-утверждениям, предполагающим ответ «да», и по вопросам-утверждениям, предполагающим ответ «нет».

Для определения уровня эмпатических тенденций предлагается таблица интерпретаций индекса I_3 с учетом возраста и пола респондентов.

Пол	Высокий уровень эмпатии	Средний уровень эмпатии	Низкий уровень эмпатии
Юноши	33 – 25	24 – 17	16 – 8
Девушки	33 - 29	28 - 22	21 - 22

Если индекс эмпатичности оказался меньше предложенного для интерпретации в таблице, то испытуемого следует попросить еще раз ответить на вопросы теста.

Анализ результатов

Эмоциональная отзывчивость на переживания других, называемая в психологии эмпатией, относится к высшим нравственным чувствам. Эмпатия в форме сочувствия и сопереживания связана с умением человека «проникать» в чувственный мир других. В разнообразных ситуациях эмоциональный отклик зависит от адекватности восприятия переживаний людей и животных. Такая отзывчивость побуждает к оказанию помощи другим. Поэтому при анализе результатов нужно учитывать влияние социокультурных традиций. Обычно юноши в какой-то мере скрывают свои переживания и не все склонны рефлексировать, поэтому для интерпретации показателей I_3 уровни эмпатии у юношей и девушек различаются.

Развитие эмоциональной отзывчивости зависит от многих факторов, среди них – степень актуализации потребности в благополучии других людей, умение правильно «считывать» невербальную информацию о состоянии окружающих по их жестам, мимике, интонации, а также от жизненного опыта и воспитания.

Следует обратить внимание на тех, кто имеет высокий уровень эмпатии, с коэффициентами 30 – 33, пронаблюдать за особенностями отношений с ними товарищей по учебе. Дело в том, что эмоционально отзывчивых людей могут эксплуатировать эгоисты, которые пользуются добротой других для достижения своих целей. Поэтому для эмоционально отзывчивых людей важно умение отстоять себя в условиях столкновения с себялюбием, эгоизмом других людей.

Исследование алекситимии

(Торонтская алекситимическая шкала)

Алекситимия - сниженная способность или затрудненность в вербализации эмоциональных состояний. Является характерным признаком тяжелой стрессовой ситуации.

Тест адаптирован в институте им. В. М. Бехтерева.

Рекомендации.

Пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени Вы согласны или не согласны с каждым из следующих утверждений (ставьте X в соответствующем месте). Дайте только один ответ на каждое утверждение: 1) совершенно не согласен, 2) скорее не согласен, 3) ни то, ни другое, 4) скорее согласен, 5) совершенно согласен.

№	утверждения	совершенно не согласен	скорее не согласен	ни то, ни другое	скорее согласен	совершенно согласен
		1	2	3	4	5
1	Когда я плачу, всегда знаю, почему					
2	Мечты - это потеря времени					
3	Я хотел бы быть не таким застенчивым					
4	Я часто затрудняюсь определить, какие чувства испытываю					
5	Я часто мечтаю о будущем					
6	Мне кажется, я так же способен легко заводить друзей, как и другие					
7	Знать, как решать проблемы, более важно, чем понимать причины этих решений					
8	Мне трудно находить правильные слова для моих чувств					
9	Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам					
10	У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам					
11	Мне недостаточно знать, что привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это произошло					

	ходит					
12	Я способен с легкостью описать свои чувства					
13	Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто их описывать					
14	Когда я расстроен, не знаю, печален ли я, испуган или зол					
15	Я часто даю волю воображению					
16	Я провожу много времени в мечтах, когда не занят ничем другим					
17	Меня часто озадачивают ощущения, появляющиеся в моем теле					
18	Я редко мечтаю					
19	Я предпочитаю, чтобы все шло само собой, чем понимать, почему произошло именно так					
20	У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение					
21	Очень важно уметь разбираться в эмоциях					
22	Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям					
23	Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства					
24	Следует искать более глубокие объяснения происходящему					
25	Я не знаю, что происходит внутри меня					
26	Я часто не знаю, почему я сержусь					

ОБРАБОТКА ДАННЫХ

Подсчет баллов осуществляется таким образом: 1) ответ «совершенно не согласен» — оценивается в 1 балл, «скорее не согласен» — 2, «ни то, ни другое» — 3, «скорее согласен» — 4, «совершенно согласен» — 5. Так оцениваются пункты шкалы: 2, 3, 4, 7, 8, 10, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 26.

Иначе оцениваются пункты шкалы: 1, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 21, 24. В них ставим противоположную оценку в баллах по этим пунктам (то есть оценка 1 получает 5 баллов; 2—4; 3 - 3; 4 - 2; 5 - 1);

Сумма баллов, полученная в результате сложения по всем пунктам, есть итоговый показатель «алекситимичности». Результаты могут распределиться в интервале от 26 до 130 баллов.

«Алекситимический» тип личности получает 74 балла и выше.

Рекомендации психологов указывают на необходимость дополнительного обследования визитеров, по результатам тестирования оказавшимся в этой группе. В дальнейшем необходимо уделять им особое внимание и заботу.

«Неалекситимический» тип личности набирает 62 балла и ниже.

**Исследование социальной адаптации:
устойчивости к стрессу
(Т. Холмс, Р. Раэ)**

Ученые Т. Холмс и Р. Раэ на основе многолетних исследований составили перечень наиболее часто встречающихся перемен в жизни, вызывающих стресс. Каждое указанное в этом перечне событие имеет определенную эмоциональную значимость в жизни человека, выражающуюся в баллах. С помощью этой таблицы каждый человек может выяснить степень своей сопротивляемости стрессу или, наоборот, ранимости. Для этого необходимо изучить все пункты перечня и отметить те события, которые за последние два года происходили в Вашей жизни. Если какая-то ситуация повторялась более одного раза, то соответствующее количество баллов следует умножить на данное количество раз. Далее просуммируйте все набранные Вами баллы.

Если общая сумма баллов находится в промежутке от 150 до 199 баллов, то у Вас высокая степень сопротивляемости стрессу. Если от 200 до 299 – пороговая сопротивляемость. Если Вы набрали свыше 300 баллов, то Вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку Вы близки к фазе истощения.

Смерть супруга	100
Развод	73
Разъезд супругов (без оформления развода).	65
Тюремное заключение	63
Смерть близкого члена семьи	63
Травма или болезнь	53
Женитьба	50
Увольнение с работы	47
Примирение супругов	45
Уход на пенсию	45
Изменение состояния здоровья члена семьи	44

Беременность	40
Сексуальные проблемы	39
Появление нового члена семьи	39
Реорганизация на работе	39
Изменение финансового положения	38
Смерть близкого друга	37
Изменение профессиональной ориентации	36
Усиление конфликтности отношений с супругом	35
Ссуда или заем на крупную покупку (дом, квартира)	31
Окончание срока выплаты ссуды или займа	30
Изменение должности	29
Сын или дочь покидают дом	29
Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
Выдающееся личное достижение	28
Супруг бросает работу (приступает к работе)	26
Начало или окончание обучения в учебном заведении	26
Изменение условий жизни	25
Отказ от каких-то индивидуальных привычек	23
Проблемы с начальством	23
Изменение часов или условий работы	20
Перемена места жительства	20

Смена места обучения	20
Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
Изменение привычек, связанных с вероисповеданием.	19
Изменение социальной активности	18
Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (телевизор, СВЧ-печь)	18
Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном.	16
Изменение числа живущих вместе членов семьи	15
Изменение привычек, связанных с питанием.	15
Отпуск	13
Рождество	12
Незначительное нарушение правопорядка	11

Данная методика хорошо иллюстрирует тот факт, что стресс есть неспецифическая, т. е. всегда одна и та же, реакция организма на воздействия окружающей среды.

Приложение 1

Как управлять эмоциями

Упражнение 1.

Поскольку эмоции не всегда желательны, так как в избытке способны дезорганизовать деятельность или их проявление может поставить человека в неловкое положение, необходимо научиться управлять ими и контролировать их внешнее проявление, а также снимать стресс.

Итак, как можно снять эмоциональное напряжение.

1. Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, то этот комплекс упражнений можно выполнить прямо за рабочим столом.

- Сильно, насколько можете, напрягите пальцы ног, затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки;
- Напрягите и расслабьте икры;
- Напрягите и расслабьте колени;
- Напрягите и расслабьте бедра;
- Напрягите и расслабьте живот;
- Расслабьте спину и плечи;
- Расслабьте кисти рук;
- Расслабьте предплечья;
- Расслабьте шею;
- Расслабьте мышцы лица.

Посидите спокойно несколько минут. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, вы полностью расслабились.

2. Это упражнение тоже можно делать на рабочем месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить внимание.

- Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть заметно длиннее вдоха).
- Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и, наконец, уходит напряжение.
- Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый Вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается и превращается в облака.
- Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Через неделю начинайте считать от 20 до 1, еще через неделю от 30 и так до 50.

Упражнение 3.

Как быть, если стресс уже произошел? Как снизить стрессовое состояние?

По данным ВЦИОМ, люди избавляются от стресса следующим образом:

- 46% - телевизор;
- 43% - музыка;
- 19% - алкоголь;
- 16% - еда;
- 15% - медикаменты;
- 12% - спорт;
- 9% - секс;
- 2% - медитация, отпуск.

*Хотелось бы предложить более действенные
методы борьбы со стрессом:*

1. **Физическая разрядка.** Еще И. П. Павлов говорил, что нужно «страсть вогнать в мышцы». Можно совершить длительную прогулку, заняться физической работой. Иногда такая разрядка происходит у человека сама собой – он мечется по комнате, кидает вещи...
2. **Принятие ванны.** Горячая (но не обжигающая вода) растворит все ваши заботы и смочит нервное напряжение. Прежде чем забраться в воду, закройте дверь ванной комнаты и выбросьте из мыслей все, что находится за ней.
3. **Уход за растениями.** Растения приносят умиротворение. Уход за ними (будь то комнатные цветы в горшках или овощи на приусадебном участке) может оказать сильное успокаивающее действие. Даже когда вы просто смотрите на живые растения, на вас снисходит чувство мирного покоя.
4. **Погружение в приготовление разных блюд.** Приготовление блюд может доставлять громадное удовольствие и оказывать сильное успокаивающее воздействие. Если вы относитесь к тем, кто забывает о неприятностях, проявляя свое поварское искусство, занимайтесь кулинарией – пеките, жарьте, шинкуйте, варите, тушите.
5. **Пение песен.** Пение – это одно из самых успокаивающих занятий. Счастливый человек поет от радости. Если ему грустно, то, вероятно, он напевает что-то грустное, ведь песня – отражение чувства. Когда вы поете, вы даете выход своим эмоциям, открываете душу всему миру.
6. **Трансцендентальная медитация.** Повторяйте про себя или вслух какой-либо звук, слово или фразу в одном и том же ритме в течение 15 – 20 минут. Звуки могут быть, к примеру, следующими: ом, аум, хамм, ммм. Примеры слов: Бог, любовь, солнце. Примеры фраз: мир на

земле, весь мир един, выше и выше, мир без конца. Звук надо синхронизировать с дыханием. Такая медитация помогает сосредоточиться и справиться с мыслями.

7. **Чтение книги.** Нужно выбрать книгу, которая вас увлечет, откинуться в кресле и погрузиться в чтение.
8. **Игра с домашними животными.** Исследования показывают, что общение с животными, живущими у вас в квартире, понижает кровяное давление и успокаивает сердцебиение. Это могут быть не обязательно четвероногие друзья. Наблюдение за аквариумными рыбками тоже приносит успокаивающий эффект.
9. **Слушание музыки.** Музыкальной терапией занимались еще врачи Древней Греции.
10. **Написание письма или дневниковые записи.** В них можно изложить причины, вызвавшие эмоциональное напряжение. Такой способ подходит для замкнутых людей, не любящих делиться с другими своими проблемами.
11. Посмотрите в потолок – когда мы смотрим вниз, мы напрягаемся, а когда вверх, расслабляемся.
12. Съешьте апельсин. Витамин С, которого в одном апельсине содержится 60 мг, понижает гормон стресса.
13. Купите что-нибудь зеленое. Японские ученые утверждают, что, смотря на зеленый цвет, наши глаза отдыхают и избавляются от стресса.
14. Говорите медленно. Психологи считают, что медленный темп разговора нормализует дыхание и сердцебиение и снимает стресс.
15. Улыбнитесь! Обычная улыбка посылает мозгу импульс, вслед за которым начинается выброс эндорфинов – гормонов удовольствия.
16. Потянитесь. Нервное напряжение накапливается в области живота, избавиться от него поможет такое упражнение – сядьте, потяните ру-

ки в стороны, дышите медленно и глубоко, пока не почувствуете расслабление.

17. Выпейте чай с медом. Чашка черного чая с ложкой меда вызывает ощущение спокойствия и умиротворенности благодаря повышению сахара в крови.

И, наконец, может снизить тревожность юмор.

Предлагаем вам популярный шуточный тест на сообразительность, чтобы снизить уровень стресса.

- 1.) Каждый месяц заканчивается на 30 или 31 число. В каком месяце есть 29 число?
- 2.) У Махаммеда было 10 овец. Все, кроме 9-й, сдохли, сколько овец осталось?
- 3.) Вы пилот самолет, который летит из Гаваны в Москву с посадкой в Париже два раза в неделю. Сколько лет пилоту?
- 4.) Может ли муж жениться на сестре своей вдовы?
- 5.) Вы входите в незнакомую темную комнату, в которой поочередно стоят керосиновая лампа, свеча и газовая лампа. Что вы зажжете вначале?
- 6.) При раскопках археологи нашли монету, датированную 3 тыс. годом до нашей эры. Возможно ли это?
- 7.) Отец и сын попали в катастрофу, отец погиб, а сын попал в больницу. Вдруг в палату вошел хирург и говорит: «Да это же мой сын!». Возможно ли это?
- 8.) Горело 10 свечей. Из них погасили 6. Сколько осталось?
- 9.) Из Санкт-Петербурга в Москву шел поезд. Навстречу ему из Москвы в Петербург вышел поезд со скоростью в два раза больше. Какой из поездов будет дальше от Москвы в момент встречи?
- 10.) Сколько девяток в ряду цифр от 1 до 100?
- 11.) На руках 10 пальцев. Сколько их на 10 руках?

12.) Профессор лег спать в 8 часов вечера и завел будильник на 9 часов утра. Сколько проспит профессор?

Ответы:

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1). В каждом; | 7). Да, хирургом была мать; |
| 2.) 9; | 8). 6, остальные сгорели; |
| 3) Столько, сколько вам; | 9). На одинаковом; |
| 4.) Нет; | 10). «Одна»; |
| 5.)спичку; | 11). «50»; |
| б) нет, тогда не было денежных отношений; | 12). 1 час. |

Приложение 2

Как справиться с эмоциональным волнением перед экзаменом (методика «ЭХО-магнит»).

Ситуация экзамена – это всегда стресс, эмоциональная встряска для организма. Некоторые студенты нервничают до такой степени, что не в состоянии ничего вспомнить, хотя точно знают, что учили материал.

1. Уровень тревожности на экзамене можно снизить, эмоционально подготовившись к нему заранее. Нужно включить драматическую музыку, имеющую завязку, кульминацию и развязку, закрыться в комнате, чтобы вам никто не мешал, и начать переживать мысленно ситуацию завтрашнего экзамена. Причем ситуацию неуспеха. Необходимо подключить всю силу своего воображения: вы берете билет, руки у вас трясутся, ноги дрожат, в голове каша, вы ничего не знаете. То есть так вы пытаетесь выплеснуть отрицательные эмоции, преодолевая страх перед экзаменом. Эмоции перегорают, и в день экзамена голова у вас светлая, эмоций нет никаких, и знания, полученные на других предметах, иногда удачно притягиваются к вашему ответу на экзамене.

2. Методика психотерапевта Владимира Леви

Будучи школьником, В. Леви искал способы борьбы с «зубодробительным мандражом» на экзамене. Пробовал брать себя в руки, напрягать волю, «наплевать», «начихать» на все. Но ничего не помогало. И вдруг нашел способ – на самом экзамене играть в то, что это игра в экзамен! Но играть надо по-серьезному. То есть изображать некоторое волнение. Нет ничего легче, как изображать то, что есть на самом деле, да еще с таким избытком! Ведь когда сильное чувство изображаешь, оно тем самым не-

сколько ослабляется. В. Леви пишет: «Я играю на экзаменах некоего Васю Кошкина, который сдает экзамены за некоего Диму Кстонова. С Димой Вася заранее договаривается, чтобы в случае провала или недостаточно хорошей оценки он не обижается: как выйдет, так и выйдет. Поэтому волновался один Дима, а сдававший за него Вася только изображал волнение – слегка заикался; на двоих, стало быть, получилось наполовину меньше. Открытие не великое, но практически ценное. Далеко не всегда я знал материал лучше всех, но сдавать экзамен, несмотря на ужасную нервозность, вскоре научился лучше других, шпаргалками принципиально не пользовался и давал бесплатные консультации по курсу «Психология экзаменаторов». Лишь спустя много лет осознал, что этот мой Вася Кошкин был Внутренним Двойником, которого я потом изобретал великое множество для себя и для своих клиентов».

Конечно, здесь предложены лишь некоторые методики борьбы с предэкзаменационным и экзаменационным стрессом. Методики подбираются индивидуально, и у каждого человека могут быть свои способы снижения тревожности в ситуациях повышенной ответственности. А какие методы используете вы?

Библиографический список

1. Введение в общую психологию [Текст]: учебное пособие для вузов / Под редакцией А. В. Петровского. М.: Изд-во Академия, 1998, 496 с.
2. Додонов, Б. И. Эмоция как ценность [Текст]. М.: Изд-во Просвещение, 1978, 321 с.
3. Изард, К. Эмоции человека [Текст]. М.: Изд-во Академия, 1999, 356 с.
4. Кроль, В. М. Психология и педагогика [Текст]: учебное пособие для техн. вузов. М.: Изд-во Высшая школа, 2004, 325 с.
5. Маклаков, А. Г. Общая психология [Текст]: учебник для вузов. СПб.: Изд-во Питер, 2005, 583 с.
6. Романов, К. М., Гаранина, Ж. Г. Практикум по общей психологии. [Текст]: учебное пособие для вузов. М – В.: Изд-во НПО Модэк, 2002, 320 с.
7. Шеламова, Г. М. Деловая культура и психология общения [Текст]: учебное пособие для сред. проф. образования. М.: Изд-во Академия, 2004, 160 с.

Учебно-методическое издание

Людмила Александровна Киселева
Татьяна Николаевна Помазуева

МИР ЭМОЦИЙ ЧЕЛОВЕКА И
РЕГУЛЯЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методическое пособие

Редактор Н.П. Пашенко
Вёрстка М.А. Кривошеина

Подписано в печать		
Плоская печать	Формат 60x84 1/16	Тираж 300
Печ. л. 3,72	Заказ №	

Уральский государственный лесотехнический университет
620100, Екатеринбург, Сибирский тракт, 37

ГУП СО Талицкая типография
623640. Талица, ул. Исламова, 2