ТЕМА: ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ И СОСТОЯНИЯ

Эмоции – это непосредственное переживание человека в конкретный промежуток времени. Чаще всего они связаны с врожденными реакциями человека, его мотивами и потребностями. Эмоции характерны не только человеку, но и всем высшим животным.

Чувства – это черта личности, относительно устойчивое отношение к окружающему миру. Чувства характеризуют психику человека (нравственные, эстетические, интеллектуальные чувства).

Неразрывность эмоций и чувств выражается в том, что чувства проявляются в конкретных эмоциях. Например, любовь к близкому человеку проявляется в радости за его успехи и достижения.

Виды эмоций

1. Положительные (вызывают приятные переживания), отрицательные (вызывают неприятные переживания) и амбивалентные (*Например, радость, восторг, удивление – это положительные эмоции.*

2) Стенические (вызывают активность человека) и астенические (сковывают активность, провоцируя пассивное поведение). Например, радость и удивление – это стенические эмоции, а горе – астеническая.

3) Базовые и производные эмоции. Базовые эмоции — эмоции, которые присущи всем здоровым людям и которые одинаково проявляются у представителей самых разных культур, проживающих на разных континентах.

Классификацию базовых эмоций (фундаментальных) разработал Кэролл Изард:

1) интерес-возбуждение;
2) радость (удовольствие) - положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью полного удовлетворения актуальной потребности;
3) удивление - эмоциональная реакция, не имеющая определенного положительного или отрицательного знака, на внезапно возникшие обстоятельства;
4) страдание (горе) - отрицательная эмоциональная реакция, связанная с полученной информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей;
5) гнев (ярость) - отрицательная эмоциональная реакция, , вызываемая внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной потребности;
6) отвращение - отрицательная эмоциональная реакция, вызванная объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т.д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с нравственными или эстетическими установками субъекта;
7) презрение (пренебрежение) - отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением другого, являющегося объектом данного чувства;
8) страх - отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности;
9) стыд (застенчивость) - отрицательная эмоциональная реакция, выражающаяся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике;
10) вина (раскаяние) - отрицательная эмоциональная реакция, сочетающая в себе сожаление по поводу своего поступка и чувство вины за его последствия.

Функции эмоций

1. **Экспрессивная функция** – мимические и пантомимические движения позволяют человеку передавать свои эмоции, переживания другим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действительности. Благодаря этому мы в общении лучше понимаем других людей.
2. **Регуляторная функция** – под воздействием негативных эмоциональных состояний у человека может происходить формирование предпосылок к развитию разнообразных болезней. И наоборот, существует значительное количество примеров, когда под влиянием эмоционального состояния ускоряется процесс исцеления.
3. **Оценочная:** выражается в обобщенной оценке событий. Эмоция дает возможность мгновенно оценить смысл раздражителя или ситуации для человека. Благодаря этому эмоции позволяют определить полезность и вредность воздействующих на человека факторов и реагировать, прежде чем будет определено само вредное воздействие. Например, человек, переходящий дорогу, может испытывать страх различной степени в зависимости от складывающейся дорожной ситуации.
4. **Организующая (дезорганизационная).** Эмоции, прежде всего, организуют некоторую деятельность, отвлекая на нее силы и внимание, что естественно может помешать нормальному протеканию проводимой в тот же момент другой деятельности. Нарушение деятельности является не прямым, а побочным проявлением эмоций.
5. **Предвосхищающая функция** - способность опережать развитие событий, предугадывать приятный или неприятный исход.
6. **Подкрепляющая функция** выражается в том, что значимые события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстро и надолго запечатлеваются в памяти. Так, эмоции "успеха – неуспеха" обладают способностью привить любовь к какому-либо виду деятельности или угасить ее.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1 2 3

7 **8** **9**

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Ситуационные задачи

Определите, какие функции выполняют эмоции в конкретных ситуациях:

№ 1. Группа ребятишек забралась на лодочный пирс. Взрослый незаметно подошел к ним и громко крикнул: «Вы что тут, озорники, делаете?» Ребята бросились врассыпную, прежде чем успели подумать, что ничего плохого они не сделали. Но удрали не все ребята, один из них сел на землю и заплакал. А один из ребят нахмурился, сжал кулаки и пошел к взрослому выяснять обстановку, хотя ему тоже было страшно.

№ 2. Мужчина (медик по образованию) переживает тяжелое состояние по поводу смерти единственной 18-летней дочери. Раньше он очень любил свою профессию, сознательно и ответственно относился к работе. Теперь она ему тягостна, он жалуется на крайнюю усталость, хочет перейти на инвалидность.

№ 3. На дорогу выскочила лягушка, мальчишка смотрит на нее с любопытством, женщина – с брезгливостью, дочка ее – с ужасом, отец – равнодушно, а старичок-биолог – с восхищением: «Какой красивый экземпляр! Обратите внимание на нежность тонов, на богатство раскраски, на форму тела!»

№ 4. Медицинская сестра после приема попросила пациентку подождать в коридоре, пока она ей выпишет рецепт и направления на обследования. Ожидание составило более 40 минут. Пациентка начала возмущаться. На что медицинская сестра сказала: «Таких, как вы, у меня куча, не нравится – не ждите». Пациентке стало плохо, повысилось артериальное давление – возник гипертонический криз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Восточная медицина рассматривает эмоции, как интегральную, неразделимую часть сферы действий внутренних органов, а также считает их причиной болезней, поражающих непосредственно внутренние органы.

Каждый внутренний орган имеет положительную ментальную эмоцию, которая превращаются в негативную при эмоциональном напряжении в определенных жизненных ситуациях. Понимание эмоций в Тибетской медицине на протяжении многих лет менялось. В Классике Желтого Императора были определены специфические Инь органы, на которые влияют эмоции:

- **гнев** повреждает **печень,**
- **радость** повреждает **сердце,**
- **задумчивость** повреждает **селезенку,**
- **тревога** повреждает **легкие,**
- **страх** повреждает **почки**.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ НЕКОТОРЫХ БОЛЕЗНЕЙ:

Алкоголизм - чувство одиночества, бесполезности, нежелание жить, недостаток внимания и ласки.
Аллергия - неверие в собственные силы, перенесенный стресс, эмоции страха.
Апатия - сопротивление чувствам, страх, безучастное отношение других.
Артрит, подагра - отсутствие любви со стороны окружающих, повышенная критичность к себе, чувство обиды, негодования, эмоции гнева.
Астма - удушающая любовь, подавление чувств, страх жизни.
Бессонница - эмоции страха, чувство вины, недоверие.
Болезни глаз - эмоции гнева, расстройство.
Болезни желудка - эмоции страха.
Болезни зубов - затяжная нерешительность, неспособность принять четкое решение.

Болезни ног - страх перед будущим, боязнь быть непризнанным, зацикленность на детских травмах.
Болезни носа - обида, плач, ощущение своей незначительности, потребность в чьей-нибудь помощи.
Болезни печени - эмоции гнева, хронические обиды, оправдывание самого себя, постоянное плохое настроение.
Болезни почек - скука, злость на себя, самокритика, нехватка эмоций, разочарование, досада, неудача, провал, ошибка, несостоятельность, неспособность, реагируете как маленький ребенок, самокритика, проигрыш.
Болезни спины - отсутствие эмоциональной поддержки, отсутствие любви, вина, эмоции страха, порожденного отсутствием денег.
Больные колени - гордость, эгоизм, эмоции страха.
Болячки, раны, язвы - скрытый гнев.
Бронхит - споры, ругань в семье, накаленная атмосфера в доме.
Варикозное расширение вен - упадок сил, переработка, перенагрузка.
Вес избыточный - эмоции страха, потребность в защите, отрицание самого себя.
Волосы седые - стресс, переживания, переутомление.
Гастрит - неуверенность в себе.
Гинекологические заболевания - нежелание быть женщиной, нелюбовь к себе, грубое, невнимательное отношение мужчин.
Глухота - нежелание слушать других, упрямство.
Гной, воспаление - мысли о мести, переживание о причиненном зле, чувство раскаяния.
Головные боли - эмоции гнева и страха, самокритика, ощущение собственной неполноценности.
Депрессия - эмоции гнева, чувство безнадежности, зависть.
Диабет - ревность, желание контролировать жизнь других людей.
Диарея, понос - эмоции страха.
Дизентерия - страх, сильный гнев.
Желчные камни - горечь, тяжелые мысли, гордыня.
Зуд - угрызения совести, раскаяние, невыполнимые желания.
Изжога - сильные эмоции страха.
Инфекция - раздражение, эмоции гнева, досада.
Кашель - желание обратить на себя внимание других.
Кожные болезни - тревога, эмоции страха.
Колики, резкие боли - эмоции гнева, раздражение, досада.
Колит - воспаление слизистой оболочки толстой кишки - слишком требовательные родители, чувство угнетения, отсутствие любви и ласки, отсутствие чувства безопасности.
Ком в горле - эмоции страха.
Кровяное давление высокое - переживания о прошлом.
Кровяное давление низкое - отсутствие любви в детстве, пораженческие настроения, неверие в собственные силы.
Ларингит, воспаление гортани - страх высказать свое мнение, негодование, обида, возмущение против чужого авторитета.
Лихорадка - эмоции гнева, злость.
Лишай опоясывающий - эмоции страха и напряжение, слишком большая чувствительность.
Мастит - чрезмерная забота о ком-либо, переживания.
Мигрень - недовольство своей жизнью, сексуальные страхи.
Миопия, близорукость - страх перед будущим.
Несварение желудка - эмоции страха, ужас, тревога.
Несчастные случаи - вера в насилие, боязнь заговорить вслух о своих проблемах.
Обвисшие черты лица - чувство обиды и негодования по отношению к собственной жизни.

Обжорство - эмоции страха, самоосуждение.
Облысение - эмоции страха, напряжение, желание всех и все контролировать.
Обморок, потеря сознания - эмоции страха.
Опухоли - угрызения совести, раскаяние, навязчивые мысли, старые обиды, растравливаете в себе негодование, возмущение.
Опухоль мозга - упрямство, нежелание принять что-нибудь новое в своей жизни.
Остеопороз - чувство отсутствия поддержки в этой жизни.
Отит, боли в ушах - эмоции гнева, нежелание слышать, скандалы в семье.
Отрыжка - эмоции страха.
Панкреатит - эмоции гнева и расстройство, недовольство жизнью.
Паралич - страх, ужас.
Паралич лицевого нерва - нежелание выражать свои чувства, жесткий контроль над своим гневом.
Пневмония (воспаление легких) - отчаяние, усталость от жизни, эмоциональные раны, которые не поддаются лечению.
Подагра - отсутствие терпения, эмоции гнева, потребность в доминировании.
Поджелудочная железа - отсутствие радости в жизни.
Порезы - нарушение собственных принципов.
Потеря аппетита - переживания, ненависть к себе, страх перед жизнью.
Проказа - неспособность управлять своей жизнью, уверенность в своей никчемности или недостаточной душевной чистоте.
Простуда - самовнушение «я каждую зиму три раза болею простудой», беспорядок в мыслях, путаница в голове.
Прыщи - недовольство собой.
Псориаз - страх быть обиженным, раненым, умерщвление своих чувств.
Рак - глубокая рана, долгое чувство негодования и обиды, горе, печаль и пожирание самого себя, ненависть.
Раны - гнев и вина на себя.
Растяжение - гнев и сопротивление, нежелание двигаться в жизни в определенном направлении.
Ревматизм - чувство, что вас делают жертвой, обманывают, мучают, преследуют, отсутствие любви, хроническое чувство горечи, негодование, возмущение, чувство обиды.
Селезенка - хандра, злоба, раздражение, навязчивые идеи.
Сенная лихорадка - скопление эмоций, мания преследования, вина.
Сердце - эмоциональные проблемы, переживания, отсутствие радости, ожесточение сердца, напряжение, переутомление, стресс.
Синяки, кровоподтеки - наказание самого себя.
Склероз - жестокосердие, железная воля, отсутствие гибкости, эмоции гнева и страха.
Снижение функций щитовидной железы - чувство безнадежной подавленности.
Спазмы - напряжение мыслей из-за страха.
Спайки на животе - эмоции страха.
Стоматит - порицание, упреки, терзающие человека слова.
Судороги, спазмы - напряжение, эмоции страха, зажатость.
Сутулость - ощущение, что несете на плечах тяжкое бремя, беззащитность и беспомощность.
Сыпь - желание привлечь к себе внимание, раздражение, маленькие страхи.
Тахикардия - эмоции страха.
Тик (глаза) - страх, ощущение, что за вами постоянно кто-то наблюдает.
Толстая кишка - спутанные мысли, наслоение прошлого.
Тонзиллит - страх, подавляемые эмоции, удушаемое творчество.
Тошнота - эмоции страха.
Травмы - гнев на самого себя, чувство вины.

Увеличение щитовидной железы - крайнее разочарование в том, что вы не способны делать то, что хотите.
Угри - маленькие вспышки гнева.
Удар, паралич - отказ уступить, сопротивление, лучше умереть, чем измениться.
Удушье, приступы - эмоции страха.
Умопомешательство - бегство от семьи, уход от жизненных проблем.
Уретра, воспаление - эмоции гнева.
Усталость - скука, отсутствие любви к своему делу.
Уши, звон - упрямство, нежелание кого-нибудь слушать, нежелание слышать внутренний голос.
Флебит - гнев и расстройство, обвинение других за ограничения в жизни и отсутствие в ней радости.
Фурункулы - эмоции гнева, постоянное кипение и бурление внутри.
Челюсть, проблемы - эмоции гнева, негодование, возмущение, обида, месть.
Шея - упрямство, жесткость, негибкость, непреклонность, отказ посмотреть на вопрос с разных сторон.
Щитовидная железа - обиды, эмоции страха.