

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 Кэрролл 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.

1



2



3



7



8



9

Ситуационные задачи

Определите, какие функции выполняют эмоции в конкретных ситуациях:

№ 1. Группа ребятшек 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.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ



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, заикленность 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 - угрызания 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 тяжелое бремя, незащитность 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.