Содержательная часть занятия №5 по теме «Эмоции»

Эмоции и чувства – процесс отражения субъективного отношения человека к объектам и явлениям окружающего мира, другим людям и самому себе в форме непосредственного переживания. Эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту. Эмоции отличаются от познавательных психических процессов и имеют определенные отличительные признаки.

Во-первых, они характеризуются полярностью, то есть обладают положительным или отрицательным знаком: веселье– грусть, радость– печаль; счастье– горе и т.д. В сложных человеческих чувствах эти полюсы часто выступают как противоречивое единство (любовь к человеку сочетается с тоской и беспокойством за него).

Второй отличительной характеристикой эмоций является их энергетическая насыщенность. Именно в связи с эмоциями Фрейд ввел в психологию понятие энергии. Энергетика эмоций проявляется в противоположностях напряжения и разрядки. Различают эмоции:

– стенические, характеризующиеся повышением активности (восторг, гнев);

– астенические, – сопровождающиеся понижением активности (грусть, печаль).

Еще одной важнейшей характеристикой эмоций является их интегральность, целостность: в эмоциональном переживании участвуют все психофизиологические системы человека и его личность, они моментально охватывают весь организм и придают переживаниям человека определенную окраску. Поэтому индикаторами эмоционального состояния могут служить психофизиологические изменения: сдвиги частоты пульса, дыхания, температуры тела, кожно-гальваническая реакция и пр. (Например, анг-лийские психофизиологи регистрировали изменения КГР у испытуемых в процессе воспоминания ими воздушных налетов на Лондон).

Наконец, необходимо отметить еще одну особенность эмоций– неотделимость

их от других психических процессов. Эмоции взаимосвязаны с психической жизнью, они сопровождают все психические процессы. В ощущениях они выступают как эмоциональный тон ощущений (приятное– неприятное), в мышлении– как интеллектуальные чувства (вдохновение, интерес и пр.).

Эмоции не являются познавательным процессом в собственном смысле этого слова, так как не отражают свойства и характеристики внешней среды, в них отражается субъективная значимость объекта для человека.

**Основные теории эмоций**

***Периферическая теория эмоций Джеймса Ланге***

Согласно этой теории, эмоциональные состояния являются вторичным явлением– осознанием приходящих в мозг сигналов об изменениях в мышцах, сосудах и внутренних органах в момент реализации поведенческого акта, вызванного эмоциогенным раздражителем. Американец В. Джеймс(18884) и не зависимо от него датчанин Г.Ланге (1885) сформулировали теорию, согласно которой возникновение эмоций обусловлено внешними воздействиями, приводящими физиологическим сдвигам в организме. Ощу-щение этих собственных ощущений в организме и переживаются человеком как эмоция. Джеймс подчеркивал, что телесное возбуждение следует непосредственно за восприятием вызвавшего его факта, и осознания нами этого возбуждения, в то время как оно совершается и есть эмоция. Суть своей теории Джеймс выразил известным парадоксом: «Мы чувствуем печаль, потому что плачем; мы боимся, потому что дрожим». В рамках этой теории физиолого-телесные периферические изменения которые обычно рассматривались как следствие эмоций, стали их причиной. Теория Джеймса Ланге сыграла важную роль в развитии теории эмоций, обозначив связь между тремя событиями: внешним раздражителем, поведенческим актом и эмоциональным переживанием. Наиболее уязвимым местом теории остается сведение эмоций лишь к осознанию ощущений, возникающих в результате периферических реакций.

***Таламическая теория эмоций Кенона-Барда***

Одна из первых центральных эмоций– таламическая теория эмоций была создана в1929 году. Физиолог У. Кенон пришел к выводу, что в теории Джеймса– Ланге ошибочно само исходное положение, согласно которому каждой эмоции соответствует свой собственный набор физиологических изменений. Его исследования показали, что одни и те же физиологические реакции могут сопровождать разные по модальности эмоции. У. Кенон пришел к выводу о том, что телесные изменения при эмоциях биологически целесообразны и являются средством до достижения цели– они готовят орга-низм к борьбе или бегству. Согласно таламической теории (сигналы активизации вегетативных функций возникают в одном и то же центре мозга– таламусе) психологическое переживание и физиологические реакции возникают одновременно. Согласно этой теории центральной структурой эмоционального процесса является таламус, а сам процесс относится к разделу безусловных рефлексов. Таким образом, таламус рассматривается как резервуар эмоционального напряжения который при известных условиях разряжается мощными импульсами направляющимися преимущественно к коре и вызывающими эмоции злобы, страха и т.д.

***Лимбическая теория эмоций***

Наиболее существенный теоретический вклад в создание лимбической теории принадлежит Пейпецу(1937 г.). В соответствии с его взглядами структурно и функционально связанные между собой гипоталамус, передние таламические ядра, поясная извилина, и гиппокамп составляют замкнутый круг, по которому циркулируют эмоциональные процессы.

***Информационная теория П.В. Симонова***

П.В. Симонов полагает, что«потребность выступает как побудительная сила любого поступка, в том числе действий обыденных, автоматизированных, осуществляемых на эмоционально нейтральном фоне. Таким образом, мы не имеем никаких оснований рассматривать эмоцию в качестве прямого и обязательного следствия возникновения потребности». [В своих работах П.В. Симонов ставит себе задачу «сосредоточить внимание на тех фактах, которые показывают, что потребность, влечение(мотивация), возбуждение нервного аппарата эмоций и, наконец, действие представляют тесно связанные, но самостоятельные звенья адаптивного поведения, имеющие относительно самостоятельное анатомическое представительство в мозге».] Таким образом, он считает, что за развитие мотиваций и эмоций отвечают различные анатомические структуры нервной системы. Согласно теории П.В. Симонова, в организме человека объективно существуют определенные потребности, которые не зависят от сознания. Мотивация есть результат осознания этой потребности, которое приводит к формированию цели активности. При этом активность может быть двоякого рода: по приближению желаемого события и по устранению нежелаемого.

***Биологическая теория эмоции П.К. Анохина***

Рассматривая проблему эмоций с биологической точки зрения, П.К. Анохин подчеркивает, что эмоции охватывают весь организм и придают состоянию человека определенное биологическое качество. Производя почти моментальную интеграцию всех функций организма, эмоции могут быть абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм, часто предшествуя определению локализации воздействия и конкретному механизму ответной реакции организма. Именно благодаря эмоциям ор-ганизм быстро оценивает характер воздействия, и руководствуется самым древним и универсальным критерием всего живого– стремлением выжить; это и придало эмоциям универсальное значение в жизни организма.

**Функции эмоций**

Чтобы понять роль эмоций психической организации человека нужно рассмотреть ее главные функции и связь с другими психическими процессами. Вопрос о функциях является ключевым и пронизывающим всю психологию эмоций.

1. Экспрессивная– мы лучше понимаем друг друга, можем не пользуясь речью судить о состояниях друг друга.

2. Отражательно-оценочная. Эмоция есть деятельность, оценивающая поступающую в мозг информацию о внешнем и внутреннем мире, которую ощущение и восприятие кодируют в форме его субъективных образов. Эмоция есть отражение мозгом человека и животных какой-либо актуальной потребности(его качества и величины) и вероятности(возможности) его удовлетворения, которую мозг оценивает на основе генетического ранее приобретенного опыта.

3. Побуждающая – полное отстранение эмоций от функций побуждения в значительной мере обессмысливает и производимую ими функцию оценки.

4. Следообразование– она указывает на способность эмоций оставлять следы в опыте индивида, закрепляя в нем те воздействия и удавшиеся– неудавшиеся действия, которые их возбудили. Особенно ярко следообразующая функция проявляется в случаях экстремальных эмоциональных состояний. Но сам по себе след не имел бы смысла, если не было бы возможности использовать его в будущем, происходит фиксация следа в памяти.

5. Предвосхищающая эвристическая– подчеркивает значительную роль в актуализации закрепленного опыта, поскольку актуализация следов опережает развитие событий и возникающие при этом эмоции сигнализируют о возможном приятном или неприятном их исходе.

6. Синтезирующая– мы воспринимаем не набор пятен или звуков а пейзаж и мелодию, не множество интроцептивных впечатлений, а свое тело, потому что эмоциональный тон ощущений, воспринимаемых одновременно или непосредственно друг за другом, сливается по определенным законам. Таким образом, эмоциональные переживания выступают синтезирующей основой образа, обеспечивающей возможность целостного и структурированного отражения разнообразных действующих раздражений.

7. 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.

8. Компенсаторная(замещающая). Будучи активным состоянием системы специализированных мозговых структур, эмоции оказывают влияние на другие церебральные системы, регулирующие поведение, процессы восприятия внешних сигналов, дальнейшее извлечение этих сигналов из памяти. Примером компенсаторной функции может служить подражательное поведение столь характерное для эмоционально возбужден-ной популяции.

9. Переключающая. Эта функция обнаруживается как в сфере врожденных форм поведения, так и при осуществлении условно-рефлекторной деятельности. Оценка вероятности удовлетворения потребности может происходить у человека не только на осознаваемом, но и на не осознаваемом уровне. Ярким примером неосознаваемого прогнозирования служит интуиция.

10. Функция (аварийного) разрешения ситуаций– возникает в экстренной, критической ситуации, когда уровень адреналина в крови, повышается. Например, чувство страха.

11. Функция активации и мобилизации организма. Эмоции, которые обеспечивают успешное какой-нибудь задачи, приводят организм в возбужденное состояние. Иногда слабая тревога играет роль мобилизирующего фактора, проявляясь беспокойством за исход дела, она усиливает чувства ответственности.

Взаимодействие всех функций необходимо, так как отсутствие какой-либо влияет на развитие личности. В комплексе они взаимосвязаны и отражают эмоции. Эмоции выполняют функции такой обработки первичной информации о мире, в результате которой мы оказываемся способными формировать свое мнение о нем:

эмоциям принадлежит роль в определении ценности предметов и явлений.

**Основные компоненты эмоций**

Любое взаимодействие между людьми всегда сопровождается эмоциональными проявлениями; мимические, пантомимические движения позволяют человеку передать информацию о своем отношении к другим людям, явлениям, событиям, о своем состоянии. Таким образом, эмоции выполняют коммуникативную функцию.

Эмоции– сложный психический процесс, который включает в себя три основных компонента.

1*. Физиологический*– представляет изменения физиологических систем, возникающие при эмоциях (изменение частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, сдвиги в обменных процессах, гормональные и др.).

2. *Психологический*– собственно переживание(радость, горе, страх и др.).

3. *Поведенческий*– экспрессия (мимика, жесты) и различные действия(бегство,

борьба и пр.).

Первые два компонента эмоций – это внутренние их проявления, которые «замыкаются» внутри организма. Выход вовне и разрядка чрезмерной эмоциональной энергии осуществляется благодаря третьему компоненту– поведению. Так как культурные нормы современного общества, как правило, требуют сдержанности в проявлении чувств, для физического и душевного здоровья человека необходим отсроченный во времени сброс излишней энергии. Он может происходить в виде любых приемлемых для самого человека и для общества движений и действий: подвижные игры, ходьба, бег, шейпинг, танцы, бытовые действия(стирка, уборка и пр.). В связи с этим Бойко вводит такое понятие, как формула преобразования внешних и внутренних воздействий в положительную, отрицательную или нейтральную энергию состояний и поведенческих актов. Он выделяет устойчивые индивидуальные стереотипы эмоционального поведения:

– «эйфорическая активность вовне»;

– «рефрактерная активность вовнутрь»;

– «дисфорическая активность вовне».

«Эйфорическая активность вовне» характеризуется тем, что эмоциональная энергетика преобразуется в позитивные психические состояния и поступки, направленные на дело, на окружающих. «Рефрактерная активность вовнутрь» – энергетический потенциал обращается на самого индивида и блокирует или затормаживает его поведение или некоторые психические проявления. «Дисфорическая активность вовне», энергетика внешних воздействий выливается в негативные поведенческие акты и психические состояния, направленные на окружающую среду, на других людей. Для каждого из этих стереотипов характерными являются определенные поведенческие проявления.

Так, «эйфорическая активность вовне» проявляется в созидательной конструктивной активности, партнерстве, дружеском взаимодействии, открытости положительных эмоций, умении радоваться, веселиться. «Рефрактерная активность вовнутрь» проявляется в стремлении к размеренному образу жизни, избирательности контактов, застревании на аффективных состояниях, мнительности, недоверчивости, нежелании показать свои переживания.

«Дисфорическая активность вовне» характеризуется проявлением нега-тивных и деструктивных чувств (злости, ненависти, враждебности) в отношениях с окружающими. В зависимости от обстоятельств и оценки ситуации у человека может срабатывать одна из трех форм преобразования эмоциональной энергии, в то же время у каждого есть доминирующий стереотип.

**Классификация эмоций**

В процессе развития психологической науки неоднократно предпринимались попытки классификации эмоций. Одна из первых попыток принадлежит Декарту, который выделял чувств:

радость, печаль, удивление, желание, любовь, ненависть.

Декарт полагал, что эти б чувств являются основными, базовыми, их сочетание порождает все многообразие человеческих эмоций.

Американский исследователь Изард выделяет10 базовых эмоций:

1. Интерес– положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний. Интерес-возбуждение– это чувство захваченности, любопытства.

2. Радость– положительная эмоция, связанная с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого была невелика или неопределенна. Радость сопровождается самоудовлетворенностью и удовлетворенностью окружающим миром. Препятствия к самореализации являются препятствиями и для появления радости.

3. Удивление– не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на новый объект и может переходить в интерес.

4. Страдание (горе) – наиболее распространенное отрицательное эмоциональное состояние, связанное с получением достоверной(или кажущейся таковой) информации о невозможности удовлетворения важнейших потребностей, достижение которых до этого представлялось более или менее вероятным. Страдание имеет характер астенической эмоции и чаще протекает в форме эмоционального стресса. Наиболее тяжелая форма страдания– горе, связанное с безвозвратной утратой.

5. Гнев– сильное отрицательное эмоциональное состояние, протекающее чаще в форме аффекта; возникает в ответ на препятствие в достижении страстно желаемых це-лей. Гнев имеет характер стенической эмоции.

6. Отвращение– отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами), соприкосновение с которыми (физическое или коммуникативное) вступает в резкое противоречие с эстетическими, нравственны-ми или идеологическими принципами и установками субъекта. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение. Отвращение, как и гнев, может быть направлено на себя, снижая при этом

самооценку и вызывая самоосуждение.

7. Презрение– отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных отношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с таковыми объекта чувства. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и этическим критериям. Человек враждебно относится к тому, кого он презирает.

8. Страх– отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получе-нии субъектом информации о возможном ущербе для его жизненного благополучия, о реальной или воображаемой опасности. В отличие от страдания, вызываемого прямым блокированием важнейших потребностей, человек, переживая эмоцию страха, располагает лишь вероятностным прогнозом возможного неблагополучия и действует на основе этого прогноза (часто недостаточно достоверного или преувеличенного). Эмоция страха может иметь как стенический, так и астенический характер и протекать либо в виде стрессовых состояний, либо в виде устойчивого настроения подавленности и тревожности, либо в виде аффекта(ужас).

9. Стыд– отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

10. Вина– отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании неблаговидности собственного поступка, помысла или чувств и выражающееся в сожалении и раскаянии.

Следует отметить, что указанные классификации представляют скорее перечисление. Попытки классифицировать эмоции, опираясь на конкретные основания, принадлежат другим исследователям.

Так, Вундт выделил триаду направления чувств, разделяя:

удовольствие и неудовольствие,

напряжение и разрешение,

возбуждение и спокойствие.

В ней отражены знак эмоции, уровень ее стеничности и динамическая характеристика: от напряжения к разрядке. Исходя из этой триады можно охарактеризовать любую эмоцию.

Существуют и другие подходы к классификации эмоций человека, в то же время необходимо признать, что ни одна из классификаций не является окончательной, неизменной, завершенной.

Представляет интерес классификация эмоций, разработанная Симоновым. В этой классификации также учтены три основные переменные. Это, во-первых, величина потребности, во-вторых, информационная характеристика среды и, в-третьих, характер взаимодействия с объектом.

Существуют и другие подходы к классификации эмоций человека, в то же время необходимо признать, что ни одна из классификаций не является окончательной, неизменной, завершенной.

**Эмоциональные феномены**

Эмоции представлены в психике человека в виде четырех основных феноменов:

эмоциональные реакции, чувства, эмоциональные состояния, эмоциональные свойства.

Эмоциональные реакции– непосредственное переживание, протекание какой-либо эмоции. Они базируются на первичных потребностях, как правило, связаны с действующими обстоятельствами, кратковременны и обратимы (например, испуг в ответ на резкий звук, радость при встрече).

Чувства житейское понимание слова «чувство» настолько широко, что теряет конкретное содержание. Это обозначение ощущений(боль), возвращение сознания после обморока («прийти в чувство») и т.п. Нередко и эмоции называют чувствами. В действительности же строго научное использование этого термина ограничивается лишь случаями выражения человеком своего положительного или отрицательного, то есть оценочного отношения к каким-либо объектам. При этом, в отличие от эмоций, отражающих кратковременные переживания, чувства долговременны и могут порой оставаться на всю жизнь. Например, можно получить удовольствие (удовлетворение) от выполненного задания, т.е. испытать положительную эмоцию, а можно быть удовлетворенным своей профессией, иметь к ней положительное отношение, то есть испытывать чувство удовлетворенности.

Чувства выражаются через определенные эмоции в зависимости от того, в какой ситуации оказывается объект, по отношению к которому данный человек проявляет чувство. Например, мать, любя своего ребенка, будет переживать во время его экзаменационной сессии разные эмоции, в зависимости от того, каков будет результат сдачи экзаменов. Когда ребенок пойдет на экзамен, у матери будет тревога, когда он сообщит об успешно сданном экзамене– радость, а при провале– разочарование, досада, злость.

Этот и ему подобные примеры показывают, что эмоции и чувства– это не одно и то же.

Таким образом, прямого соответствия между чувствами и эмоциями нет: одна и та же эмоция может выражать разные чувства, и одно и тоже чувство может выражаться в разных эмоциях. Доказательством их нетождественности является и более позднее появление чувств в онтогенезе по сравнению с эмоциями. Особо выделяют так называемые высшие чувства, которые отражают духовный мир человека и связаны с анализом, осмыслением и оценкой происходящего. Человек сознает, почему он ненавидит, гордится, дружит. Высшие чувства отражают социальную сущность человека и могут достигать большой степени обобщенности(например, любовь к Родине). Исходя из того, какая сфера социальных явлений становится объектом высших чувств, их делят на нравственные(моральные) и эстетические.

К нравственным чувствам относятся в первую очередь чувства товарищества, дружбы, любви, отражающие различную степень привязанности к определенным людям, потребность в общении с ними. Отношение к своим обязанностям, принятым на себя человеком по отношению к другим людям, к обществу, называется чувством дол-га. Несоблюдение этих обязанностей приводит к возникновению отрицательного отношения к себе, выражающегося в чувстве вины, стыда и в угрызениях совести. К нравственным чувствам также относятся чувство жалости, зависти, ревности и другие проявления отношения к человеку или животному.

Эстетические чувства– это отношение человека к прекрасному и уродливому, свя-занное с пониманием красоты, гармонии, возвышенного и трагического. Эти чувства реализуются через эмоции, которые по своей интенсивности простираются от легкого волнения до глубокой взволнованности, от простой эмоции удовольствия до чувства настоящего эстетического восторга. К этой группе относят и чувство юмора (чувство смешного). При этом, по выражению К.К. Платонова, юмор за шуткой скрывает серьезное отношение к предмету, а ирония за серьезной формулой скрывает шутку. И шутка, и ирония носят обвиняющий, обличительный, но не злобный характер, в отличие от насмешки, и лишены горького смысла, присущего сарказму. Недаром Н. В. Гоголь характеризовал юмор как видимый миру смех сквозь невидимые миру слезы. Чувство юмора может быть врожденным, но оно также является показателем интеллектуального развития личности, ее культурного уровня. У англичан есть пословица: " Нельзя жениться на девушке, которая не смеется над тем, что смешно вам".

Эмоциональные состояния более длительны и устойчивы, чем эмоциональные реакции. Они согласовывают потребности и устремления человека с его возможностями и ресурсами в каждый конкретный момент времени. Для эмоциональных состояний характерно изменение нервно-психического тонуса.

Эмоциональные свойства – наиболее устойчивые характеристики человека, характеризующие индивидуальные особенности эмоционального реагирования, типичные для конкретного человека. К ним относится целый ряд особенностей, таких как эмоциональная возбудимость, эмоциональная лабильность, эмоциональная вязкость, эмоциональная отзывчивость и эмпатия, эмоциональное огрубление, алекситимия.

Эмоциональная лабильность– изменчивость эмоций и настроения, по разным, зачастую самым незначительным причинам. Эмоции колеблются в очень широком диапазоне от сентиментальности и умиления до слезливости и слабодушия.

Эмоциональная монотонность характеризуется однообразием, неподвижностью эмоциональных реакций, отсутствием эмоционального отзвука на события.

При эмоциональной вязкости реакции сопровождаются фиксацией аффекта и вни-мания на каких-либо значимых объектах. (Вместо того, чтобы отреагировать, личность сосредоточивается на обидах, неудачах, волнующих темах).

Эмоциональная ригидность – негибкость, жесткость и ограниченный диапазон эмоционального реагирования.

Эмоциональное огрубление – неспособность определять уместность и дозировать эмоциональные реакции. Проявляется в том, что личность утрачивает сдержанность, деликатность, такт, становится назойливой, расторможенной, хвастливой.

Эмоции различаются по интенсивности и длительности, а также по степени

осознанности причины их появления. В связи с этим выделяют настроения, собственно эмоции и аффекты.

Настроение– это слабо выраженное устойчивое эмоциональное состояние, причина которого человеку может быть не ясна. Оно постоянно присутствует у человека в качестве эмоционального тона, повышая или понижая его активность в общении или работе.

Собственно эмоции– это более кратковременное, но достаточно сильно выраженное переживание человеком радости, горя, страха и т.п. Они возникают по поводу удовлетворения или неудовлетворения потребностей и имеют хорошо осознаваемую причину появления.

Аффект– быстро возникающее, очень интенсивное и кратковременное эмоциональное состояние, вызываемое сильным или особо значимым для человека стимулом.

Чаще всего аффект является следствием конфликта. Он всегда проявляется бурно и сопровождается снижением способности к переключению внимания, сужением.

Положительная роль эмоций не связывается прямо с положительными эмоциями, а отрицательная– с отрицательными. Последние могут служить стимулом для самосовершенствования человека, а первые– явиться поводом для самоуспокоения, благодушествования. Многое зависит от целеустремленности человека, от условий его воспитания. Как мы уже отметили, эмоция в широком смысле слова– это психофизиологиче-ский феномен, поэтому о переживаниях человека можно судить как по самоотчету че-ловека о переживаемом им состоянии, так и по характеру изменения психомоторики и физиологических параметров: мимике, пантомиме(позе), двигательным реакциям, голосу и вегетативным реакциям(частоте сердечных сокращений, артериальному давлению, частоте дыхания). Наибольшей способностью выражать различные эмоциональные оттенки обладает лицо человека. Еще Леонардо да Винчи говорил, что брови и ротпо-разному изменяются при различных причинах плача, а Л.Н. Толстой описывал оттенков выражения глаз и97 оттенков улыбки, раскрывающих эмоциональное состояние человека.

**Снятие эмоционального напряжения**

Поскольку эмоции и чувства не всегда желательны, так как при своей избыточности они могут дезорганизовать деятельность или внешнее проявление может поставить человека в неловкое положение, выдав, например, его чувства по отношению к другому, желательно научиться управлять ими и контролировать их внешнее проявление.

Снятию эмоционального напряжения способствуют:

1. Сосредоточение внимания на технических деталях задания, тактических приемах, а не на значимости результата.

2. Снижение значимости предстоящей деятельности, придание событию меньшей ценности или вообще переоценка значимости ситуации по типу «не очень-то и хотелось».

3. Получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации.

4. Разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи (например, «если не поступлю в этот институт, то пойду в другой»).

5. Откладывание на время достижения цели в случае осознания невозможности сделать это при наличных знаниях, средствах и т.п.

6. Физическая разрядка (как говорил И. П. Павлов, нужно «страсть вогнать в мышцы»); для этого нужно совершить длительную прогулку, заняться какой-нибудь полезной физической работой и т.д. Иногда такая разрядка происходит у человека как бы сама собой: при крайнем возбуждении он мечется по комнате, перебирает вещи, рвет что-либо и т.д. Тик (непроизвольное сокращение мышц лица), возникающий у многих в момент волнения, тоже является рефлекторной формой моторной разрядки эмоционального напряжения.

7. Написание письма, запись в дневнике с изложением ситуации и причины, вызвавшей эмоциональное напряжение; этот способ больше подходит для людей замкнутых и скрытных.

8. Слушание музыки: музыкальной терапией занимались врачи еще в Древней Греции (Гиппократ).

9. Изображение на лице улыбки в случае негативных переживаний; удерживаемая улыбка улучшает настроение (в соответствии с теорией Джемса– Ланге).

10. Активизация чувства юмора, так как смех снижает тревожность.

11. Мышечное расслабление(релаксация), являющееся элементом аутогенной тре-нировки и рекомендуемое для снятия тревоги.

Настойчивые попытки воздействовать на очень взволнованного человека при помощи уговоров, убеждения, внушения, как правило, не бывают успешными из-за того, что из всей информации, которая сообщается волнующемуся, он выбирает, воспринимает и учитывает только то, что соответствует его эмоциональному состоянию. Больше того, эмоционально возбужденный человек может обидеться, посчитав, что его не понимают. Лучше дать такому человеку выговориться и даже поплакать. Действительно, учеными установлено, что вместе со слезами из организма удаляется вещество, возбуждающее центральную нервную систему. Следовательно, его удаление при плаче ведет к снижению возбуждения и эмоционального напряжения.

**Патология эмоциональной сферы**

Симптомы эмоциональных нарушений разнообразны и многочисленны, но можно выделить пять основных типов патологического эмоционального реагирования:

кататимный тип– обычно возникает в стрессовых ситуациях, патологические эмоциональные реакции относительно кратковременны, изменчивы, психогенно обусловлены(неврозы и реактивные психозы);

голотимный тип– характерна эндогенная обусловленность (первично нарушение настроения, которое проявляется полярностью эмоциональных состояний, их устойчивостью и периодичностью появления);

паратимный тип– характеризуется диссоциацией нарушением единства эмоциональной сферы между эмоциональными проявлениями и другими компонентами психической деятельности;

эксплозивный тип– отличается сочетанием инертности эмоциональных проявле-ний с их взрывчатостью, импульсивностью (признаки пароксизмальности) доминирует злобно-тоскливое или экстатически-приподнятое настроение(эпилепсия, органические заболевания мозга);

дементный тип– сочетается с нарастающими признаками слабоумия некритичности, расторможенность низших влечений на фоне благодушия, эйфории или апатии,

безразличия. Колебания фона настроения в нормальном диапазоне, т.е. отсутствие депрессивного или приподнятого настроения, обычно обозначается термином «эутимное настроение».

 В патологии важное практическое значение имеют:

Гипотимия– сниженное настроение, переживание подавленности, тоски безысходности. Внимание фиксируется только на отрицательных событиях настоящего, вспоминаемого прошлого и представляемого будущего.

Гипертимия– повышенное веселое, радостное настроение с приливом бодрости, энергичности и переоценкой собственных возможностей.

Маниакальный синдром(мания) характеризуется маниакальной триадой: гиперти-мией, ускорением мышления и двигательным возбуждением со стремлением к деятельности. Настроение у больных приподнятое, радостное (маниакальный аффект). Они много говорят, жестикулируют, переоценивают свои возможности.

Эйфория-другая форма болезненно-повышенного настроения. Для него характерно благодушие и беспечность, которые сочетаются с пассивностью (тихая радость). Она чаще наблюдается при органических заболеваниях мозга на фоне более или менее выраженного слабоумия.

Мория– эйфория с дурашливым двигательным возбуждением, склонность к грубым шуткам. Наблюдается при поражении лобных отделов мозга на фоне слабоумия.

Экстаз-переживание восторга и необычного счастья со своеобразным(погружением) в себя, в свой внутренний мир. При некоторых психических заболеваниях экстаз связан со зрительными галлюцинациями приятного содержания.

Экзальтация– приподнятое настроение, где более заметен не сам аффект, а ощу-щение прилива энергии, бодрости и повышения активности.

Паратимия– неадекватный аффект, извращение аффективности, когда больные ра-дуются по поводу грустных событий и наоборот. Возможно также сосуществование противоположных аффектов– так называемая амбивалентность чувств. При этом одно и тоже представление сопровождается и приятными и неприятными чувствами, т.е. больной одновременно и огорчается, и радуется.