

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/130890>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Психология

Содержание

Введение 3

1.Эмоции и чувства 4

2.Проявление эмоций 9

Заключение 12

Список литературы 14

Эмоции – важная часть жизни. Если человек их не чувствует или не понимает, это не значит, что их нет. Они есть, просто «оседают» в теле блоками, зажимами, психосоматикой или болезнями. Но человек может на это повлиять. Стоит добавить в свою жизнь немного осознанности, дыхания и движения.

Целью работы является изучение эмоций.

Для достижения цель необходимо решить следующие задачи:

1. Анализ понятий эмоции и чувства;
2. Выявление особенностей проявления эмоций

Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

1.Эмоции и чувства

Люди часто путают понятия «эмоции», «чувства», «ощущения» и «мысли». Например, в ответ на вопрос «что вы чувствуете?» человек может начать рассказывать о том, что он думает, как он считает и тому подобное. Рассмотрим, что представляет эмоциональное устройство человека.

В основе переживаний лежат телесные ощущения (боль, зуд, голод, жажда, тактильные и температурные ощущения).

Следующими идут базовые эмоции. Базовые эмоции живут в теле, проявляются в совершенно определенных его участках и характеризуются определенными телесными ощущениями. Они выполняют конкретную биологическую функцию, направленную на выживание вида или индивида. Количество базовых эмоций невелико – их всего четыре. Одновременно человек может испытывать одну базовую эмоцию, и длительность ее всегда ограничена во времени.

Каждая из эмоций размещается в определенной части тела и характеризуется специфическими телесными ощущениями:

гнев – расширяющаяся горячая «волна», поднимающаяся от таза к грудной клетке, рукам и голове;

страх – ощущения сжатия, скручивания в животе и слабости в ногах.

печаль – сжатие, сдавливания в области сердца;

радость – приятное распирающее ощущение в груди .

На следующем уровне находятся так называемые компенсаторные или «смешанные» эмоции. Они возникают тогда, когда человек, испытывая ту или иную базовую эмоцию, по какой-то причине подавляет ее, заменяя, то есть компенсируя чем-то другим.

Компенсаторные эмоции – обида, раздражение, презрение, жалость и другие. Обида обычно служит маскировкой для гнева, а под яростью всегда скрывается страх, смешанный с гневом. Внутренний запрет на получение радости часто оборачивается раздражительностью. Что касается жалости и презрения, то под их «маской» может прятаться тот же гнев или отвращение.

На вершине эмоционального мира человека находятся чувства. В отличие от эмоций, они протяженны во времени и выражают если не постоянное, то длительное отношение к кому-либо или чему-либо – например, любовь, ненависть, уважение и так далее.

Выражение чувств имеет в себе противоречие. Например, существует заблуждение, что нельзя сердиться на того, кого любишь. Это ошибка, потому что любовь, например, это постоянное чувство, а гнев – временная базовая эмоция. И испытываем мы их на разных уровнях нашей психики, а значит, они вполне

совместимы .

Предметом для психологической работы служат только базовые эмоции, так как компенсаторные всегда вторичны по отношению к ним.

Неприятные эмоции мы прячем даже от самих себя, иначе говоря – подавляем или, говоря современным языком, капсулируем внутри. И потом нас конкретно «разрывает» от переизбытка чувств и эмоций. Вернее, срабатывает наше тело и «выдает» боль, жар, травму, порез, спазм, напряжение и иные симптомы. А зачем? Чтобы мы наконец обратили внимание на свои эмоции, это они «разрывают» вас изнутри. Можно ли помочь себе? Да, и достаточно просто, правда непривычно, и даже как-то монотонно.

Таблица эмоций выглядит следующим образом.

Рис.1.Схема эмоций. Колесо эмоций Роберта Плутчика

Рассмотрим, что человек должен делать с эмоциями.

1. ОСОЗНАТЬ и НАЗВАТЬ. Когда человек осознал и назвал своё эмоциональное состояние, он сделал несколько очень значимых вещей. Во-первых, признал, что чувствует — вместо того чтобы игнорировать эмоции. Во-вторых, взял ответственность за происходящее (не «он меня разозлил», а «я разозлился»), а значит, и управление этой ситуацией теперь в его руках. Иными словами, человек перестал быть объектом, на который воздействуют различные эмоции, и стал субъектом, то есть хозяином ситуации. В-третьих, человек вовремя напомнил себе, что гнев или злость не относятся к неотъемлемым чертам личности — это просто временное состояние, которое приходит и уходит, оно случается со всеми.

У каждой эмоции всегда есть конкретный адресат и причина. Как только человек осознает, что именно чувствует, к кому и по какому поводу – сразу становится понятно, как решить проблему.

2. РАЗРЕШИТЬ СЕБЕ ИСПЫТЫВАТЬ ЭТУ ЭМОЦИЮ. Один из наиважнейших моментов в работе с эмоциями. Паттерн (образец) обращения с эмоциями и чувствами был заложен в детстве. Сказать больше, не просто обращения, а именно запрета на проявление эмоций и чувств, особенно условно отрицательных.

3. ВЫВЕСТИ ИЗ ТЕЛА, "ПРОЖИТЬ" ЭМОЦИЮ или чувство. Это значит, сознательно найти "свой" социально приемлемый способ выразить испытываемую эмоцию.

Немедленного реагирования чаще всего требует гнев, как самая мощная и энергоемкая эмоция. Поэтому на примере ее и дам варианты "проживания". Перечень способов не конечен, есть масса других, подобрать необходимо оптимальный. Самое главное - обязательно задействовать руки и/или ноги. Итак: рвать бумагу, бросать мягкие предметы (игрушки, подушки), кричать, рычать, шипеть как какое-либо животное, пинать, кидать мяч, отжиматься/приседать/прыгать/подтягиваться/бегать, бить боксерский мешок руками или ногами, "бить воздух" кулаками, потрястись, бить посуду, чертить/рисовать что угодно на листах, танцевать "злой танец", можно от лица какого-нибудь животного, активно дышать и, главное, сконцентрироваться на выдохе, стучать/барабанить руками по столу, топтать ногами, при наличии любых музыкальных, особенно перкуSSIONных инструментов, издавать любые звуки, побороться/потолкаться с соперником (вымышленным или реальным) и т.п .

Все люди испытывают эмоции и чувства.

За наши эмоции отвечает лимбическая система головного мозга. Это древнейшая гормонально-инстинктивная структура мозга, которая отвечает за выживание субъекта. Поэтому все наши эмоции мы испытываем

Список литературы

1. Ведяев, Ф.П. Мозг, эмоции, здоровье; Знание - Москва, 1983. - 204 с.
2. Гоулман Дэниел Деструктивные эмоции; Попурри - Москва, 2009. - 576 с.
3. Ден Б. Аллендер, Темпер Лонгман III Крик души. Как наши эмоции могут помочь познать Бога; Посох - Москва, 2005. - 240 с.
4. Дэвидсон Ричард , Бегли Шарон Как эмоции управляют мозгом; Питер - Москва, 2012. - 256 с.
5. Дэниэл Дж. Амен Мозг и душа. Новые открытия о влиянии мозга на характер, чувства, эмоции; Эксмо - Москва, 2012. - 304 с.
6. Ежкова Нина Сергеевна Как Воздействовать На Эмоции Детей В Процессе Обучения На Занятиях; Елень, Арника - Москва, 2011. - 405 с.
7. Колберт Дон Смертельные эмоции; Триада - Москва, 2009. - 304 с.
8. Лебедева Мария. Эти разные эмоции. Волшебный сундучок (набор из 21 карточки); Речь - Москва, 2011. -

480 с.

9. Лившин Александр Настроения и политические эмоции в Советской России. 1917-1932 гг.; Российская политическая энциклопедия, Фонд Первого Президента России Б. Н. Ельцина - Москва, 2010. - 344 с.
10. Лук А. Н. Эмоции и личность; Знание - Москва, 1982. - 176 с.
11. Лэнгле Альфريد Эмоции и экзистенция; Гуманитарный центр - Москва, 2007. - 332 с.
12. Нечаев Кирилл Освободи свои эмоции. Раскодируй прошлое для счастья в будущем; Питер - Москва, 2011. - 304 с.
13. Никифоров А. С. Эмоции в нашей жизни; Советская Россия - Москва, 2010. - 272 с.
14. Никифоров А. С. Эмоции в нашей жизни; Советская Россия - Москва, 1978. - 272 с.
15. Панжинская-Откидач В. А. В. Г. Перов. Эмоции и переживания человека; Детство-Пресс - Москва, 2008. - 683 с.
16. Панов В. Г. Эмоции. Мифы. Разум.; Высшая школа - Москва, 1992. - 256 с.
17. Рогов Е. И. Эмоции и воля; Владос - Москва, 1999. - 240 с.
18. Рой Л. Пэйн, Кэри Л. Купер Эмоции и работа. Теории, исследования и методы применения; Гуманитарный центр - Москва, 2008. - 544 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/130890>