

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://stuservis.ru/kursovaya-rabota/95233>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Прикладная психология с использованием SPSS

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 2

ГЛАВА 1. Эмоции как особый вид психических состояний человека 4

1.1 Общая характеристика эмоций 4

1.2 Отрицательные эмоции 8

ГЛАВА 2. Исследование проявления негативных эмоциональных состояний молодежи 12

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 21

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 23

Это радость, вызванная чем-то конкретным, гнев по отношению к кому-то конкретному. Определенность получает свое высшее выражение в дифференциации субъекта чувств в зависимости от субъекта той сферы, к которой они принадлежат. Эти субъектные чувства делятся на интеллектуальные, эстетические и нравственные.

Нравственные чувства воплощают отношение человека к человеку и обществу. Интеллектуальные чувства - удивление, любопытство, сомнение - свидетельствуют о взаимопроникновении интеллектуальных и аффективных моментов. Эстетические чувства проявляются не только сосредоточенностью на предмете, но и проникновением в него. Это специфическое знание, которое является чувством проникновения в собственную сущность предмета, это знание специфического качества предмета - красоты [15, с.271]. Следующий уровень проявления эмоционального пространства человека - это те идеологические чувства, которые выражают наиболее обобщенное отношение человека к миру, к другим людям, к самому себе. Это чувство трагедии, иронии, сарказма.

Рассмотренные эмоции и чувства, похожие на кольца на срубленном дереве, направленные на аффективную чувствительность субъекта к чувствам, эмоциям и духовным чувствам. Каждый из этих уровней поглощается рядом, и каждый предыдущий служит основой для проявления следующего. Формы проявления аффективной сферы органично вплетены в жизнь индивида.

Аффективная сфера личности неотделима от развития представления, воображения, мышления, ощущений и восприятия. Она имеет специфические проявления, влияющие на эти процессы, и свои особенности. Сила, характер проявления и сопротивление среди изолированных воздействует на эмоции и настроение.

Аффект - сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождаемые выраженными двигательными и висцеральными проявлениями. Аффект - особый вид эмоциональных процессов, которые развиваются в критических условиях, когда субъект не способен найти адекватный выход из опасных, травмирующих, чаще всего неожиданных ситуаций. Аффект протекает бурно, имеет значительную интенсивность и наиболее очевидные последствия своих проявлений, характеризуется дезорганизацией поведения и нарушением хода психических процессов (изменение мимики, двигательная дезорганизация, отклонения в мышлении, в распределении и устойчивости внимания, нарушение сознательного контроля над выбором действия); аффект характеризуется более примитивными реакциями значительной интенсивности в отличие от более сложного и культурно обусловленного поведения [20, с.87].

Аффект как бы накладывает на субъекта, стереотипные действия, являющиеся способом «экстренного» выхода из ситуации (бегство, онемение, агрессия и др.), которая сложилась в процессе биологической эволюции и оправдывает себя лишь в типичных биологических условиях. Содержание и характер аффективных проявлений могут меняться под влиянием воспитания и самообразования.

Настроение - это общее эмоциональное состояние, которое окрашивает на значительное время индивидуальные психические процессы и поведение человека [16, с.125].

При различении чувств по силе страсти различаются как сложное психическое явление, в котором тесно

переплетаются эмоциональные, волевые и познавательные процессы. Страсть-это способность идеи постоянно, в течение длительного времени, вызывать сильную эмоциональную реакцию.

Эмоции и чувства - это два вида специфических проявлений аффективной сферы человека, связанных с переживанием, его отношением к окружающей среде, другим людям, самому себе. Эмоции и чувства имеют, помимо общих, и свои специфические особенности.

1.2 Отрицательные эмоции

Эмоции влияют на физическое состояние человека ничуть не меньше, чем инфекции или лекарства.

Некоторые из них способны поднять на ноги, пробудить желание жить и двигаться к цели, но другие разрушают тело и дух, угнетают, приводят к депрессиям и неврозам. Приведем самые вредные и опасные эмоции, с которыми следует справиться как можно быстрее.

Гнев не зря причисляют к 7 смертным грехам: он подталкивает людей к резким необдуманным поступкам, неправильным суждениям, психологической и физической агрессии по отношению к окружающим [17, с.452]. Но и сам человек, который гневается не найдет в этом чувстве никакого облегчения. Более того, подавляя сильное раздражение, мы наносим вред здоровью, рискуя получить язву желудка, инфаркт миокарда или инсульт.

Сама по себе тревога не является негативным чувством. Она естественна, часто подкреплена объективными внешними причинами и направлена на людей, которыми мы дорожим. Но иногда тревожность переходит грань рационального, становясь постоянным спутником человека.словно червь, она точит нас изнутри, заставляя то и дело прокручивать в голове худшие варианты развития событий. Патологическая тревожность является предвестником неврозов и фобий. Она влияет на сердечно-сосудистую систему, вызывая скачки артериального давления, тахикардию, головокружение, ощущение затруднения дыхания и другие вегетативные нарушения [12, с.99].

Вина – одна из наименее продуктивных эмоций человека. Признавая свою ошибку, мы можем попытаться исправить ее. Если сделать это не представляется возможным, следует проанализировать причины, подтолкнувшие нас к неправильному решению, и постараться больше никогда не повторять содеянное. Заиклившись на чувстве вины, мы теряем возможность двигаться дальше, самосовершенствоваться, любить и испытывать счастье. Нужно научиться прощать себя, и мы удивимся, как много прекрасных вещей способны подарить этому миру.

Злопамятность и чувство вины имеют общий корень – неспособность прощать ошибки. Но люди несовершенны, им свойственно делать глупости, каяться, становясь лучше и мудрее. Так, некоторые поступки невозможно искупить, но для решения таких вопросов существует государственная система правосудия. Человеку, пострадавшему от несправедливости, остается два пути: отпустить прошлое и жить дальше, или сделать обидчика частью своего существования навсегда, день за днем прокручивая в голове обиду, предательство, обман или иной поступок, который заслужил порицание. Не нужно позволять плохим людям поселиться в памяти навсегда, а нужно смело смотреть в будущее.

Ненависть – это опухоль, день за днем разрушающая психику. Истории известны случаи, когда она толкала людей на великие, хотя и ужасающие поступки, поэтому непродуктивным это чувство точно не назовешь. Но ненависть сопоставима навязчивым состоянием, поскольку человек ставит в центр своей вселенной объект, которому посвящает все свое время и эмоции. Не стоит путать ненависть с обычной неприязнью: от такого сильного чувства человек часто не может избавиться самостоятельно, и лучше, если на помощь к нему придет психолог или психотерапевт, который поможет понять корень проблемы и побороть разрушительную эмоцию [21, с.144].

Невинную зависть мы называем «белой» и относимся к ней с пониманием. Наблюдая за успехами других, вдруг почувствовать легкий укол: «Эх, мне бы так». Обычно человек забывает об этом пару мгновений спустя, и спокойно продолжает заниматься своими делами. Но «черная» зависть разъедает мысли, подобно кислоте [14, с.381]. На богатого, счастливого, здорового и привлекательного человека переносятся все образы и комплексы завистника. Будем честными: другие люди чаще всего не имеют никакого отношения к нашим неудачам. Более того, завидуя, мы перестаем ценить то, что имеем. Нужно похвалить себя, обратиться мыслями к близким людям, которые лишены бесценного внимания и любви, направляя эмоции на посторонних.

Комплексы – непростая вещь. Недаром психологи бьются с ними уже не первое столетие, пытаются научить человека любить и принимать себя. Причиной чувства неполноценности чаще всего становятся детские психологические травмы и ошибки родительского воспитания. Нужно постараться осознать это, и не винить себя во всех бедах человечества. Никто не совершенен, но мы – далеко не худшее человеческое существо

на планете. Если же человек чувствует, что надуманная неполноценность мешает развиваться, радоваться жизни, принимать любовь близких нужно обратиться за помощью к психотерапевту. Вместе можно найти причину комплексов и научиться позитивно смотреть на мир.

Ревность – одна из самых опасных эмоций человека. Она непосредственно связана с неуверенностью в себе, и лишь косвенно коррелирует с поведением наших любимых. Впрочем, ревность не является признаком любви. Даже наоборот, ревнуя, человек отрицает полноправие своего партнера. Но если он не свободен в своих мыслях и поступках, отношения превращаются в эмоциональное рабство. Нужно постараться быть честными с собой, и быть предельно внимательным: ревность может оказаться признаком серьезного невроза, скорректировать который сможет лишь специалист [3, с.40].

Жадность касается не только денег или материальных вещей. Обычно неспособность насытиться чем-либо связывают с плохим характером. Но у этого явления есть более глубокие и серьезные причины. Обычно скупым человеком руководит страх лишений, который он приобрел еще в раннем детстве, страдая от недостатка внимания, любви или даже еды [9, с.230]. Если жалко денег, времени или эмоций, не говорит ли это о глубокой внутренней тревоге? Нужно вспомнить, когда в последний раз совершена необдуманная покупка. Наверняка в тот момент человек был счастлив и беззаботен, а раскаяние пришло позже. Если это так, нужно придется

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев Б. Человек как предмет познания / Б. Ананьев. – СПб.: Питер, 2015. – 288 с.
2. Асмолов А.Г. Психология личности. Принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов. – М.: Смысл, 2009. – 221 с.
3. Анохин П.К. Эмоции: Тексты / П.К. Анохин. – М.: Высь, 2010. – 73 с.
4. Василишина Е.А. Психология человека от А до Я / Е. А. Василишина. – М.: Право, 2011. – 271 с.
5. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во МГУ, 2015. – 346 с.
6. Введение в психологию / под ред. Б. С. Братуся. – М.: Академия, 2014. – 352 с.
7. Гозман Л. Психология эмоциональных отношений: монография / Л. Я. Гозман. – М.: Изд-во МГУ, 2012. – 174 с.
8. Додонов Б.И. В мире эмоций / Б.И. Додонов. – М.: Лыбидь, 2016. – 202 с.
9. Изард К.Е. Эмоции человека / К.Е. Изард. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2013. – 410 с.
10. Макаренко Ю.А. Системная организация эмоционального поведения / Ю.А. Макаренко. – М.: Гардарики, 2016. – 158 с.
11. Максименко С.Д. Общая психология / С.Д. Максименко. – М: Рефл-бук, 2017. – 344 с.
12. Макарова И.В. Психология / И.В. Макарова. – М.: Просвещение, 2014. – 234 с.
13. Ольшанникова А. Е. Эмоции и воспитание / А. Е. Ольшанникова. – М.: ИНФРА-М, 2013. – 199 с.
14. Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: ПЕР СЭ, 2013. – 863с.
15. Психология / Под ред. Г. С. Костюка. – М.: Приват, 2015. – 465 с.
16. Психология эмоций: Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во МГУ, 2017. – 287 с.
17. Психология состояний. Хрестоматия / Сост. Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров / Под ред. А. О. Прохорова. – М. : ПЕР СЭ; СПб. : Речь, 2014. – 608 с.
18. Психология человека от рождения до смерти / под ред. А. А. Реана. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2012. – 656 с.
19. Реан А.А. Психология развития личности. Средний возраст, старение, смерть / А. А. Реан. – М.: АСТ, 2014. – 384 с.
20. Саенко Ю.В. Техники и приемы регуляции эмоций / Ю.В. Саенко // Вопросы психологии. – 2018. - № 3. – С. 83-93.
21. Слободчиков В.И. Психология человека: Введение в психологию субъективности / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М.: Высь, 2014. – 277с.

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://stuservis.ru/kursovaya-rabota/95233>