

Аффективные психические образования

Аффективные психические образования являются отражением в форме переживаний субъективной значимости и оценки внешней и внутренней среды организма.

Жизненные функции эмоций и чувств

- аффективная система является первичным регулятором отношений и поведения человека;
- эмоции и чувства являются также активаторами психической деятельности человека;
- важнейшей функцией эмоций является оценка: предварительная, обобщенная оценка, оценка с точки зрения вероятности событий и оценка в зависимости от личностного смысла;
- эмоции - это фактор избирательного отношения человека к объектам окружающего мира.

Потребностно-информационная теория эмоций П. В. Симонова

$$\mathcal{E} = \Pi (I_n - I_c)$$

- \mathcal{E} — эмоция, ее сила и качество;
- Π — величина и специфика актуальной потребности;
- I_n — информация, необходимая для удовлетворения актуальной потребности;
- I_c — существующая информация, т. е. те сведения, которыми человек располагает в данный момент.

ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ АФФЕКТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ ОБРАЗОВАНИЙ

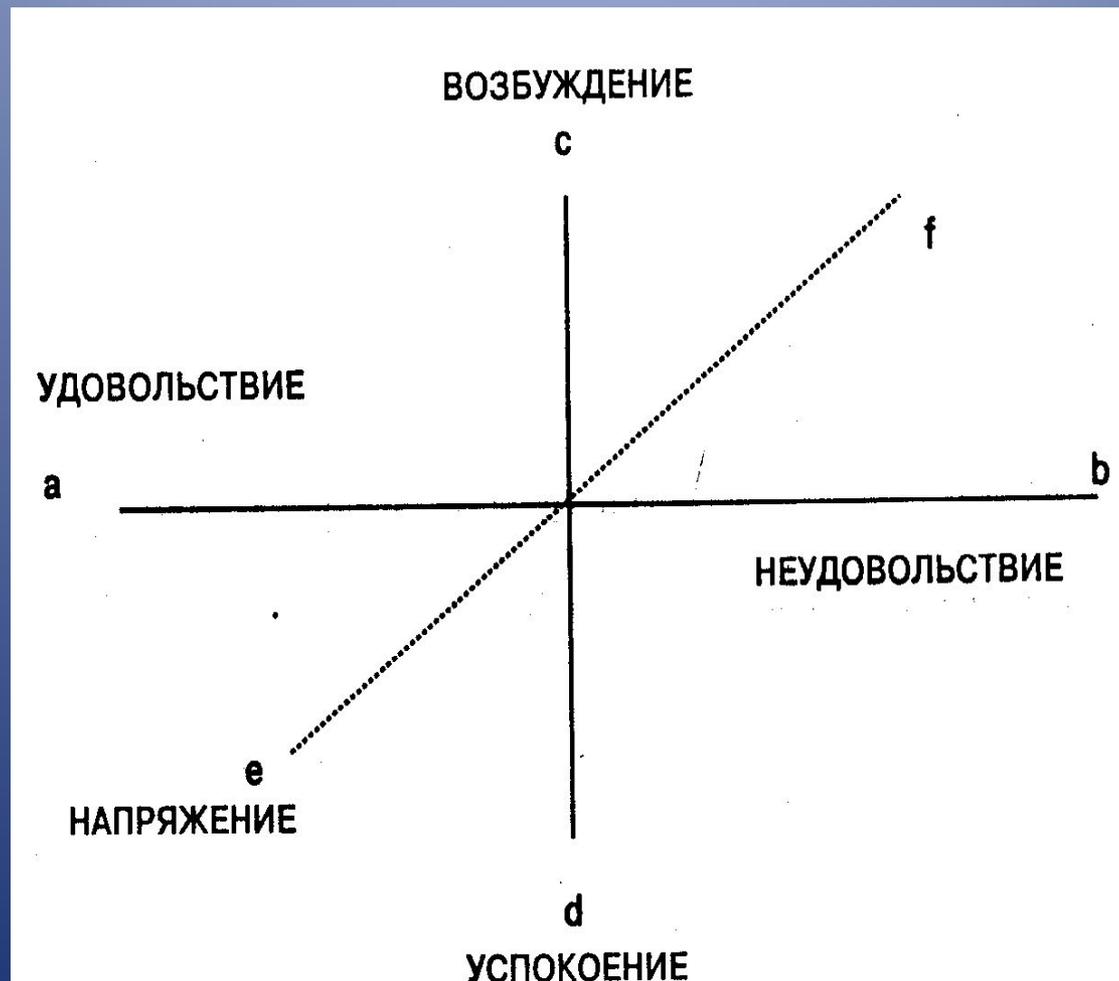
Эмоциональные реакции

Эмоциональные реакции (или, собственно, *эмоции*) – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного потребностями человека.

Эмоции

- Стенические
- Астенические

Основные измерения эмоциональных процессов и состояний (по В. Вундту)



Как полагает К.Изард, эмоция называется *фундаментальной*, если она имеет свой специфический нервный субстрат, особые способы внешнего выражения при помощи мимических или нервно-мышечных средств, а также обладает особым субъективным переживанием (то есть феноменологически качеством).

Фундаментальные эмоции (по К. Изарду)

- Интерес-волнение
- Радость
- Удивление
- Горе-страдание
- Гнев
- Отвращение
- Презрение
- Страх
- Стыд
- Вина

Если две или несколько фундаментальных эмоций в комплексе проявляются у человека относительно стабильно и часто, они определяют какую-то его эмоциональную черту.

Эмоциональные черты

- Тревожность
- Депрессия
- Любовь
- Враждебность

Чувства

Чувства – это одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью.

Сравнительная характеристика эмоций и чувств (по Е.П.Ильину, 2002)

Эмоции	Чувства
<p>Возникли в процессе эволюции раньше.</p> <p>Присущи животным и человеку.</p> <p>Привязаны к ситуациям и событиям.</p> <p>Ситуативны и кратковременны.</p> <p>Выделяют явления, имеющие значение «здесь и сейчас».</p> <p>Одна и та же эмоция проявляется в разных чувствах.</p>	<p>Возникли в процессе эволюции позже.</p> <p>В основном присущи человеку.</p> <p>Привязаны к объектам.</p> <p>Устойчивы и длительны.</p> <p>Выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость.</p> <p>Одно и то же чувство проявляется в разных эмоциях.</p>

Классификация чувств

- Моральные чувства
- Интеллектуальные чувства
- Эстетические чувства
- Праксические чувства

Страсть – это сильное, стойкое, всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями человека и приводящее к сосредоточению на предмете страсти всех его устремлений и усилий.

Настроение

- *Настроение* – сравнительно продолжительные, устойчивые психические состояния умеренной или слабой интенсивности, проявляющиеся в качестве положительного или отрицательного эмоционального фона психической жизни индивида.

Как отмечает Л. М. Веккер, настроение - это душевное самочувствие, которое человек испытывает наряду с физическим самочувствием.

С точки зрения К. Прибрама, основной функцией настроения является информирование об общем состоянии и потребностях человека. Настроение, оценивая состояние, стимулирует человека на такое поведение, которое улучшило бы его гедонический тон.

Компоненты настроения (по Л. В. Куликову)

- *Релятивный компонент* (от англ. *relation* - отношение) связан с отношением человека к происходящему с ним и вокруг него.
- *Эмоциональный компонент* характеризует доминирующая эмоция.
- *Когнитивный компонент* настроения образуют интерпретации текущей жизненной ситуации.
- *Мотивационный компонент* настроения можно выделить в связи с тем, что процесс мотивации, его интенсивность и характер протекания в существенной мере определяют интенсивность эмоциональных процессов, остроту реакций на ситуацию и развитие событий.
- *Компонент физического самочувствия* отражает, как говорил С. Л. Рубинштейн, органическое самочувствие, тонус жизнедеятельности организма и те разлитые, слабо локализованные органические ощущения, которые исходят от внутренних органов.

Аффект

- *Аффект* (от лат. affectus – душевное волнение, страсть) – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в функциях внутренних органов.

Признаки аффекта

- быстрое возникновение;
- очень большая интенсивность переживания;
- кратковременность;
- бурное выражение (экспрессия);
- безотчетность;
- диффузность восприятия.

Стресс

- В физиологии, психологии, медицине этот термин применяется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

Теория стресса Ганса Селье

- Во-первых, все биологические организмы обладают врожденными механизмами поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем. Сохранение внутреннего равновесия обеспечивается процессами гомеостаза. Поддержание гомеостаза является жизненно необходимой задачей организма.

Теория стресса Ганса Селье

- Во-вторых, стрессоры, то есть сильные внешние раздражители, нарушают внутреннее равновесие. Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением. Эта реакция является защитно-приспособительной.

Теория стресса Ганса Селье

- В-третьих, развитие стресса и приспособление к нему проходит несколько стадий. Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня устойчивости организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора.

Теория стресса Ганса Селье

- Наконец, в-четвертых, организм имеет ограниченный запас адаптационных возможностей по предупреждению и купированию стресса – их истощение может привести к заболеванию и смерти.

Стадии общего адаптационного синдрома

- *Стадия тревоги*
- *Стадия резистентности*
- *Стадия истощения*



Стрессовые события

- травмирующие события, выходящие за обычные рамки человеческого опыта;
- неконтролируемые и непредсказуемые события;
- события, превышающие наши возможности и самопонимание;
- внутренние конфликты.

Фрустрация

Под *фрустрацией* (от англ. frustration – расстройство планов, крушение замыслов) в психологии понимается состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения и вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи.

- *Фрустратором* (то есть вызвавшим фрустрацию фактором) выступает непреодолимое для человека препятствие, блокирующее достижение поставленной им цели.

Типы фрустратора (по С. Розенцвейгу)

- лишения (privation), т.е. отсутствие необходимых средств для достижения цели или удовлетворения потребности;
- потери (deprivation);
- внутренние конфликты.

Классификация внутренних конфликтов (по К. Левину)

- конфликт равнозначных положительных возможностей;
- конфликт равнозначных отрицательных возможностей;
- конфликт положительно-отрицательных возможностей.

Фрустрационный порог определяется

- повторением неудовлетворения;
- глубиной неудовлетворения;
- эмоциональной возбудимостью;
- уровнем притязаний человека, его привычкой к успеху;
- этапом деятельности

Классификация реакций на фрустрацию (по С. Розенцвейгу)

По направленности:

- *экстрапунитивные;*
- *интропунитивные;*
- *Импунитивные.*

Классификация реакций на фрустрацию (по С. Розенцвейгу)

По типу:

- *препятственно-доминантные* (это тип реакции «с фиксацией на препятствии»);
- *самозащитные* (тип реакции «с фиксацией на самозащите»);
- *необходимо-упорствующие* (тип реакции «с фиксацией на удовлетворении потребности»).

Пример рисунка из теста С. Розенцвейга



Защитные реакции при фрустрации

- агрессивность,
- уход от трудной ситуации,
- снижение сложности поведения (иногда до уровня глубокой регрессии, то есть возвращения к формам поведения, характерным для более ранних стадий возрастного развития).

Фрустрационная толерантность -
психологическая устойчивость к
неблагоприятному воздействию
фрустрирующей ситуации.

- Выражение эмоциональных переживаний носит в психологии название *экспрессивного поведения*.

Эмпатия

- *Эмпатия* (от греч. *empathia* – сопереживание) – постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания.

Эмоциональный интеллект

- Эмоциональный интеллект - это «способность воспринимать и понимать проявления личности, выражаемые в эмоциях, управлять эмоциями на основе интеллектуальных процессов» (П. Салоуэй и Д. Майер).

Компоненты эмоционального интеллекта

- способность воспринимать или чувствовать эмоции (как свои собственные, так и другого человека);
- способность направлять свои эмоции в помощь разуму;
- способность понимать, что выражает та или иная эмоция;
- способность управлять эмоциями.