

Эмоции и чувства

ЭМОЦИИ

- Эмоции находят проявления в различных формах, среди которых принято выделять эмоциональные реакции, чувства, настроение и аффект
- **Эмоциональные реакции** – это психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного потребностями человека.
- Эмоции всегда сопровождаются в своем выражении целым **комплексом периферических компонентов**: мимическими движениями, изменением тонуса гладкой мускулатуры, изменением артериального

Эмпатия и синтонность

- **Эмпатия** (от греч. Empatheia – сопереживание) – эмоциональная отзывчивость человека на переживания другого.
- **Синтонность** (от лат. sinton – созвучие, унисон, гармония) – способность быть эмоционально созвучным окружающим людям.

Классификации эмоций

- Положительные и отрицательные
- **стенические** (от *stenos* – сила) – повышающие активность и жизнедеятельность организма, мобилизующие (радость, гнев, злость) и **астенические** – подавляющие, тормозящие активность (страх, тоска, тревога, благодушие).

Концепция базовых эмоций Кэррола Изарда

10 базовых эмоциональных состояний (интерес, радость, удивление, отвращение, гнев, презрение, страх, стыд, печаль, вина), каждое из которых имеет свой спектр психологических характеристик и внешних проявлений.

Для выделения этих фундаментальных эмоций он руководствовался следующими критериями:

- Базовые эмоции имеют отчетливые и специфические нервные субстраты.
- Базовая эмоция проявляет себя при помощи выразительной и специфической конфигурации мышечных движений лица (мимики).
- Базовая эмоция влечет за собой отчетливое и специфическое переживание, которое осознается человеком.
- Базовые эмоции возникли в результате эволюционно-биологических процессов.
- Базовая эмоция оказывает организующее и мотивирующее влияние на человека, служит его

Характеристики эмоций

- **Субъективность** (в отличие от объективного отражения в познавательных процессах) – каждый по-своему переживает происходящие с ним события.
- **Обобщенность** – одна из характеристик эмоций, которая позволяет оценить ситуацию до анализа информации.
- **Предметность** или **направленность** эмоций, т.е. переживание эмоционального отношения предполагает субъективную оценку того или иного предмета или явления.
- **Интенсивность** определяет эмоцию как процесс, представленный в следующей схеме: *фаза накопления (кумуляции) напряжения – взрыв – уменьшение напряжения – угасание.*

Функции ЭМОЦИЙ

- Основной функцией является – **оценка**. Эмоции оценивают значимость отражаемых предметов, выражают ее, сигнализируют о ней субъекту.
- **Регулирующая** или **побуждающая** функция: эмоции выступают в форме сигналов, которые запускают механизмы ответной реакции, побуждают действовать определенным образом.
- **Организирующая** функция эмоций. В норме эмоции организуют психическую деятельность человека.
- **Биологическая** функция эмоций выражается в организации *адаптивных проявлений*. При воздействии экстремальных раздражителей эмоции обеспечивают *мобилизацию* всех возможностей организма (энергетический потенциал).

Биологическая теория эмоций П. К.Анохина (1949)

П.К.Анохин (1949) рассматривает поведение человека и всех живых существ как непрерывное чередование двух основных процессов.

- **Первый** из них представляет собой *формирование потребностей и влечений*, что сопровождается определенным **эмоциональным состоянием**, большей частью тягостным, беспокойного характера.
- *Удовлетворение возникшей потребности*, составляющее **второй** процесс, сопровождается положительным эмоциональным переживанием, которое с биологической точки зрения можно рассматривать как подкрепление.

Информационная концепция эмоций (П.В.Симонов)

- Согласно концепции П. В. Симонова, эмоциональные состояния определяются **качеством и интенсивностью актуальной потребности** индивида и **оценкой**, которую он дает вероятности ее **удовлетворения**.
- По Симонову эмоции – *это компенсаторный механизм, восполняющий дефицит информации, необходимой для выполнения потребности*
Эмоция = необходимая информация – имеющаяся информация.

Формы существования эмоций

- В узком значении **эмоция** – это непосредственное, временное переживание какого-нибудь более постоянного чувства.
- **Аффекты** - эмоциональные процессы, быстро овладевающие человеком и бурно протекающие.
- **Настроение** представляет собой общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение значительного времени все поведение человека.
- **Чувства**, в отличие от эмоциональных реакций, привязаны к объектам, выделяют объекты и явления, имеющие значимую и устойчивую мотивацию, причем одно и то же чувство проявляется в разных эмоциональных реакциях.

В зависимости от направленности чувства можно разделить на:

- **Моральные** (нравственные) чувства — это переживания человеком его отношения к другим людям, к деятельности.
- **Интеллектуальными** чувствами называют переживания, возникающие в процессе познавательной деятельности человека, определяемые характером этой деятельности.
- **Эстетические** чувства представляют собой эмоциональные отношения человека к прекрасному и безобразному в окружающих явлениях, предметах, в жизни людей, в природе и искусстве.
- **Практические** чувства — это чувства, связанные с деятельностью человека, ее изменениями, успешностью или неуспешностью, трудностями ее осуществления или завершения.

Теория стресса Ганса Селье

Особую форму переживания эмоций, близкую по своим психологическим характеристикам к аффекту, но по длительности протекания приближающуюся к настроениям, представляют **стрессовые состояния** (от англ. Слова stress – давление, напряжение)

Ганс Селье выделяет в стрессе три фазы: реакция **тревоги**, фаза **стабилизации** и фаза **истощения**.

- На первой фазе организм функционирует с большим напряжением.
- На второй фазе все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, стабилизируются и закрепляются на новом уровне.
- Но если стресс долго продолжается, то в связи с ограниченностью резервов организма, наступает третья фаза - истощения.

Фрустрация (от англ. frustration — расстройство планов, крушение замыслов)

Под ***фрустрацией*** 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.

Другими словами, фрустрация — эмоциональная реакция на помеху к достижению осознанной цели.

С. Розенцвейг выделяет несколько типов фрустраторов (вызывающих фрустрацию факторов)

- ***лишения*** (privation), то есть отсутствие необходимых средств для достижения цели или удовлетворения потребности
- ***потери*** (deprivation)
- ***внутренние конфликты***

Реакции на фрустрацию в зависимости от направления

подразделяются на:

- **экстрапунитивные** (реакция направлена на живое или неживое окружение, осуждается внешняя причина фрустрации, подчеркивается степень фрустрирующей ситуации, иногда разрешения ситуации требуют от другого лица);
- **интропунитивные** (реакция направлена на самого себя, с принятием вины или же ответственности за исправление возникшей ситуации, фрустрирующая ситуация не подлежит осуждению; испытуемый принимает фрустрирующую ситуацию как благоприятную для себя);
- **импунитивные** (фрустрирующая ситуация рассматривается как нечто незначительное, преодолимое «со временем», обвинение окружающих или себя отсутствует).

Эмоционально-негативные состояния

- **Эмоция тревоги** рассматривается как переживание, возникающее в ситуациях неопределенности и ожидания – ситуациях психологической нестабильности с непредсказуемым исходом.
- **Тревожность**, как свойство личности, состоит в эмоциональном проявлении неуверенности в будущем.
- **Отчаяние** – эмоциональное проявление уверенности в неуспехе действия, которое необходимо совершить.
- **Депрессивные состояния** возникают, как правило, в ситуациях утраты: смерть родных, разрыв дружеских или любовных отношений и т.п.
- **Фрустрация** – состояние, возникающее в ситуации, когда побуждение человека к достижению эмоционально значимой в данный момент цели наталкивается на непреодолимое препятствие.