

# ЭМОЦИИ И ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ



# ЭМОЦИИ

**Эмоциями** называются такие психические процессы, в которых человек переживает свое отношение к тем или иным явлениям окружающей действительности; в эмоциях получают свое субъективное отражение также различные состояния организма человека, его отношение к собственному поведению, самому себе и окружающим.

# Компоненты эмоций

- 1) **импрессивный компонент** (внутреннее переживание);
- 2) **экспрессивный компонент** (поведение, мимика, двигательная и речевая активность);
- 3) **физиологический компонент** (вегетативные изменения).

# Классификация эмоций

<b>Характеристики эмоций</b>	<b>Виды эмоций</b>
Знак	<i>Положительные, отрицательные, Амбивалентные</i>
Модальность	<i>Радость, страх, гнев и др.</i>
Влияние на поведение и деятельность	<i>Стеничные, астеничные</i>
Степень осознанности	<i>Осознаваемые, неосознаваемые</i>
Предметность	<i>Предметные, беспредметные</i>
Степень произвольности	<i>Произвольные, произвольные</i>
Происхождение	<i>Врожденные, приобретенные Первичные, вторичные</i>
Уровень развития	<i>Низшие, высшие</i>
Длительность	<i>Кратковременные, длительные</i>
Интенсивность	<i>Слабые, сильные</i>

# Формы эмоционального реагирования

*длительность*

большая

**ЧУВСТВО**

**НАСТРОЕНИЕ**

**ЭМОЦИЯ**

*интенсивность*  
**ь**

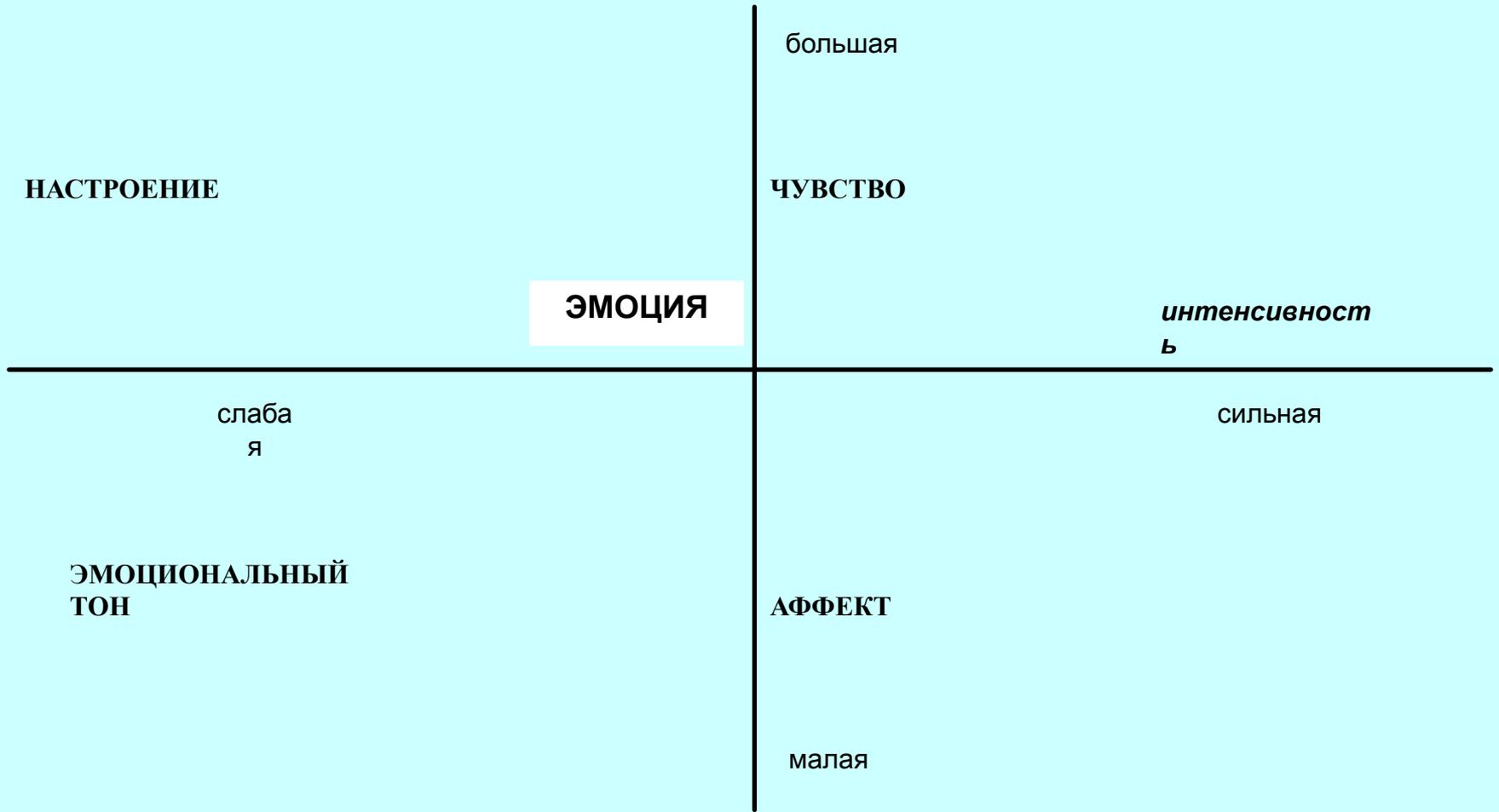
слабая

сильная

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ  
ТОН**

**АФФЕКТ**

малая



# ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ

***Психические состояния*** – психологическая категория, характеризующая психическую деятельность индивида за определенный период времени. Это фон, на котором протекает психическая активность человека. Он отображает своеобразие психических процессов и субъективное отношение индивида к отражаемым явлениям действительности. Психические состояния имеют начало и конец, изменяются с течением времени, однако они целостны, относительно постоянны и устойчивы.

# Фрустрация

**Фрустрация** как состояние возникает всякий раз, когда физическое, социальное и даже воображаемое препятствие мешает или прерывает действие, направленное на достижение цели, удовлетворение потребности.

Выделяют три типа причин, вызывающих фрустрацию:

- 1) **лишения** (лат. privation) – отсутствие необходимых средств для достижения цели или удовлетворения потребности;
- 2) **потери** (лат. deprivation) – утрата предметов или объектов, ранее удовлетворяющих потребности;
- 3) **конфликт** (лат. conflict) – одновременное существование двух несовместимых друг с другом побуждений, амбивалентных чувств или отношений.

Типы реакций в ситуации фрустрации:

- 1) **агрессия;**
- 2) **отступление и уход;**
- 3) **регрессия.**

# Депривация

**Депривация** означает лишение или ограничение возможностей удовлетворения жизненно важных потребностей.

**Типы депривации:**

- **внешняя депривация** - когда преграда или помеха находится вне самого человека;
- **внутренняя депривация** - когда преграда или помеха коренится в самом человеке

# Агрессия

## направленность на объект:

- **внешняя (гетеро)** - характеризуется открытым проявлением агрессии в адрес конкретных лиц (прямая агрессия), либо на безличные обстоятельства, предметы или социальное окружение (смещенная агрессия);
- **внутренняя (ауто)** - выражение обвинений или требований, адресованными самому себе;

## способ выражения:

- **произвольная** - возникающая из желания воспрепятствовать, навредить кому-либо, обойтись с кем-то несправедливо, оскорбить кого-нибудь;
- **непроизвольная** - представляющая собой нецеленаправленный и быстро прекращающийся взрыв гнева или ярости, когда действие не подконтрольно человеку и протекает по типу аффекта;

## конечная цель:

- **инструментальная (конструктивная)** - когда действия имеют позитивную ориентацию и направлены на достижение цели нейтрального характера, а агрессия используется при этом лишь в качестве средства;
- **враждебная (деструктивная)** - когда в действиях прослеживается стремление к насилию, а их целью является нанесение вреда другому человеку;

## форма выражения:

- **физическая агрессия** – предпочтительное использование физической силы против другого лица;
- **вербальная агрессия** – выражение негативных чувств через форму или содержание словесных ответов;
- **косвенная агрессия** – направление действий окольным путем на другое лицо или отсутствие их направленности на кого-либо;
- **негативизм** – оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета или руководства; это поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

# Стресс

**Стресс** можно определить как целостную реакцию живого существа на экстремальное воздействие.

**Стрессор** - экстремальные воздействия, которые потенциально могут способствовать возникновению стресса.

**Стадии стресса:**

- **мобилизации** – наступает после того как стимул квалифицируется как угрожающий или превышающий возможности человека;
- **сопротивления** – повышение устойчивости организма к вредным воздействиям;
- **истощения** - эмоциональный фон характеризуется апатией, пониженным настроением, упадком сил.

# Функциональные психические состояния

- **Врабатывание** - мобилизация организма, его вхождение и приспособление к текущей деятельности.
- **Состояние оптимальной активности, или, устойчивое рабочее состояние** - деятельность характеризуется высокой помехоустойчивостью и креативностью, стереотипные действия становятся автоматическими.
- **Утомление** - характеризуется временным снижением работоспособности.
- **Переутомление** - физические и психологические изменения становятся более стойкими и труднообратимыми.
- **Монотония** - это состояние вызывают однообразное, многократное повторение одних и тех же действий, малая продолжительность цикла трудовых движений, простота содержания действий, в отдельных случаях – высокий и строго заданный темп работы.
- **Психическое пресыщение** - превышение уровня психологических или физических возможностей человека, когда его психическая активность вырастает сверх нормы.
- **Сон** - это периодически возникающее психофизиологическое состояние человека и животных; характеризуется почти полным отсутствием реакций на внешние раздражения, уменьшением активности ряда физиологических процессов.