



ПСИХОЛОГИЯ и ПЕДАГОГИКА

ТЕМА 7.
ПСИХОЛОГИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ
ПРОЦЕССОВ

Нагорная Г.Ю.

ПЛАН

1. Эмоциональные процессы.
2. Эмоциональное обеспечение поведения.
3. Факторы, вызывающие эмоции.

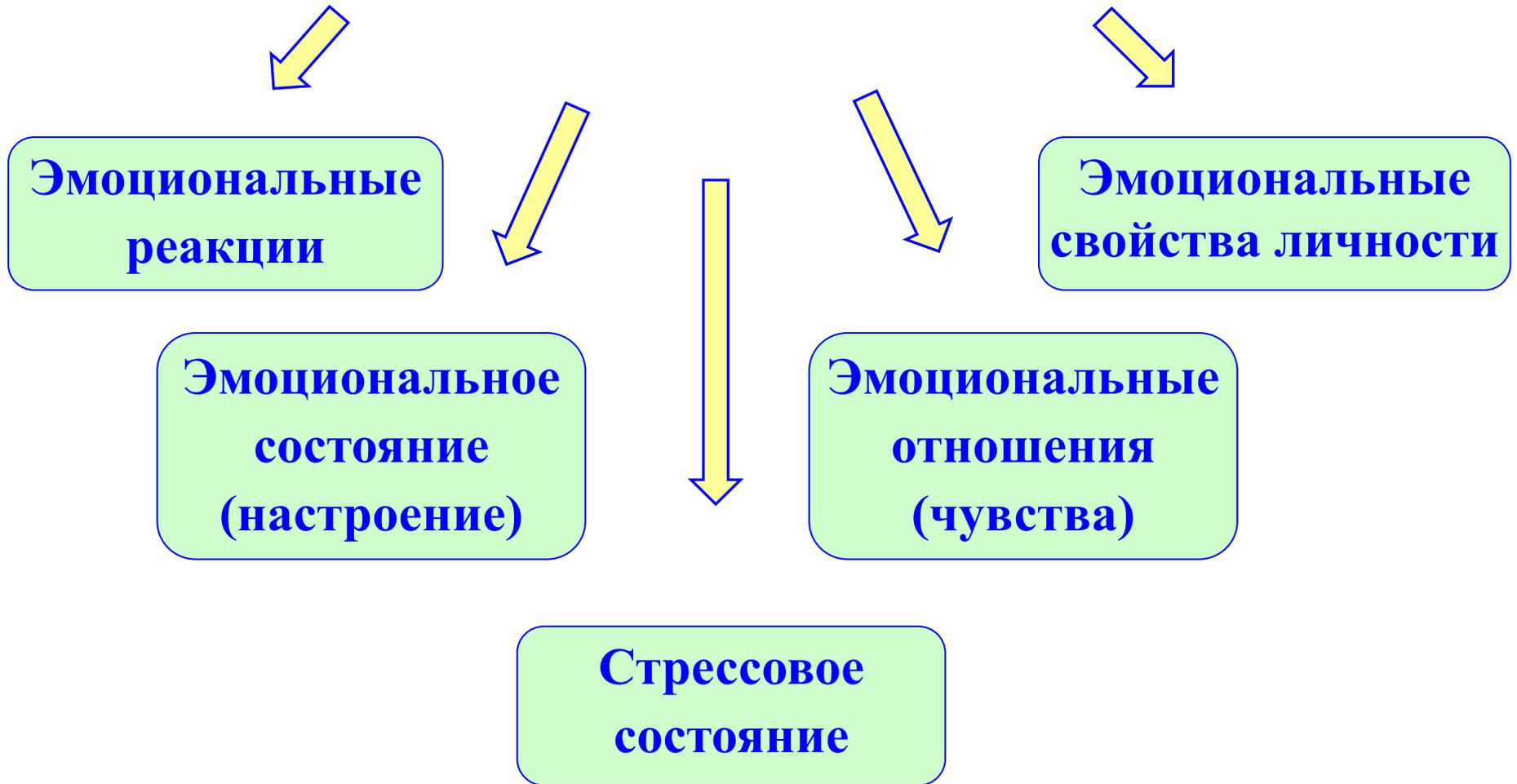
Литература: Петрова Н.Н. Психология для медицинских специальностей: учебное пособие / Н.Н. Петрова. - Москва, 2011.

Бандурка, А. М. Основы психологии и педагогики: учеб. пособие / А. М. Бандурка, В. А. Тюрина, Е. И. Федоренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 250 с.

Самыгин, С. И. Психология и педагогика: для студентов вузов / С. И. Самыгин, М. А. Гулиев, Р. Х. Ганиева. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 248 с.

Бреслав Г. М. Психология эмоций: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по напр. и спец. "Психология", "Клиническая психология". - М.: Академия, 2007.

Формы эмоциональных проявлений



Потребность – это нужда, недостаток в чем-либо, необходимом для жизнедеятельности организма, человеческой личности или социальной группы в целом.

Классификация потребностей по Маслоу



**в само-
актуализации**

эстетические

познавательные

потребность в уважении

потребность в любви, принадлежности

потребность в безопасности

физиологические потребности

Эмоции – это субъективное отражение объективного мира в зависимости от удовлетворения или неудовлетворения потребностей.

Эмоции - особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности.

Эмоция (фр. Emotion – волнение, возбуждение лат. emoveo – потрясаю, волную):

- **процесс психического отражения** действительности в данный момент;
- **обобщенная оценка ситуации;**
- **непосредственная реакция**, негативная (связана с неудачей) или позитивная (связана с успехом).

Эмоции

Настроение

длительное эмоциональное состояние, не достигающее значительной интенсивности и не имеющее существенных колебаний в течение достаточно длительного периода

Страсть

достаточно длительная и достаточно интенсивная эмоция, имеющая для человека определенную значимость

Аффект

предельно выраженная, но кратковременная эмоция

Эмоции (в узком смысле)

носят ситуативный характер, выражают отношение к складывающимся или возможным ситуациям

Чувство

наиболее устойчивое эмоциональное состояние

Стресс

психическое состояние общего возбуждения, психического напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных условиях; неспецифическая реакция организма на резко изменяющиеся условия среды

Аффект

В зависимости от модальности, качества переживаний **К. Изардом** были выделены **десять фундаментальных эмоций**:

- интерес-возбуждение,
- радость,
- удивление,
- горе-страдание,
- гнев-ярость,
- отвращение-омерзение,
- презрение-пренебрежение,
- страх-ужас,
- стыд-застенчивость,
- вина-раскаяние.



ГРУСТЬ



РАДОСТЬ



СТРАХ



СТЫД



ГНЕВ



СКУКА



ИНТЕРЕС



ОТВРАЩЕНИЕ



ВОСХИЩЕНИЕ



ОБИДА



УДИВЛЕНИЕ



УДОВОЛЬСТВИЕ

1. Интерес-возбуждение

- – чувство захваченности, любопытства, это наиболее часто испытываемая положительная эмоция, выступающая исключительно важным видом мотивации в развитии навыков, знаний, мышления. Интерес является единственной мотивацией, которая может поддерживать осуществление повседневной, привычной, рутинной работы. У человека, испытывающего эмоцию интереса, возникает желание исследовать, вмешаться, расширить свой опыт; подойти по-новому к человеку или объекту, возбуждавшему интерес. При интенсивном интересе человек чувствует себя воодушевленным и оживленным.

2. Радость

характеризуется чувством уверенности и значительности, ощущением способности справиться с трудностями и наслаждаться жизнью.

Радость сопровождается удовлетворенностью собой, окружающими людьми и миром. Она часто сопровождается чувствами силы и энергетического подъема. Следствием сочетания радости и ощущения собственной силы является связь радости с чувствами превосходства и свободы, ощущением того, что человек больше, чем он есть в обычном состоянии. Радость – это чувство, которое возникает при реализации своих возможностей. Препятствия к самореализации являются препятствиями для появления радости.

3. Удивление

является преходящей эмоцией: оно быстро наступает и столь же быстро проходит. В отличие от других эмоций удивление не мотивирует поведение в течение долгого времени.

Функция удивления состоит в подготовке субъекта к успешным действиям, к новым или внезапным событиям.



4. *Страдание*

представляет собой наиболее распространенную отрицательную эмоцию. Оно обычно является доминирующим при горе и депрессии. Психологические причины страдания включают многие проблемные ситуации каждодневной жизни, потребностные состояния, другие эмоции, воображение и т. д. Переживание страдания описывается как уныние, упадок духа, обескураженность, одиночество, чувство изоляции.

Самой тяжелой формой страдания является горе.



5. Гнев

– сильная отрицательная эмоция, возникающая в ответ на препятствие в достижении человеком страстно желаемой цели. Среди причин гнева – личное оскорбление, разрушение состояний интереса или радости, обман, принуждение сделать что-либо против желания.

6. Отвращение

как эмоциональное состояние связано с переживанием необходимости устранить объект или изменить его. Оно есть результат резкого рассогласования в сознании человека ценностно значимого, нормального и уродливо-несовершенного, происходящего на фоне этого нормального. Отвращения могут вызвать как материальные предметы, так и социальные действия, поступки других людей. Отвращение, как и гнев, может быть направлено на себя, снижая при этом самооценку и вызывая самоосуждение.

7. Презрение

связано с ситуациями, в которых человеку необходимо чувствовать себя сильнее, умнее, лучше в каком-то отношении, чем презираемое лицо. Презрение – это чувство превосходства над другим человеком, группой или предметом, их обесценивание. Презирающий человек как бы отстраняется, создает расстояние между собой и другими. Презрение, как гнев и отвращение, в известной мере оказывается чувством враждебности: человек враждебно относится к тому, кого он презирает.

8. Страх

является наиболее сильной и опасной из всех эмоций, которая оказывает большое влияние на сознание и поведение человека. Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, сигнализирующие об опасности. Страх переживается как предчувствие беды, неуверенности, полной незащищенности. Со страхом связаны чувства недостаточной надежности, чувство опасности и надвигающегося несчастья, при которых человек ощущает угрозу своему существованию. Ощущение страха может варьировать от неприятного предчувствия до ужаса.

9. *Стыд*

как эмоция повергает человека в такое состояние, когда он кажется себе маленьким, беспомощным, скованным, эмоционально расстроенным, глупым, никуда не годным. Он сопровождается временной неспособностью мыслить логично и эффективно, а нередко – ощущением неудачи, поражения. Стыд может вызвать презрение к самому себе.

10. *Вина*

возникает при совершении неправильных действий. Обычно люди чувствуют вину, когда осознают, что нарушили правило и переступили границы своих собственных убеждений. Они могут также чувствовать вину за отказ от принятия на себя ответственности. Вина связана прежде всего с осуждением своего поступка самим человеком независимо от того, как к этому поступку отнеслись или могут отнестись окружающие. Вина включает такие реакции, как раскаяние, осуждение самого себя и понижение самооценки. Вина возникает в ситуациях, в которых человек чувствует личную ответственность. Переживание вины состоит из мучительного чувства неправоты по отношению к другим или самому себе.

Формы проявления эмоций

Аффект

- **Аффект** (от лат. *affectus* – душевное волнение, страсть):

Аффект как разновидность эмоций характеризуется:

- 1) быстрым возникновением;
- 2) очень большой интенсивностью переживания;
- 3) кратковременностью;
- 4) бурным выражением (экспрессией);
- 5) безотчетностью, т.е. снижением сознательного контроля за своими действиями; в состоянии аффекта человек не способен держать себя в руках. При аффекте мало продумываются последствия совершаемого, вследствие чего поведение человека становится импульсивным. Про такого человека говорят, что он находится в беспамятстве;
- 6) диффузностью; сильные аффекты захватывают всю личность, что сопровождается снижением способности к переключению внимания, сужением поля восприятия, контроль внимания фокусируется в основном на объекте, вызвавшем аффект («гнев застилает глаза», «ярость ослепляет»).

Аффективные проявления **положительных эмоций** - это восторг, воодушевление, энтузиазм, приступ безудержного веселья, смеха, а аффективные проявления **отрицательных эмоций** - это ярость, гнев, ужас, отчаяние, сопровождающиеся нередко ступором (застыванием в неподвижной позе).

После аффекта часто наступает упадок сил, равнодушие ко всему окружающему или раскаяние в содеянном, то есть так называемый аффективный шок.

Частое проявление аффекта в нормальной обстановке свидетельствует либо о невоспитанности человека (человек позволяет себе прийти в аффективное состояние), либо об имеющемся у него нервно-психическом заболевании.

• **Различают два вида аффекта:**

- Патологический
- Физиологический.
- Патологический аффект является следствием психического заболевания, протекает при отсутствии сознания.
- Физиологический аффект возникает у нормального человека. Протекает физиологический аффект при сохранном сознании.

Стресс- это очень стойкое, чрезмерно сильное отрицательное эмоциональное состояние, которое возникает у человека в результате сильной и невыносимой физической или психологической нагрузки.

В настоящее время в зависимости от результатов стресса ученые различают **эустресс** (положительный стресс, который сочетается в желательным эффектом и мобилизует организм) и **дистресс** (отрицательный стресс с нежелательным вредоносным эффектом).

Г.Селье выделил в развитии стресса три этапа.

Первый этап - реакция тревоги - фаза мобилизации защитных сил организма, повышающая устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию.

Второй этап - этап стабилизации, на котором все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, закрепляются на новом уровне.

Если стрессовая ситуация продолжает сохраняться, наступает **третий этап** - стадия истощения, сопровождающаяся упадком сил, ухудшением самочувствия и даже смертью.

Чувства- сложный комплекс разнообразных эмоциональных переживаний, связанных у человека с людьми, предметами, событиями.

Чувства

Эстетические

Восприятие и переживание прекрасного

Интеллектуальные

Переживание идей, мыслей людей, оригинальных решений сложных задач

Моральные

Оценка собственного поведения или поступков других людей с точки зрения морали, чувство стыда, чувство справедливости

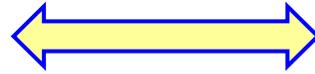
Полярные свойства эмоций:

Сильные



Слабые

Низшие



Высшие

Кратковременные



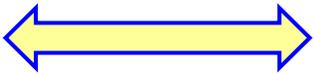
Долговременные

Направленные



Беспредметные

Положительные



Отрицательные

Адаптивные



Дезадаптивные

Эндогенные



Реактивные

Стенические



Астенические

Аффективные радикалы:

1. Грусть – печаль – тоска
2. Скука – уныние – апатия
3. Радость – экстаз
4. Растерянность – недоумение – удивление
5. Рассерженность – недовольство – гнев – злоба
6. Боязнь – страх
7. Беспокойство – тревожность - тревога

Функции эмоций:

1. **Сигнальная** (коммуникативная) – сопровождается выразительными движениями:

- мимическими (движение мышц лица);
- пантомимическими (движение мышц тела, жесты);
- изменениями голоса;
- вегетативными изменениями (потоотделение, покраснение, побледнение кожи, выделение слезной жидкости).

2. **Регулятивная** – стойкие переживания направляют наше поведение, заставляют преодолевать препятствия.

3. **Отражательная** (оценочная) – обобщенная оценка явлений событий.

4. **Побудительная** (стимулирующая) - определяют направление поиска, способное обеспечить решение задачи.

5. **Подкрепляющая** - запечатление в памяти эмоций успеха – неуспеха.

6. **Переключательная** – при конкуренции мотивов определяется доминирующая потребность (борьба между страхом и чувством долга).

6. **Приспособительная** – живые существа устанавливают значимость тех или иных условий с целью удовлетворения актуальных потребностей.

Свойства эмоций и чувств

1. Качественные характеристики:

- знак (валентность, тон) - положительный - отрицательный
- модальность (специфическое свойство, отличающее удивление от тревоги, гнев от печали и др.).

2. Динамика протекания :

- длительность;
- интенсивность и др.

3 Динамика внешнего выражения

(эмоциональная экспрессия):

- мимика;
- пантомимика;
- интонационная сторона речи.

4. Степень осознанности - конфликт между осознанными и неосознанными эмоциями (часто лежит в основе неврозов и эмоционально-волевых нарушений личности)

Эмоциональное отношение

Эмоциональная жизнь человека многообразна, выражает оценочное отношение к различным аспектам действительности:

- к условиям удовлетворения потребностей;
- к конкретным достижениям и неудачам;
- к изменениям в системе межличностных связей;
- к аспектам собственной личности и поведения;
- к сложившимся или возможным жизненным ситуациям.

*Общее эмоциональное состояние, окрашивающее чувства на протяжении длительного отрезка времени, - **настроение**.*

Настроение отличается от других видов эмоций двумя особенностями: оно *не предметно*, а личностно; оно *не относится к какому-либо частному событию*, а является общим состоянием. В отличие от эмоций настроение характеризуется:

- слабой интенсивностью;
- значительной длительностью;
- слабым осознанием его причины;
- влиянием на активность человека в сторону повышения или понижения.

Настроение может быть хорошим (*стеническим*) и плохим (*астеническим*). В первом случае при его устойчивом проявлении говорят о **гипертимии**, т. е. о *повышенном настроении*. Оно характеризуется приподнятостью, веселостью, жизнерадостностью с приливами бодрости, оптимизма, счастья. Постоянное проявление гипертимии воплощается в такую характерологическую особенность, как **гипертимность**.

Противоположностью гипертимии является **гипотимия**: *пониженное настроение*, своеобразный эмоциональный «минор», который, аналогично гипертимному характерологическому складу, может стать основой формирования **гипотимного характера**.

Эмоциональный язык

Эмоциональный язык - форма выражения эмоциональных состояний, формируемая в общественно-исторической практике и в определенной культурной среде.

Понимание эмоционального языка рождает **эмоциональный отклик** - нравственные, эстетические, этические, религиозные и др. чувства, эмпатию.

Эмоциональный язык преобразуется, обогащается в ходе развития личности, общения, взаимопознания людей.

Универсальный язык выражения эмоций, доступный представителям любых культурных сообществ, не существует.





Эмоциональность трактуется как совокупность свойств человека, характеризующих содержание, качество и динамику его эмоций и чувств.

Эмоциональность имеет сложную **структуру**. К ее основным компонентам относятся:

эмоциональная возбудимость, под которой понимают готовность эмоционального реагирования на значимые для человека раздражители.

эмоциональная устойчивость - сопротивление действию эмоциогенных факторов, контроль импульсов и влечений, терпеливость, ведущие к стабильности деятельности.

эмоциональная лабильность- подвижность эмоций, благодаря которой человек быстро реагирует на смену ситуаций и обстоятельств, свободно выходит из одних эмоциональных состояний и входит в другие.



Выделяют следующие **параметры развития эмоциональной сферы человека:**

- умение адекватно эмоционально реагировать на различные явления окружающего мира;
- умение дифференцировать и адекватно интерпретировать экспрессивные выражения и эмоциональные состояния других;
- многообразие способов эмоционального реагирования;
- широту диапазона понимаемых и переживаемых эмоций;
- интенсивность и глубину переживания;
- уровень передачи эмоционального состояния в речевом плане;
- терминологическую оснащенность языка.