

ЭМОЦИИ

От лат. Emovere
– возбуждать, волновать



В психологии под эмоциями понимают психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

Эволюционной теория эмоций

Ч. Дарвина.

- Ч. Дарвин «Выражение эмоций у человека и животных» (1872).

Эмоции появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его существования.

Телесные изменения, сопровождающие различные эмоциональные состояния есть не что иное, как рудименты реальных приспособительных реакций организма, целесообразных на предыдущей стадии эволюции

Психоорганическая теория эмоций





Потребностно - информационная концепция эмоций П. В. Симонова.

(1926-2002)

$$\mathbf{\text{Э} = \text{П} (\text{Ин} - \text{Ис}),}$$

где: Э — эмоция, ее сила и качество;

П — величина и специфика актуальной потребности;

Ин — информация, необходимая для удовлетворения актуальной потребности;

Ис — существующая информация, т. е. те сведения, которыми человек располагает в данный момент.

Потребностно - информационная концепция эмоций П. В. Симонова.

- Следствия :

$$П=0 \rightarrow Э=0$$

$$И_n=И_c \rightarrow Э=0$$

$$И_c > И_n \rightarrow Э \text{ меняет знак}$$



Классификации эмоций.

Кэррол Изард, профессор психологии
Делавэрского университета –
фундаментальные эмоции.

род. 1923 **Эмоция (фундаментальная, отдельная)**
– это сложный феномен, включающий в себя
нейрофизиологический и двигательно-
выразительный компонент и субъективное
переживание.

Эмпирически идентифицированы и описаны
10 фундаментальных эмоций (являются
уникальными на каждом из трех уровней).

Интерес-возбуждение.

- Наиболее часто переживаемая положительная эмоция, мотивирует обучение, развитие навыков и умений, творческие стремления.
- В состоянии интереса у человека повышается внимание, любознательность и увлеченность объектом интереса.
- Интерес может поддерживать повседневную работу нормальным образом, необходим для творчества.
- Отличается от ориентировочного рефлекса тем, что может возбуждаться воображением и памятью в отсутствии внешней стимуляции.
- Психологическое значение этой эмоции заключается в ее необходимости для исследовательской и конструктивной деятельности.
- Наиболее распространенная форма положительного аффекта.
- Доминирующая эмоция у нормального здорового человека.

Удовольствие-радость

- Радость – это то, что ощущается после какого-либо творческого или социально значимого действия, которое производилось не для достижения радости или получения пользы.
- Максимально, хотя и не обязательно постоянно, желаемая эмоция.
- Представляется, скорее, побочным продуктом событий и условий, чем результатом прямого стремления получить ее.
- Активное состояние радости характеризуется чувством уверенности, собственной значимости и ощущением того, что мы любим и любимы. Появляется ощущение способности справиться с трудностями и наслаждаться жизнью.
- Радость облегчает взаимодействие и повседневную жизнь, успокаивает человека.

Удивление.

- Имеет некоторые черты эмоции, но это не эмоция в полном смысле этого слова. В отличие от других эмоций, удивление – весьма мимолетное состояние.
- Появляется благодаря резкому повышению нервной стимуляции, возникающему из-за какого-либо внезапного события.
- Удивление способствует освобождению нервной системы от предыдущей эмоции и направляет на объект, вызвавший удивление, все когнитивные процессы.
- Высок уровень импульсивности, самоуверенности, напряженности.
- Занимает место между положительными и отрицательными эмоциями.
- Функция – подготовка индивида к успешным действиям с новым или внезапным событием или рядом событий (приспособление нервной системы к внезапным изменениям в нашем окружении).

Горе-страдание.

- Наиболее частая отрицательная эмоция.
- Возникает как результат продолжительного воздействия чрезмерного уровня стимуляции (боль, холод, жара, яркий свет, разочарование, неудача, потеря, отчуждение физическое или психологическое).
- Эмоция, испытывая которую, человек падает духом, чувствует одиночество, отсутствие контактов с людьми, жалость к себе.
- Функции: сообщает самому человеку и окружающим о том, что ему плохо; побуждает человека предпринять определенные действия для уменьшения страдания («негативная мотивация»).

Гнев-ярость.

- Эмоция, контролю над выражением которой уделяется большое внимание в процессе социализации.
- При гневе кровь кипит, лицо начинает гореть. Быстро мобилизующая энергия напрягает мышцы и вызывает ощущение силы, чувство храбрости или уверенности в себе; мотивирует нападение.
- Весьма обычной причиной гнева является чувство физического или психологического препятствия чему-то, что мы очень хотим сделать.
- Низкие уровни гнева можно подавлять в течение длительного времени, что сопряжено с известным вредом для здоровья и с риском крайнего взрыва гнева.
- Функция – способность мобилизовать энергию индивида и сделать его готовым к активной самозащите.

Отвращение-омерзение.

- Вызывают вещи, разложившиеся или испортившиеся (физическая или психологическая изнашиваемость)
- Мотивирует желание избавиться от кого-либо или чего-либо.
- Ощущение подобно ощущению тошноты и скверного вкуса во рту.
- Способствует переключению внимания на что-либо другое.
- Функция - способствовало поддержанию санитарного состояния среды и предотвращало использование испорченной пищи и воды.

Презрение-пренебрежение.

- Функция - средство подготовки к встрече опасного противника.
- Ситуации, вызывающие презрение, - это те, в которых человеку необходимо чувствовать себя сильнее, умнее, культурнее, лучше в каком-то отношении, чем презираемое лицо (желание превосходства).
- Холодная эмоция, ведущая к деперсонализации индивида или группы.

Страх-ужас.

- Переживание этой эмоции исключительно вредно для человека: реальна возможность испугаться до смерти.
- Вызывается за счет быстрого повышения плотности нервной стимуляции, приносящей весть о реальной или воображаемой опасности.
- Может служить предупреждающим сигналом и изменять направление мысли и поведение.
- Сильный страх сопровождается неуверенность в себе и дурные предчувствия, полная незащищенность.
- За исключением редких случаев, когда страх парализует, обычно эта эмоция мобилизует энергию.
- Очень сильно сокращает число степеней свободы в заседании.

Стыд-застенчивость.

- Мог появиться в процессе эволюции как проявление потребности человека в социальных контактах.
- Мотивирует желание спрятаться, исчезнуть, чувствуется общая несостоятельность, некомпетентность.. Стыд может также способствовать возникновению чувства бездарности...
- Сознание человека заполняется им самим (повышенные чувства самосознания, самопонимания, самоконтроля), наиболее рефлексивная эмоция.
- Хотя сильное и постоянное чувства стыда может препятствовать развитию целостности человека, эта эмоция часто способствует сохранению самоуважения.

Вина-раскаяние.

- Возникает при нарушениях морального, этического или религиозного характера, причем в ситуациях, в которых субъект чувствует личную ответственность.
- Связана с осуждением своего поступка самим индивидом, включает такие реакции как раскаяние, осуждение самого себя и понижение самооценки.
- Переживание вины оказывает влияние на совесть, оно приковывает все мысли человека к источнику вины.

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

Сравнительная характеристика эмоций и чувств (Ильин Е.П.)

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

Классификация чувств, С. Л. Рубинштейн (в зависимости от предметной сферы, к которой они относятся) :

- *Нравственные (моральные)* - чувства, переживаемые людьми при восприятии явлений действительности и сравнении этих явлений с нормами, выработанными обществом: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружбу, патриотизм, сочувствие и др.
- *Интеллектуальные* чувства - переживания, возникающие в процессе познавательной деятельности человека. Наиболее типичной ситуацией, порождающей интеллектуальные чувства, является проблемная ситуация. Интеллектуальные чувства не только сопровождают познавательную деятельность человека, но и стимулируют, усиливают ее, влияют на скорость и продуктивность мышления, на содержательность и точность полученных знаний (удивление, любопытство, любознательность, чувства радости по поводу сделанного открытия, чувства сомнения в правильности решения, чувства уверенности в правильности доказательства).

- *Эстетические* чувства - эмоциональное отношение человека к прекрасному в природе, в жизни людей и в искусстве (чувство восхищения красотой).
Эстетическое отношение проявляется через разные чувства — восторг, радость, презрение, отвращение, тоску, страдание и др.

Настроение

- сравнительно продолжительные, устойчивые психические состояния умеренной или слабой интенсивности, проявляющиеся в качестве положительного или отрицательного эмоционального фона психической жизни индивида.
- Л. М. Веккер: «настроение — это душевное самочувствие, которое человек испытывает наряду с физическим самочувствием».

Аффект

от лат. affectus — душевное волнение, страсть

в качестве отдельной формы проявления эмоциональных реакций аффект стали выделять в начале XX в.

- наиболее мощный вид эмоциональной реакции; аффектами называют интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки.

Признаки аффекта (Е.П. Ильин).

Аффект характеризуется:

- быстрым возникновением;
- очень большой интенсивностью переживания;
- кратковременностью;
- бурным выражением (экспрессией);
- безотчетностью, то есть снижением сознательного контроля за своими действиями;
- 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).

Стресс

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

Г. Селье (1936) «синдром, вызываемый различными вредоносными агентами» - общий адаптационный синдром или синдром биологического стресса.

- реакция тревоги, во время которой сопротивление организма понижается («фаза шока»), а затем включаются защитные механизмы;
- фаза сопротивления (резистентности), когда напряжением функционирования систем достигается приспособление организма к новым условиям;
- фаза истощения, в которой выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций.

Стрессоры:

- травмирующие события, выходящие за обычные рамки человеческого опыта; неконтролируемые и непредсказуемые события; события, превышающие наши возможности и самопонимание; внутренние конфликты.
- всякое изменение в жизни, к которому нужно приспособливаться во многом заново, может восприниматься как стрессовое; «знак» события важен менее, чем интенсивность потребности в перестройке.

Фрустрация.

- От лат. Frustratio – неудача, обман
- 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 (Левитов Н.Д.)

Фрустратором выступает непреодолимое для человека препятствие, блокирующее достижение поставленной им цели.

С. Розенцвейг выделяет несколько типов таких ситуаций (также подразделяются на внешние и внутренние):

1. лишения (privation), то есть отсутствие необходимых средств для достижения цели или удовлетворения потребности.
2. потери (deprivation).
3. конфликт