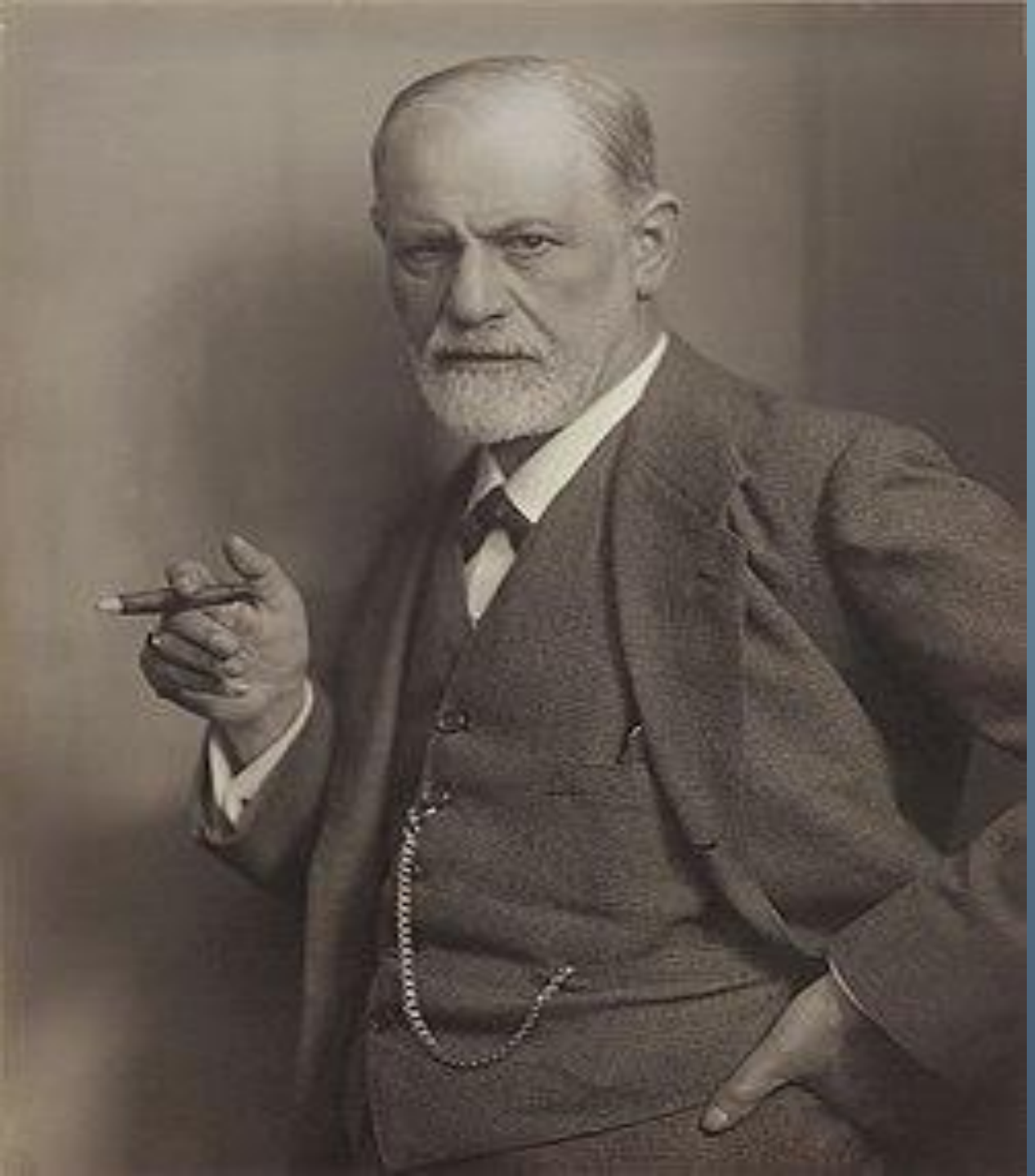
Аффект

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.



Зигмунд Фрейд

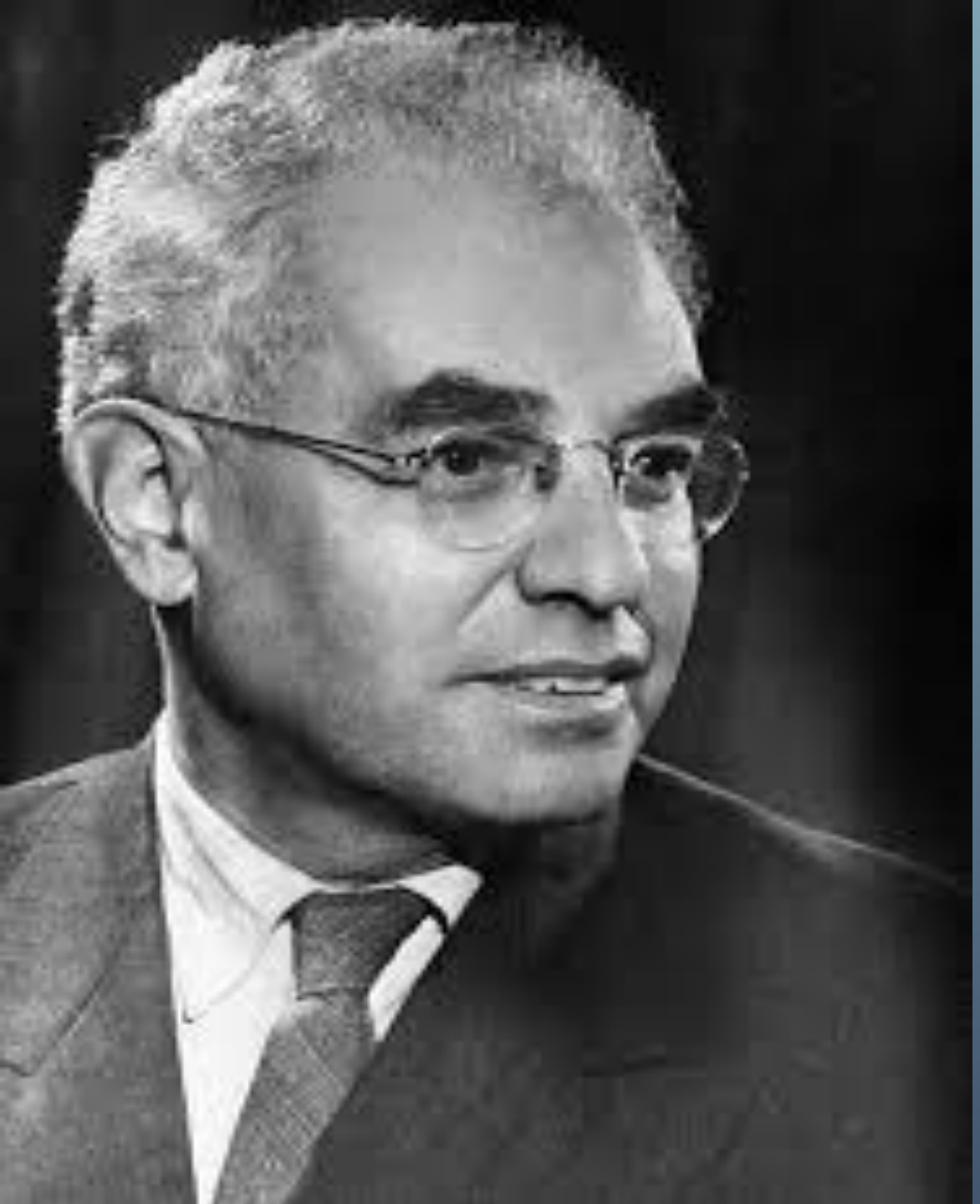
Утверждал ,что мощнейший аффект –тревога , видел в аффектах манифестацию неосознанных человеком влечений ,но в итоге пришел к заключению ,что аффекты играют роль предупредительных сигналов, которые работают вместе с защитными проявлениями личности , выполняя функции Эго.

Дэвид Шапиро

Рассматривал аффекты с точки зрения симптоматики невротических стилей.

Рой Шефер

Ему принадлежал довольно серьезный клинический анализ аффективных состояний человека.



Александр Романович Лурия

(Диагностика следов аффекта)

С.Л Рубинштейн

Делал акцент на том ,что самой мощной эмоциональной реакцией человека на различные раздражители можно считать именно аффекты.

По времени проявления - кратковременность

По уровню осознанности – наименьшее осознанное эмоциональное состояние

По доминированию психических процессов ,по сложности и произвольности – состояние с доминированием эмоций

Виды аффектов

1. Патологический
2. Физиологический
3. Кумулятивный
4. Прерванный
5. Отрицательный
6. Положительный
7. Положительный
8. Аффект неадекватности

Фазы аффектов

Доаффективная фаза (или подготовительная)

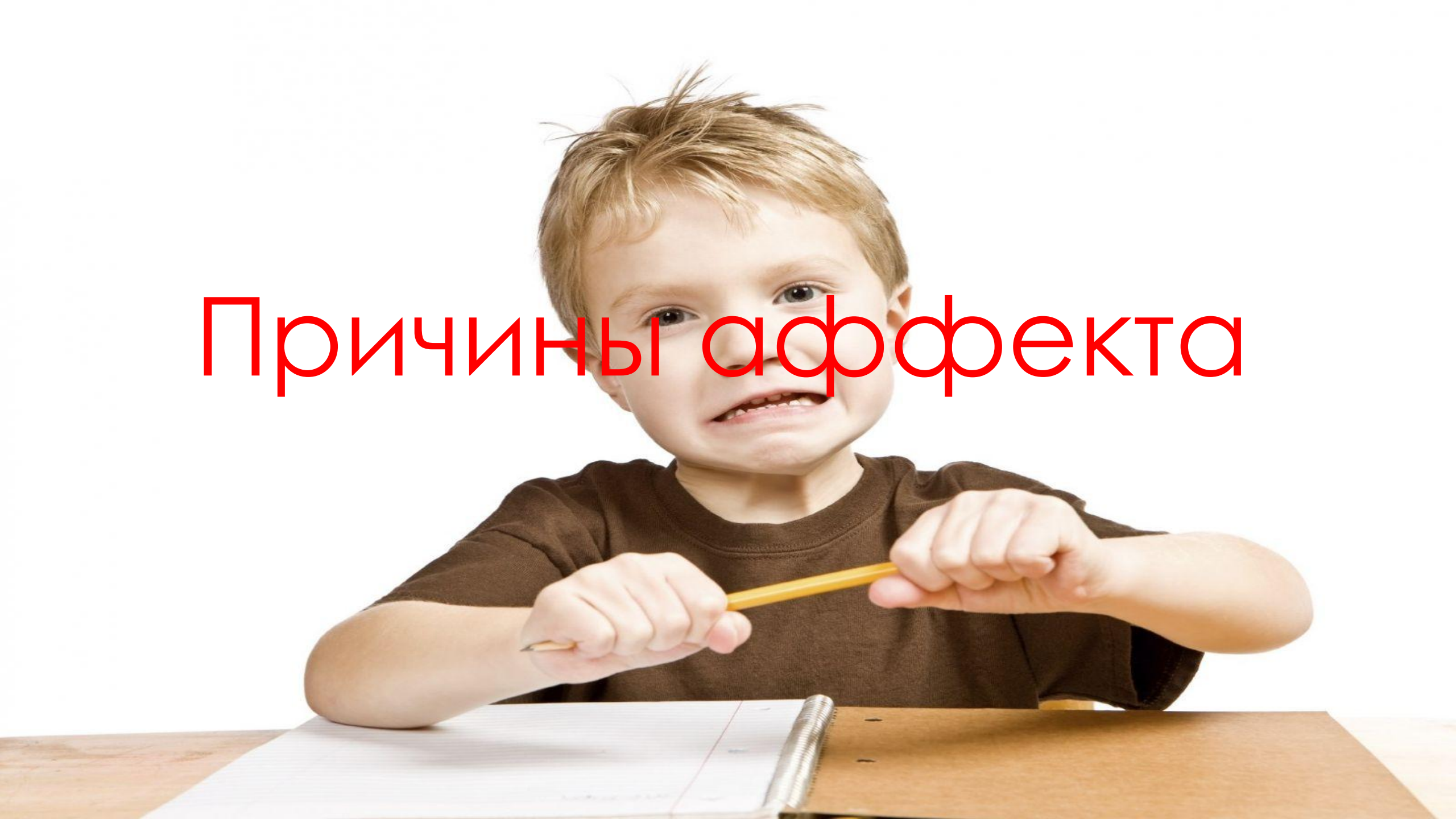
Наблюдается еще сохранение сознания, восприятие претерпевает постепенные изменение , но проявляются нарушения в способности к наблюдению , осознанности протекания психических процессов и сопутствующих переживаний.

Фаза аффективного взрыва

Стадия ,проявляющаяся бурным выражением эмоций , двигательной активностью, частичной утратой контроля над собственной волей и поведением . Выражение эмоций носит взрывной характер.
Эмоция вытесняет способность планировать , контролировать действия и прогнозировать их результат.

Постаффективная фаза

Наступает после эмоциональной разрядки . В нервной системе преобладают процессы торможения . Человек ощущает физические и эмоциональное истощение .Другие возможные проявления : стыд , недопонимание случившегося , сонливость, опустошение.



Причины аффекта

- Опасная ,порой экстремальная и угрожающая ситуация , которая может нанести существенный вред человеку.
- Серьезный затяжной межличностный конфликт или же чрезмерно эмоциональная конфликтная ситуация.
- Существенный дефицит времени .
- Неожиданное воздействие сильного раздражителя в том случае , если у человека отсутствует план действий.
- Поступки и действие других людей , которые могли воздействовать на самооценку личности и травмировать чувства.
- Индивидуальные особенности нервной системы и психики человека.
- Тяжелые ,разрушающие комфортное существование ,воспоминания.
- Повышенная эмоциональность человека и его импульсивность.

1. Нужно постараться сосредоточиться на чем-то кроме объекта , вызывающего аффект.

2. Принять меры для изменения обстановки или же смены деятельности.

3. Попытаться немного затянуть(задержать)свои двигательные реакции (можно посчитать или заняться дыхательной гимнастикой.