

Эмоции, эмоциональные
состояния и чувства, их
психолого-правовая
оценка



Все эмоции предметно соотнесены и двухвалентны – они или положительные, или отрицательные, так как предметы либо удовлетворяют, либо не удовлетворяют соответствующие потребности. Положительные эмоции возникают в связи с достижением успешного результата и закрепляют поведенческий акт, приводящий к этому результату. Отрицательные эмоции тормозят неудачные поведенческие акты и направляют организм на поиск новых приспособительных действий.

Эмоции – это субъективное отношение к предметам и явлениям, возникающее вследствие отражения их непосредственной связи с актуальными потребностями человека.

Чувства – это устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами.

Эмоциональное состояние - это пакет из двух последних составляющих: быстрые движения от одного функционального состояния к другому (или между ними) и переживания этих движений.





Состояние эмоциональной напряженности— это психическое состояние ожидания неблагоприятных для индивида событий или острое переживание прошедших травмирующих событий, сопряженное с чувством повышенной тревожности, дискомфорта. Степень психической напряженности зависит от личностного смысла психотравмирующего события. К состояниям эмоциональной психической напряженности, активно влияющим на поведение лиц, вовлеченных в сферу правоохранительной деятельности, прежде всего, следует отнести: состояние тревожности, страха, стресса, фрустрации, аффекта, страдания. Рассмотрим некоторые из них.

Тревога — отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия.

Стресс — совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системе организма (или организма в целом).

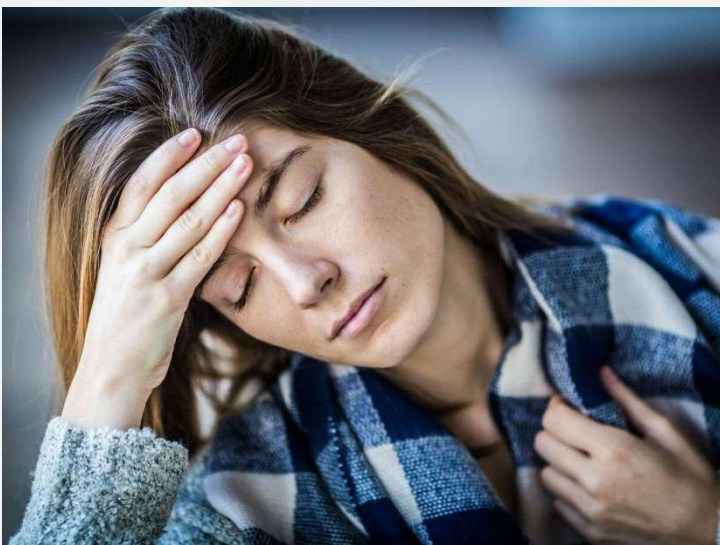
Фобия — это боязнь симптом, сутью которого является иррациональный неконтролируемый страх или устойчивое переживание излишней тревоги в определённых ситуациях или в присутствии (ожидании) некоего известного объекта





Состояние депрессии у лиц в уголовном процессе — психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие.

Неопределённость — отсутствие или недостаток определения или информации о чём-либо.



Состояние апатии у лиц, пострадавших от преступных посягательств — симптом, выражающийся в безразличии, безучастности, в отрешённом отношении к происходящему вокруг, в отсутствии стремления к какой-либо деятельности, отсутствии отрицательного и положительного отношения к действительности, отсутствии внешних эмоциональных проявлений.

Стресс— совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).



Виды стресса в психологии

Это явление возникает в результате переживаний, связанных с личностным кризисом или взаимодействием с окружающими различают следующие типа психологического стресса:

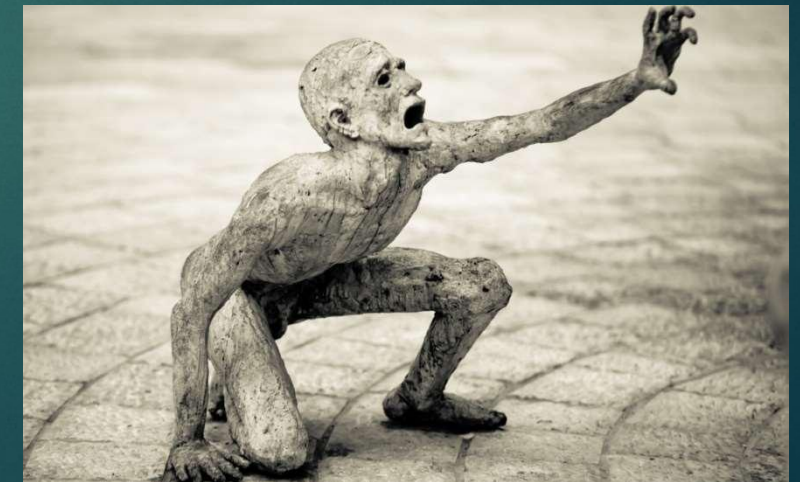
- 1) Личностный (возникает из-за отсутствия гармонии человека с самим собой)
- 2) Межличностный (появляется вследствие ссор в семье, напряженных отношений внутри рабочего коллектива)
- 3) Эмоциональный (возникает из-за сильных переживаний, сопровождается длительное или хроническое перенапряжение).
- 4) Профессиональный (появляется в результате проблем в трудовой деятельности).
- 5) Информационный (возникает вследствие быстрого ритма жизни, большого количества задач, которые человек вынужден решать и с которыми ему трудно справиться).
- 6) Экологический (появляется из-за отрицательных воздействий факторов внешней среды).



Фрустрация — психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям.



Аффект — эмоциональный процесс взрывного характера, характеризующийся кратковременностью и высокой интенсивностью, сопровождающийся резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в работе внутренних органов.

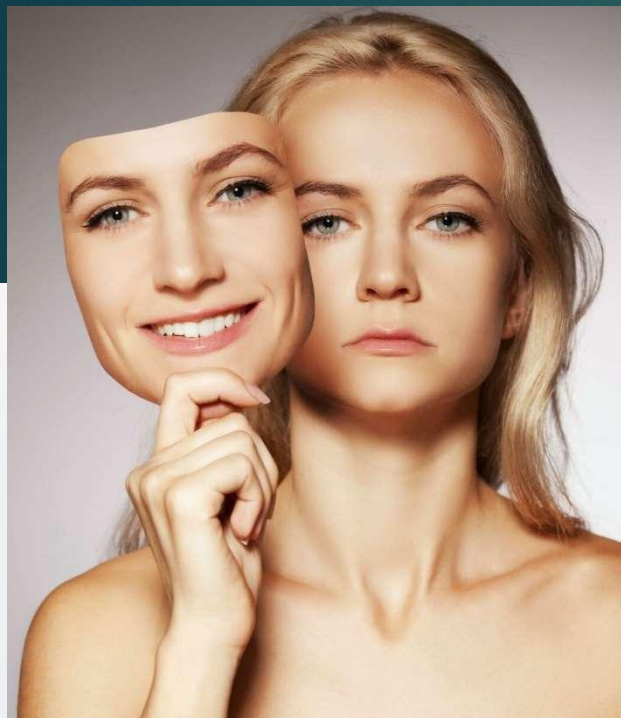


Страдание — совокупность крайне неприятных, тягостных или мучительных ощущений живого существа, при котором оно испытывает физический и эмоциональный дискомфорт, боль, стресс, муки.

Французский психолог П. Фресс отмечает, что фрустрация возникает каждый раз, когда физическое, социальное или даже воображаемое препятствие мешает действию, направленному на достижение цели, или прерывает его. «Фрустрация создает, таким образом, наряду с исходной мотивацией новую защитную мотивацию, направленную на преодоление возникшего препятствия» (Экспериментальная психология. Ред./сост. П. Фресс, Ж. Пиажме. – М., 1975.)

Помимо негативного влияния на психику, сознание человека фрустрация играет в поведении многих людей и определенную конструктивную роль, способствуя достижению поставленной цели. Благодаря ее воздействию на психику субъекта в мотивационной сфере его личности нередко доминирующее значение приобретают мотивы достижения, усиливается привлекательность поставленной цели. С усилением фрустрации происходит генерализация агрессии, усиливается расплывчатость, неуловимость ее источника. В подобных ситуациях действия виновного могут сопровождаться аффективно окрашенными эмоциями гнева, импульсивными, беспорядочными действиями агрессивного характера, а сама фрустрация может рассматриваться как одна из причин, объясняющая агрессивное поведение виновного.


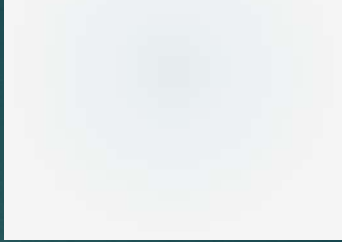
Разграничение :



Аффект — это эмоциональный процесс взрывного характера, характеризующийся кратковременностью и высокой интенсивностью, сопровождающийся резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в работе внутренних органов.


Психическая напряженность наоборот- это психическое состояние, возникающее в сложных условиях социально-профессиональной деятельности и обусловленное ожиданием неблагоприятного для личности развития событий и ситуаций социального и бытового характера.

Фрустрация — это психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, или, проще говоря, в ситуации несоответствия желаний имеющимся возможностям.



В психологии и психиатрии общепризнанным считается деление аффектов на патологический и физиологический. Критерий их разграничения зависит не от того, у кого он возник, а от того, насколько выражены симптомы аффекта, имеются ли нарушения сознания, истощение и другие признаки, характеризующие качественное отличие патологического аффекта от физиологического. И тот, и другой вид аффекта развиваются по трем основным стадиям: подготовительной, стадии активных аффективных действий (взрыва) и заключительной. Однако за внешним сходством динамических особенностей двух видов аффекта стоят различные механизмы возникновения и развития этих состояний.

.



Первая стадия - подготовительная. Патологический аффект возникает в ответ на неожиданный сильный раздражитель, а в некоторых случаях - без повода. В то время как физиологический аффект возникает в ответ на сильный раздражитель или в результате аккумуляции аффективных переживаний.

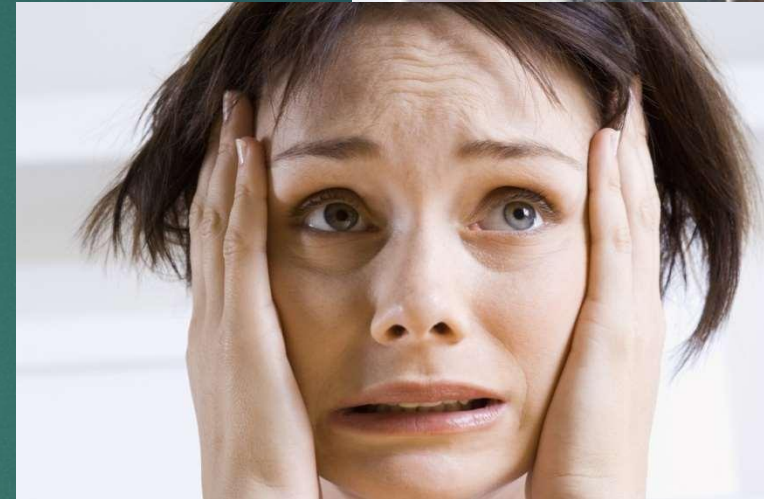
В стадии взрыва для патологического аффекта характерно сумеречное состояние сознания, происходит полное помрачение сознания не на реальных травмирующих переживаниях, а на замещающих представлениях. При патологически суженом сознании вся психологическая деятельность субъекта концентрируется не на действительно окружающих его людях и объектах, а на представлениях, имеющих бредовую окраску. Болезненные переживания, как правило, сводятся к ощущению преследования и большой опасности для жизни. Отсюда возникают агрессивные, субъективно защитные действия лица. В то время как для физиологического аффекта характерно лишь сужение сознания, которое концентрируется на реальных травмирующих переживаниях, а не на представлениях о них, как при патологическом аффекте.

Заключительной стадии патологический аффект приводит к истощению нервной системы, т.е. связан с огромным внутренним напряжением, значительной тратой сил. У лица появляется вялость, общая расслабленность при безразличном отношении к содеянному и окружающему, т.е. состояние близкое к прострации. Для состояния физиологического аффекта не являются характерными столь выраженные истощение и прострация, для него в большей степени свойственны чувства облегчения, раскаяния, вялость.

Аномальный аффект занимает промежуточное положение между аффектом патологическим и физиологическим. Если аффект наступает в состоянии легкого алкогольного опьянения, то в данном случае аномальный аффект близок физиологическому аффекту. Если аффект наступает у психопатичных личностей (т. е. у людей, которые легко возбуждаются и сила их реакций не соответствует причине их вызывающей), то в данном случае аномальный аффект более близок к аффекту патологическому, но не является таковым, потому что психопатии не являются патологиями всей личности, а представляют патологию отдельного свойства личности (например, характера) и выступают как крайний вариант нормы поведения.

Аффект — эмоциональный процесс взрывного характера, характеризующийся кратковременностью и высокой интенсивностью, сопровождающийся резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в работе внутренних органов.

Сильное душевное волнение - то же, что и физиологический аффект; состояние, снижающее способность лица понимать значение своих действий или руководить ими. В уголовном праве сильное душевное волнение, вызванное неправомерными действиями потерпевшего, считается смягчающим ответственность обстоятельством.



Физиологическими аффектами занимаются психологи.

Важнейшими признаками физиологического аффекта являются:

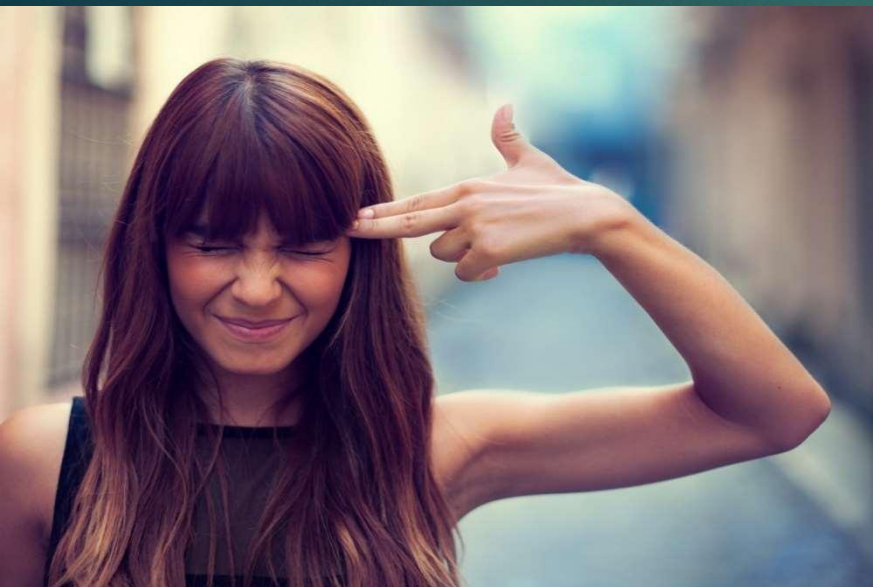
- ✓ внезапность возникновения (аффект возникает внезапно против воли человека и как бы овладевает им);
- ✓ взрывоопасная динамика (за малый промежуток времени состояние достигает высшего предела);
- ✓ кратковременность (аффект исчисляется секундами и минутами; утверждение, что аффект длится 15-20 и более минут, является преувеличением: столь долгое время лицо может находиться в ином психическом состоянии, но не в аффективном);
- ✓ интенсивность и напряженность протекания (в состоянии аффекта у человека появляются дополнительные физическая сила и возможности);



✓ дезорганизирующее влияние на психическую деятельность (в состоянии аффекта наблюдается сужение сознания до пределов психотравмирующей ситуации, теряется гибкость мышления, снижается качество мыслительных процессов, резко утрачивается самоконтроль, нарушаются целенаправленность и понимание целесообразности действий);

усиление двигательной активности (вследствие чего появляется предположение о преступлении, совершенном с особой жестокостью), резкое усиление поведенческих актов (человек совершает беспорядочные движения, наносит множество ранений жертве) и др.;

вегетативные сдвиги (характеризуются изменением цвета кожных покровов (покраснение, побледнение) и модуляции голоса, аритмией дыхания, пересыханием слизистой полости рта, интенсификацией сердечной деятельности и др.);



Физиологический аффект

- 1) Высшая интенсивность возбуждения
- 2) Соответствие вызвавшей причине
- 3) Значительная дезорганизация сознания («сужение» сознания)
- 4) Несдержанность в действиях
- 5) Не связанность ассоциативных идей, доминирование одного представления
- 6) Сохранение отдельных воспоминаний



Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — тяжёлое психическое состояние, возникающее в результате единичного или повторяющихся событий, оказывающих сверхмощное негативное воздействие на психику индивида. Травматичность события тесно связана с ощущением собственной беспомощности из-за невозможности эффективно действовать в опасной ситуации.



Вербализация мыслительных процессов

Анализ – Мыслительный процесс расчленения сложного объекта на составляющие его части или характеристики

Синтез – Мыслительная операция, позволяющая соединение части в целом

Сравнение – Установление сходства и различия между объектами

Классификация – Распределение предметов на классы согласно наиболее существенным признакам, присущим одним предметам и отличающим их от других предметов

Метод проигрывания ролей



С психологической точки зрения, содержанием ролевой игры является не предмет, его употребление или изменение человеком, а отношения между людьми, осуществляемые через действия с предметами; не человек - предмет, а человек - человек. Ролевая игра - способ расширения опыта участников посредством предъявления им неожиданной ситуации, в которой предлагается принять позицию (роль) кого-либо из участников и затем выработать способ, позволяющий привести эту ситуацию к достойному завершению (игра).

Ролевой метод — действенное диагностическое, прогностическое и коррекционное средство социально-психологической подготовки руководителей и специалистов.

Способы преодоления отрицательных психологических состояний

1. *Лучше своевременно предупредить нарастающее состояние эмоциональной напряженности, чем бороться с ним.* Обычно наиболее распространенными предвестниками наступающего ухудшения психического состояния являются все более частые ощущения усталости, раздражения. Снижается острота восприятия, ухудшаются память, эффективность мыслительной деятельности.

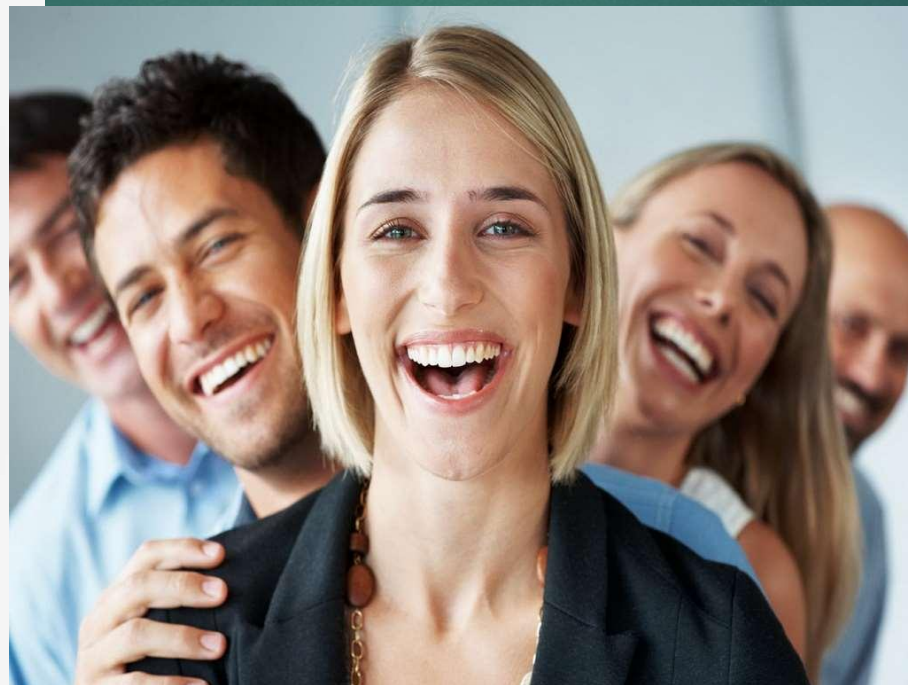
2. *Объективно оценивайте то, что с вами происходит.* Не будьте (хотя бы на время!) максималистом по отношению к себе.



3. *Постарайтесь внушить себе, что вы не только «жертва» экстремальной ситуации, но и ее участник, посмотрите на себя со стороны.* Воздав должное себе, мысленно отметив свои достоинства, несомненно имеющиеся у вас, вспомните, как вам уже не раз приходилось выходить из трудных ситуаций, вспомните пережитое вами ранее чувство радости при преодолении трудностей и на этом фоне посмотрите на себя со стороны. Почувствуйте себя участником и одновременно ответственным за ход того, что происходит. И вам станет легче, потому что вы почувствуете себя сильнее.

4. *Отступитесь на время от решения стрессогенных проблем.* Расслабьтесь, выкиньте из головы все, что вас тревожит. Скажите себе: сейчас, в данный момент, мне это не нужно. На какое-то время сведите к минимуму вашу активность. Наконец, переключитесь на совсем иные занятия, не имеющие никакого отношения к стрессу, более того, вызывающие положительные эмоции, удовольствие. Проще говоря, займитесь тем, что приятно.

5. Активизируйте мотивы достижения. Не последнее по значению место в профессиональной деятельности юриста в качестве стрессорегулирующего фактора имеет мотивация. Установлено, что несмотря даже на тяжелую ситуацию, при сохранности на должном уровне мотивации достижения, альтруизма, побуждающих нас к целенаправленной деятельности, имеет место значительное улучшение целого ряда психических показателей. И в этом процессе не последнее место занимает формирование уверенности в себе, в своих силах, активность. Недаром говорится, что чувство уверенности это ключ к успеху.



Спасибо за внимание!