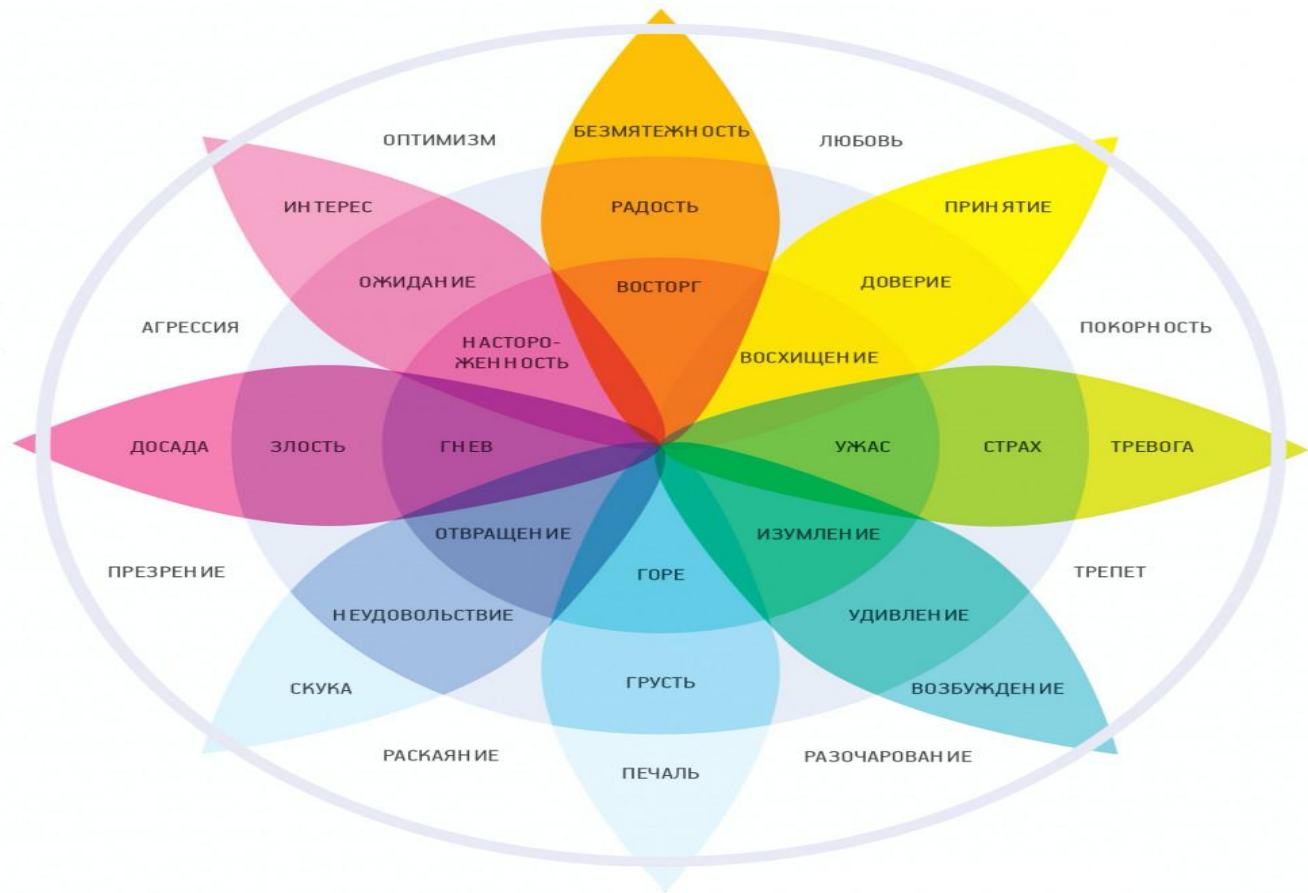


Аффективные психические образования

НАЧНИТЕ ЗДЕСЬ:

каждый раз, когда смотрите на этот плакат, старайтесь определить:

1. Какие эмоции вы сейчас испытываете?
2. Где и в какой ситуации вы находитесь?
3. Почему испытываете именно эти эмоции?

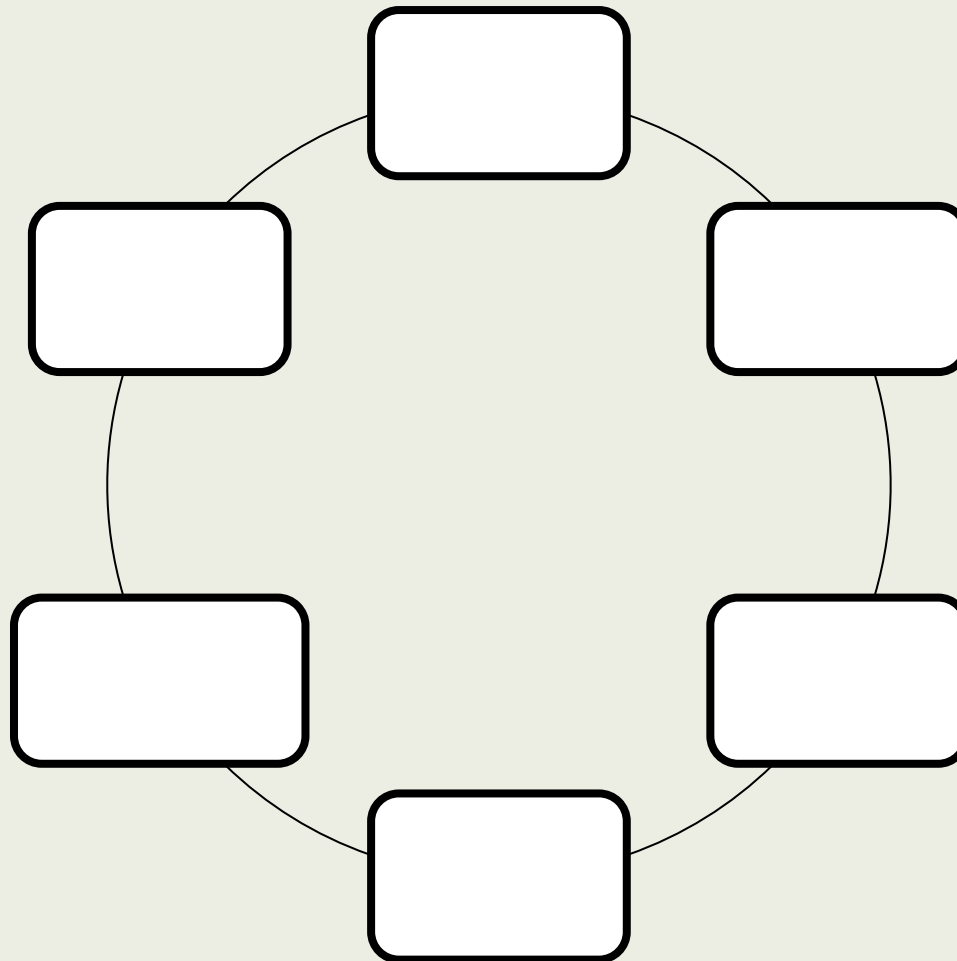


Аффективная сфера психики

- представлена эмоциями, чувствами, аффектами, страстями, настроениями, стрессами.

Каждая из вышеперечисленных форм аффективного психического образования имеет свои неповторимые особенности, но их объединяет то, что все они отражают в форме переживаний субъективную значимость для человека объектов внешней и внутренней среды.

Формы аффективных образований



Характеристики аффективных явлений

- Они отражают интимное субъективное отношение человека к окружающему
- Они включают два компонента - *переживание* и *знание*. Переживание субъективного отношения к чему - либо есть родовой признак явлений аффективных явлений. Переживание доминирует и хорошо осознается, а познавательная составляющая может оставаться за пределами осознания
- Они возникают непроизвольно при взаимодействии субъекта с окружающим миром, протекают стихийно, находятся под влиянием потребностей и неосознанных мотивов.
- В них объединены динамические (процесс) и статические (состояние) характеристики. Акт переживания, несмотря на его развитие во времени, предстает для субъекта как относительно однородный отрезок жизни (корень слов «переживание» и «жизнь» - один и тот же).
- В субъективном поле целостность этих психических явлений преобладает над фрагментарностью

ЭМОЦИИ

- ◎ Эмоции – реакции не только на свершившиеся, но и на вероятные или вспоминаемые события.
- ◎ Они выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной потребности, значение предстоящего действия или деятельности для ее удовлетворения.
- ◎ Эмоции воспринимаются человеком как его собственные внутренние переживания и передаются другим людям в актах сопереживания.
- ◎ Эмоции не тождественны мотивам, а представляют собой только итоговую форму их существования.
- ◎ Эмоции содержат оценку ситуации и сигнализируют о том, насколько ситуация благоприятна для удовлетворения потребностей.

Характеристики эмоций



Какие стимулы вызывают эмоции?

- 1. Первосигнальные** – это цветовые, звуковые, химические, температурные, динамические раздражители. *Например, грязь, шум, скрежет или голод, жажда, повышенное или пониженное кровяное давление.*
- 2. Второсигнальные** – речь (слово), а вернее смысл слова. Этот ряд эмоциогенных факторов вызывает переживания, связанные с мышлением, пониманием значения и смысла высказываний.
- 3. Предметные** – эмоции провоцируют конкретные предметы, люди или их действия.
- 4. Ситуативные.** Под ними понимаются обстоятельства жизни человека. *Например, опоздание вызывает чувства неуверенности, вины или страха за последствия.*

На что обращает внимание специалист, работая с ЭМОЦИЯМИ КЛИЕНТА

На качественную специфику переживаний (внутренний план эмоций). Внутренние переживания субъективны, единственный способ ознакомиться с ними – спросить у субъекта, что он испытывает. Эмоциональные переживания лучше передаются средствами искусства, музыки, живописи, поэзии, а не словами

На ситуационный контекст переживаний – описание ситуации, в которой находился человек

На что обращает внимание специалист, работая с ЭМОЦИЯМИ КЛИЕНТА

На физиологические механизмы. Чаще всего измеряют реакции активации при помощи полиграфа. Однако одни и те же проявления могут быть симптомами совершенно разных эмоций и чувств. Именно в этом состоит одна из причин по которой «детектор лжи» следует использовать с большой осторожностью

На эмоциональную экспрессию (выражение эмоций в мимике и пантомимике) Ее можно наблюдать и описывать как объективный факт. Но этот показатель также не особенно надежен. Слезы на глазах человека могут быть и от радости, и от огорчения, и от негодования

Выражение многих эмоций носит универсальный характер. Например, оскал во многих культурах считается универсальным проявлением гнева. Люди разных культур сходным образом идентифицируют ряд эмоций. Указанные эмоции считаются базовыми

Типология эмоций по К. Изарду

№	Основная эмоция	Градации основной эмоции
1	Интерес	а) внимательный; б) концентрированный; в) собранный
2	Радость	а) наслаждающийся; б) счастливый; в) радостный
3	Удивление	а) удивленный; б) изумленный; в) пораженный
4	Горе	а) унылый; б) печальный; в) сломленный
5	Гнев	а) взбешенный; б) гневный; в) безумный
6	Отвращение	а) неприязнь; б) отвращение; в) омерзение
7	Презрение	а) презрительный; б) пренебрегающий; в) надменный
8	Страх	а) пугающий; б) страшный; в) панический
9	Стыд	а) застенчивый; б) робкий; в) стыдливый
10	Вина	а) сожаление; б) вина; в) раскаяние

Классификация эмоций

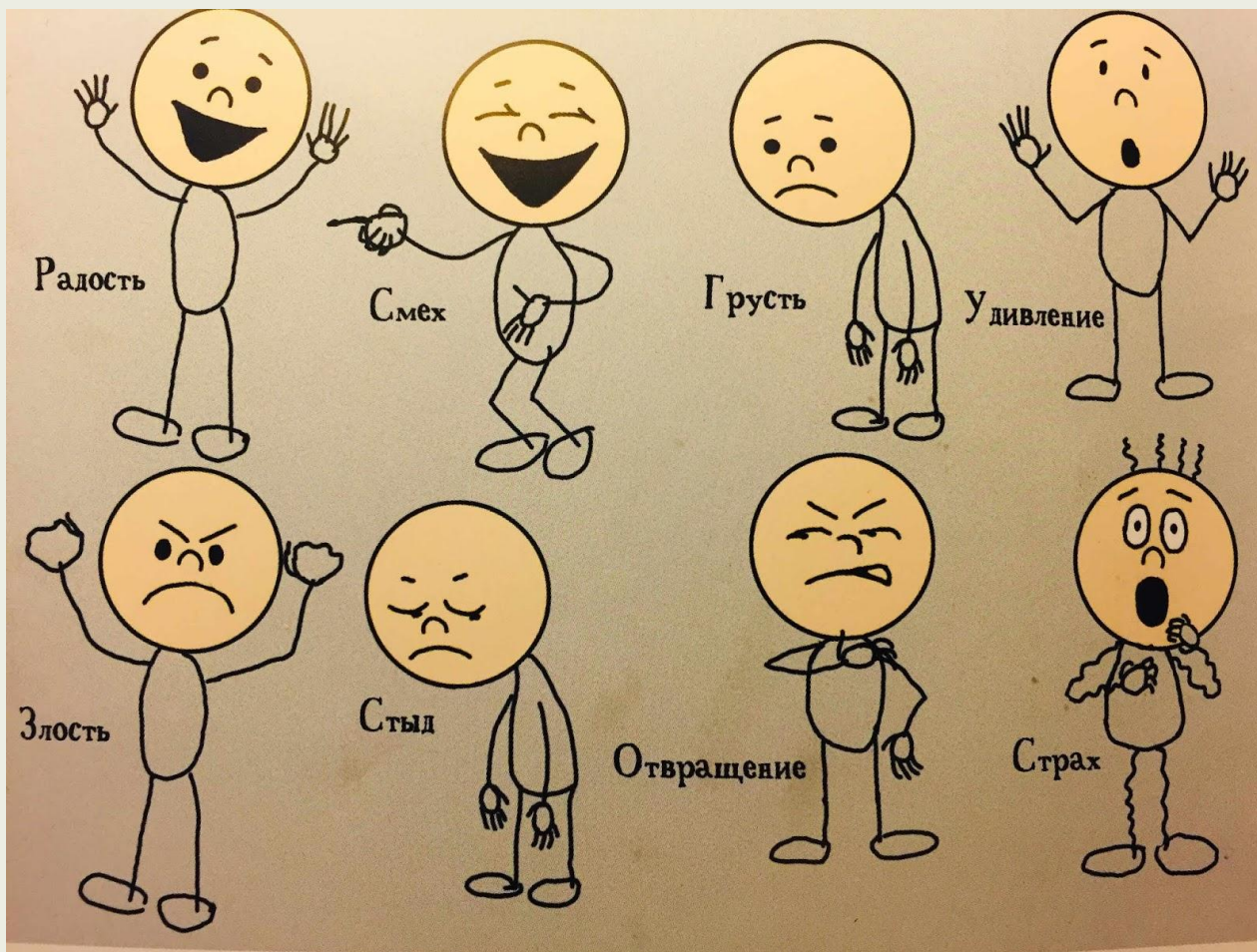
Характеристики эмоций	Виды эмоций
Знак	<i>Положительные, отрицательные, Амбивалентные</i>
Модальность	<i>Радость, страх, гнев и др.</i>
Влияние на поведение и деятельность	<i>Стеничные, астеничные</i>
Степень осознанности	<i>Осознаваемые, неосознаваемые</i>
Предметность	<i>Предметные, беспредметные</i>
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>

Базовые эмоции

Экман выделил 6 базовых эмоций:



Мимика и пантомимика



Пример работы с ребенком

Определи к какому шарiku подходит название эмоции.

УЖАС

НЕДОВОЛЬСТВО

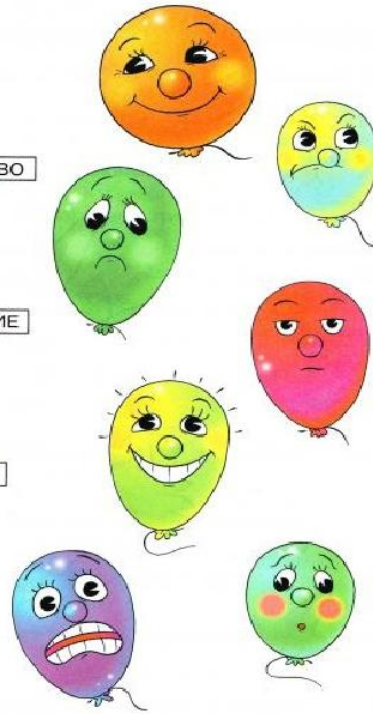
ГРУСТЬ

УДОВОЛЬСТВИЕ

СЧАСТЬЕ

БЕЗРАЗЛИЧИЕ

СТЫД



Чувства

Чувства – это долговременное и устойчивое переживание субъективного отношения к лично значимым объектам, детерминируемое мотивационной установкой преимущественно социального характера

Чувства — это результат обобщения эмоционального опыта, как в процессе эволюции, так и в процессе индивидуального развития. Появившись, они становятся ведущим образованием аффективной сферы и начинают определять динамику и содержание ситуативных эмоций.

Чувства – высший продукт культурно-эмоционального развития человека. Они связаны с определенными входящими в сферу культуры предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека. Чувства выполняют в жизни и деятельности человека, в его общении с окружающими людьми мотивирующую роль. Человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства.

Чувства в актуальной форме переживаются как эмоции и выполняют такие же функции как эмоции.

На физиологическом уровне они выполняют функцию мобилизации, на психологическом уровне реализуют функцию - оценочную, на социальном уровне – сигнальную.

Психологическая регуляция на уровне чувств осуществляется в сфере социально-культурных и межличностных отношений.

Сравнение эмоций и чувств

Эмоции и чувства имеют общие черты. К общим чертам относятся:

- **переживание субъективного отношения к чему-либо или к кому-либо**
- **сочетание признаков процесса и состояния**
- **наличие похожих свойств, таких как: направленность, длительность, фазовость, знаковость, модальность, сила**
- **общие формы проявлений (соматические и психические, внешние и внутренние).**

Сравнение эмоций и чувств

Эмоции	Чувства
Выделяют явления, имеющие значение «здесь и сейчас»	Выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость
Раньше возникли в процессе филогенеза и онтогенеза	Позже возникли в процессе филогенеза и онтогенеза
Относительно простые моноявления	Сложные полиструктурные образования
Процессы кратковременные (секунды, минуты)	Процессы долговременные (часы, дни, годы)
Реакция на текущие события и ситуации складывается в соответствии с обстоятельствами в данный момент	Имеют две формы - потенциальную и актуальную, при этом объект чувств всегда остается постоянным
Эмоции присущи животным и человеку	Чувства присущи человеку.
Непрерывные в протекании и выражении	В потенциальной форме не проявляются, в актуальной форме очевидны
Преимущественно динамическая процессуальная составляющая аффективной жизни	Преимущественно статическая составляющая, характеризующая состояние субъекта
Одна и та же эмоция проявляется в разных чувствах	Одно и то же чувство проявляется в разных эмоциях

Характеристики чувств

- **1. Предметность** чувств (пространственная характеристика) – направленность на объект и высокая, осознанность переживаний.
- **2. Длительность** (временная характеристика) относится как к актуальному протеканию чувств, так и к времени сохранения чувства (в потенциальной форме). Развитие чувства представлено фазами – зарождение, расцвет, увядание.
- **3. Устойчивость** (характеристика временная и энергетическая) отражает степень привязанности к объекту чувства, силу возникшей эмоциональной установки как доминанты.

Устойчивые чувства называют прочным, так как они не подвержены разрушающим воздействиям. В ряде случаев устойчивые чувства принимают форму ригидности установок, консервативности взглядов или выражают принципиальную позицию личности.

Характеристики чувств

4. Глубина связана с устойчивостью и прочностью чувства. Интенсивное чувство не всегда является глубоким (например, увлечение отличается от любви). Иногда за внешне слабо проявленным чувством скрывается его внутренняя сила. Глубокое чувство может проникать в личностные структуры.

5. Интенсивность. В обобщающем показателе силы чувства различают интенсивность его актуальных форм и глубину потенциальных. Различия в интенсивности чувств видны на примере следующего ряда: «положительное отношение - дружба – любовь». В ходе развития чувств их интенсивность меняется. Иногда достаточно небольшого толчка, чтобы положительное отношение не только уменьшилось по интенсивности, но даже изменилось по модальности, т. е. стало отрицательным (недаром говорят, что от любви до ненависти - один шаг).

6. Широта. У каждой личности в процессе ее развития формируется сложная многомерная, многоуровневая и динамическая система субъективных отношений. Чем к большему числу объектов человек выражает свое отношение, тем шире эта система, тем богаче сама личность, тем большее у нее, по выражению Э. Эриксона, «радиусов значимых отношений».

Характеристики чувств

7. Знаковость. Отношение может быть положительным, отрицательным, безразличным. Положительно человек относится к тому, что его привлекает, отрицательно - к тому, что его отталкивает, вызывает отвращение, неудовольствие. В наиболее простой форме это выражается в оценках «нравится - не нравится», «люблю - не люблю», «доволен - не доволен», «интересно - не интересно». Безразличное, или нейтральное, отношение выражается в заявлении: «все равно». Истинное безразличное отношение может быть только к незначимым для человека объектам (т. е. не вызывающим у него интереса, не представляющим для него важность).

8. Субъективность чувств. Для чувств характерна субъективность, так как одни и те же явления могут иметь для разных людей различное значение. Более того, для ряда чувств характерна их интимность, т. е. глубоко личный смысл переживаний, их сокровенность.

Относительность понятий эмоции и чувства

Одно и то же явление может выступать и в роли эмоции, как кратковременное и острое переживание, и в роли чувства, как долговременная установка - отношение к данному объекту.

Например, можно ревновать кого-то в данный момент и проявлять при этом все признаки эмоционального состояния, а можно рассматривать человека как соперника за обладание чем-то как постоянную перспективу, испытывать к нему определенное устойчивое отношение, т. е. чувство. Поэтому можно говорить об эмоции ревности и о чувстве ревности.

Классификация

в соответствии с конкретными областями деятельности и сферы социальных явлений, в которых они проявляются

Нравственные

при восприятии явлений действительности и сравнении с нормами, категориями морали, выработанными обществом

Эстетические

эмоциональное отношение человека к прекрасному и безобразному в окружающих явлениях, предметах, в жизни людей, в природе, в искусстве

Интеллектуальные

определяются характером познавательной деятельности

Практические

порождаются деятельностью, ее изменением, успешностью или неуспешностью, трудностями ее осуществления или завершения

Настроение

– относительно продолжительные и устойчивые психические состояния, умеренной или слабой интенсивности, проявляющиеся в качестве положительного или отрицательного фона психической жизни индивида.

Настроение – душевное самочувствие, которое человек испытывает наряду с физическим самочувствием.

Сфера настроения простирается от нерасчленённого переживания жизненного тонуса человека до вполне осознаваемых состояний скуки, печали, скорби, тоски радости ликования.

Настроение связано со всеми переживаниями личности и определяется как сочетание отдельных психических состояний, одно из которых доминирует и придает психической деятельности определенную окраску. Функцией настроения является информирование человека о об общем состоянии и потребностях.

Источник настроения не всегда осознается, так как настроение представляет собой след когда-то пережитой эмоции. Этот след физиологи объясняют биохимическими и гормональными сдвигами в организме, вызванных возбуждением нервных центров. Устойчивость настроения зависит от возраста человека, особенностей его характера и темперамента, силы воли, уровня развития мотивационной сферы.

Л.В.Куликов автор монографии «Настроение» описывает 5 компонентов настроения: релятивный - оценочный (представлено отношение к происходящему и к себе), эмоциональный (эмоциональная доминанта), когнитивный (интерпретация, понимание, прогнозирование развития ситуации и своего телесного и духовного здоровья) , мотивационный (ведущая мотивация) и физического самочувствия (тонус жизнедеятельности).

Аффект

Аффект – мощная эмоциональная реакция. Это бурное, кратковременное эмоциональное состояние, сопровождается сужением сознания и последующей амнезией (полной или частичной).

Аффект – предельно выраженная, но кратковременная эмоция.

Любая эмоция может достичь уровня аффекта, если она вызывается сильным и значимым для человека стимулом

АФФЕКТЫ

сильное кратковременное бурно протекающее эмоциональное состояние, характеризующееся изменением сознания, нарушением волевого контроля

Отличительные признаки аффекта:

- быстрота и бурность протекания
- резко выраженные органические изменения
- двигательные реакции
- является результатом накапливаемого эмоционального состояния

Законы развития аффекта:

- чем больше сильный мотивационный стимул, тем больше усилий затрачивается, чтоб его реализовать
- чем меньше итог, тем сильнее аффект
- аффект можно предотвратить, но нельзя прервать

Физиологическая основа:

освобождение подкорки от сдерживающего и регулирующего влияния коры головного мозга

возникает в результате:
действия или поступка

их соответствия: по-
требностям и целям

Аффект

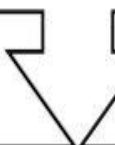
Аффект не предшествует поведению, а сдвинут на его конец.

Развитие аффекта подчиняется следующему закону: чем более сильным является исходный мотивационный стимул поведения, чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать и чем меньше итог, полученный в результате всего этого, тем сильнее возникающий аффект.


В отличие от эмоций и чувств аффекты протекают бурно, быстро, сопровождаются резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями.

Фазы аффекта

1) Стадия фиксации – человек не может не думать о предмете переживания. Он может преодолеть фиксацию. Его сознание подчинено воле, но присутствует желание отдаться переживанию, не контролировать себя. (Не замечается окружающим)



2) Стадия аффективной вспышки – беспорядочные, безрассудные действия. Невозможно обращаться к личности человека (Аффект очевиден для всех)



3) Стадия упадка сил – эмоциональная обессточенность, частичная амнезия.

Страсть

Страсть - господствующее стойкое всеохватывающее переживание.

Оно выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель.

Это вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний.

Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета (человека).

Стресс

Под стрессом понимают неспецифический ответ организма на предъявляемые ему внешние или внутренние требования. Понятием «неспецифический ответ организма» принято обозначать необычную или несвойственную для организма или какой-либо его системы реакцию на внутренний или внешний стимул.

Часто состояние стресса рассматривается как часть адаптационного процесса.

Ганс Селье описывал три стадии:

- ❖ реакция тревоги (мобилизация защитных сил организма);
 - ❖ стадия сопротивления (адаптация к стрессору);
 - ❖ стадия истощения.

Для состояния стресса характерна крайняя неустойчивость. При благоприятных условиях оно может трансформироваться в оптимальное рабочее состояние, а при неблагоприятных условиях — в состояние нервно-эмоциональной напряженности. При этом снижается общая работоспособность и эффективность функционирования отдельных систем и органов, а также истощение энергетических ресурсов.

Виды и черты стресса

Классификация стресса

Выделяют два вида стресса: системный (физиологический) и эмоциональный (психический).

Человек является социальным существом и в деятельности его интегральных систем ведущую роль играет психическая сфера, то эмоциональный стресс считается наиболее значимым для процесса регуляции.

Черты психического стресса:

1. состояние организма, возникновение которого предполагает наличие определенного взаимодействия между организмом и средой

состояние повышенной напряженности

возникает в условиях угрозы и имеет место тогда, когда нормальная адаптивная реакция недостаточна

Состояние фрустрации

Термин «фрустрация» применяется в современной научной литературе в разных значениях.

Очень часто под фрустрацией понимают форму эмоционального стресса.

В одних работах этим термином обозначаются фрустрирующие ситуации, в других - психическое состояние, но всегда имеется в виду рассогласование между поведенческим процессом и результатом, т. е. поведение индивида не соответствует ситуации и не достигает цели, к которой стремится человек, а даже наоборот, может прийти к совершенно противоположному результату.

Определение фрустрации

Фрустрация — это психическое состояние человека, вызванное объективно непреодолимыми трудностями, возникшими при достижении цели или решении задачи

Состояние фрустрации

- ⦿ В состоянии фрустрации потребности не могут быть удовлетворены. Поэтому возникает определенное психическое напряжение.
- ⦿ Когда человек пытается решить две или более взаимоисключающие задачи, психическое напряжение достигает наивысших пределов.
- ⦿ Как правило, состояние фрустрации возникает в результате конфликта, который принято называть интрапсихическим конфликтом, или конфликтом мотивов.
- ⦿ Характерная для такого конфликта несовместимость и столкновение противоположных тенденций личности неизбежно препятствуют построению целостного интегративного поведения и увеличивают риск срыва адаптации.
- ⦿ Именно с ситуацией интрапсихического конфликта непосредственно связан и эмоциональный стресс.
- ⦿ Вероятность возникновения интрапсихического конфликта в значительной степени обусловлена особенностями когнитивной сферы. Несоответствие между когнитивными элементами (когнитивный диссонанс) влечет за собой возрастание напряженности, и чем больше это несоответствие, тем выше напряженность, которая приводит к нарушению интеграции поведения.

Интеграция поведения

— это система взаимосвязи между элементами психической структуры личности, позволяющая успешно решать задачи в интересах адаптации индивида, и в первую очередь добиться согласованности его мотивов и требований окружения.

Интеграция поведения реализуется через такие психологические образования, как установка, отношение, ролевые структуры.

Дезорганизация поведения

- ⦿ Дезорганизация поведения обычно сопровождается негативным эмоциональным фоном.
- ⦿ Нарушение поведения на любом уровне интеграции сопровождается снижением качества психической адаптации, возрастанием фрустрационной напряженности и соответствующими физиологическими сдвигами.
- ⦿ В зависимости от того, насколько поведение человека интегрировано, т. е. целостно, осознанно и подчинено определенной цели, настолько высок у него порог фрустрации
 - ⦿ Порог фрустрации – это мера потенциальной стабильности психической адаптации и способности противостоять возникающему напряжению.

Теории эмоций

- **периферическая теория**, предложенная В.Джеймсом и С. Ланге в 1885 году
- **В соответствии с теорией И. Пейпеца возникновение эмоций связано с лимбической системой**
- В 1951 году Д. Линдсли, основываясь на функциях ретикулярной формации мозга, предложил **активационную теорию** возникновения эмоций
- В 1949 году П.К. Анохиным была выдвинута **биологическая теория** эмоций
- **потребностно-информационная теория** П.В. Симонова (1966)

Теория эмоций В.Вундта



Рис. 73. Трехмерная структура эмоций по В.Вундту

ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ

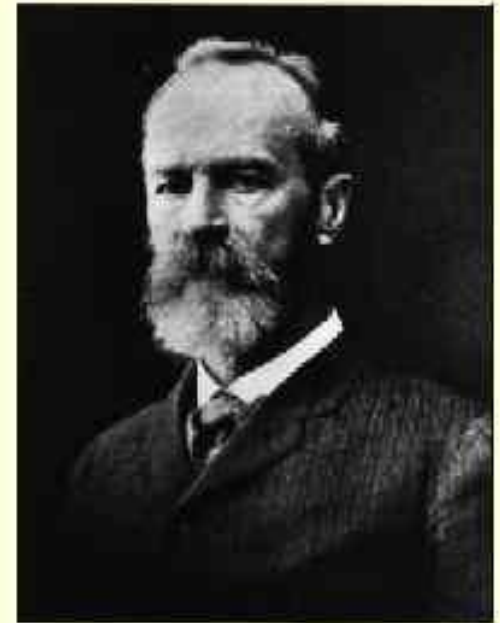
ЭВОЛЮЦИОННАЯ ТЕОРИЯ ЭМОЦИЙ

(Ч. Дарвин, 1872)

- эмоции появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его жизни. Телесные изменения, сопровождающие различные эмоциональные состояния, в частности, связанные с соответствующими эмоциями движения - рудименты реальных приспособительных реакций организма

Психоорганическая теория эмоций Джемса-Ланге

- Эмоции возникают благодаря внешним воздействиям и изменениям как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере произвольных актов.
- Ощущения, связанные с этими изменениями, и есть эмоциональные переживания.
- Первопричина эмоций – это органические изменения



Психоорганическая теория эмоций

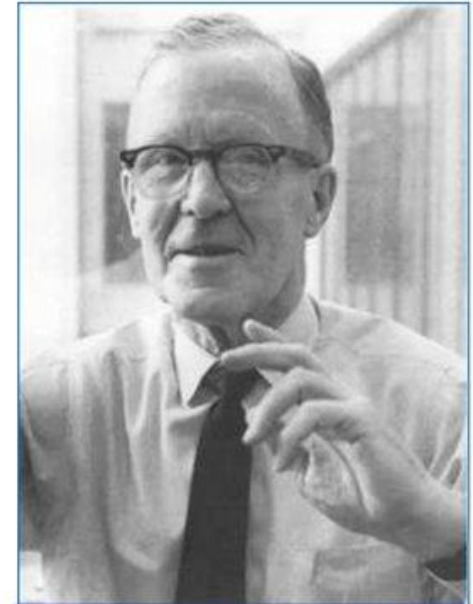


Активационная теория Линдсея-Хебба

Эмоциональные состояния формируются благодаря работе *ретикулярной* формации, находящейся в нижней части ствола головного мозга, которая отвечает за уровень активности и бодрости организма.

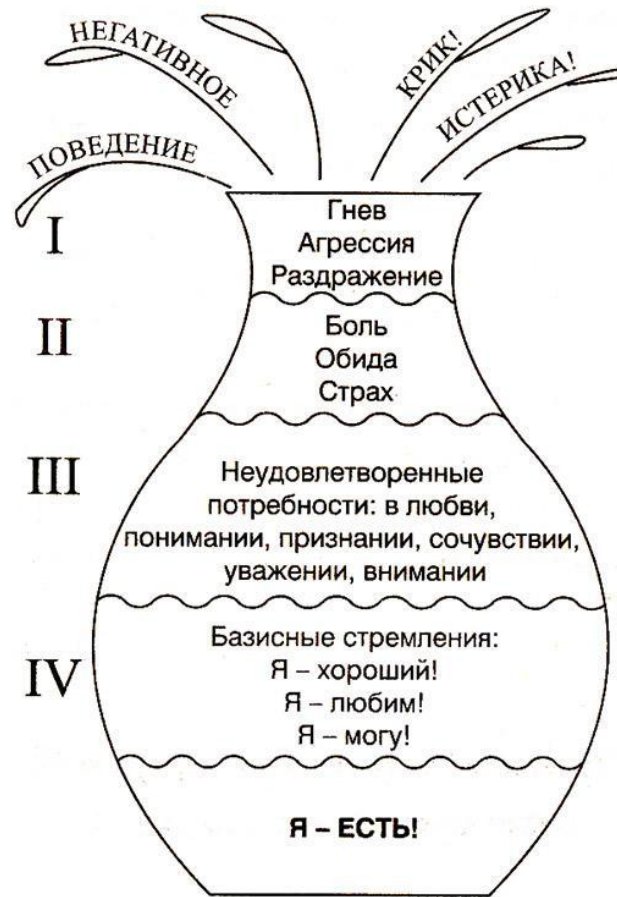
Эмоции появляются при нарушении или восстановлении баланса в ЦНС в ходе влияния на организм раздражителей.

В итоге от ретикулярной формации зависят параметры появившихся эмоций, например, их длительность, силу, способность к изменениям и тому подобное.

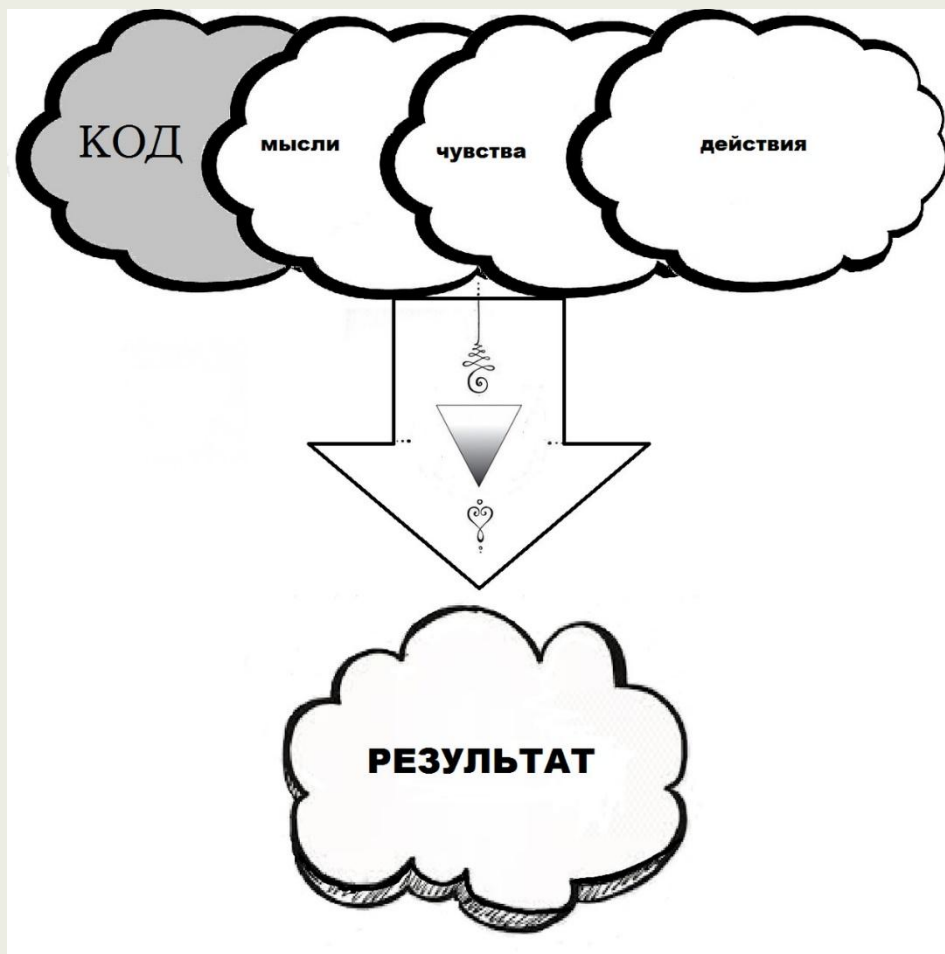


канадский
физиолог и
нейропсихолог
Дональд Хебб

Кувшин эмоций

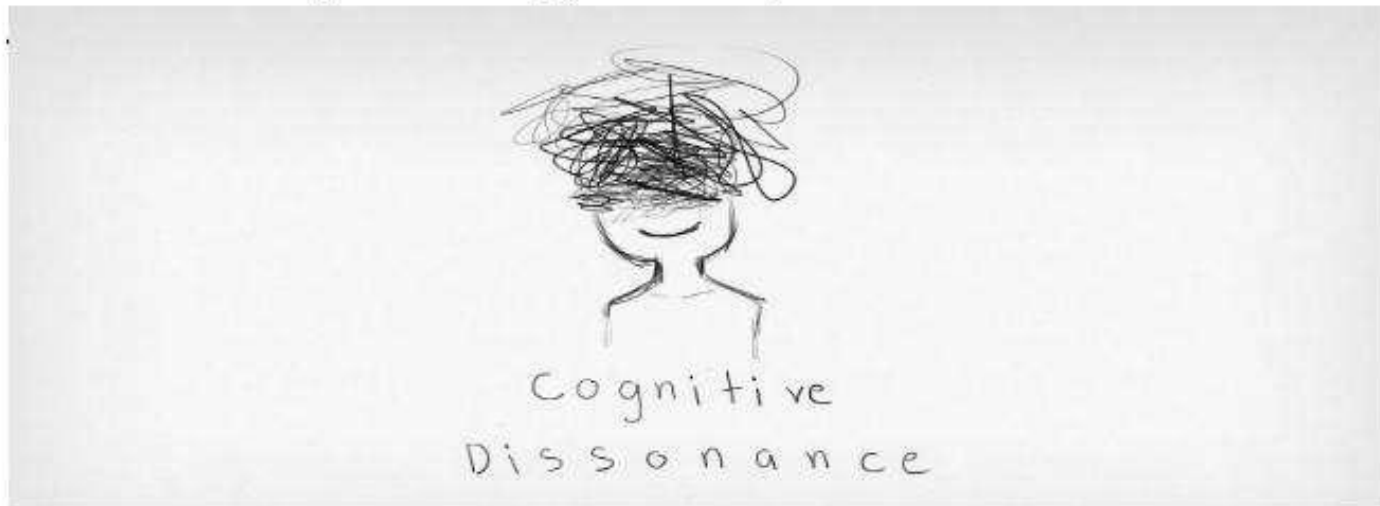


Когнитивные теории ЭМОЦИЙ



Теория когнитивного диссонанса Фестингера

- Когнитивный диссонанс (cognitio — «познание» и dissonantia — «несозвучность, нестройность, отсутствие гармонии») — состояние психического дискомфорта индивида, вызванное столкновением в его сознании конфликтующих представлений: идей, верований, ценностей или эмоциональных реакций.
- Понятие впервые введено американским психологом



Модель эмоционального интеллекта Майера — Саловея — Карузо



Источник:

Функции эмоций

Коммуникативная функция

формируются под влиянием социума

проявляется в различных выразительных движениях,

Пример:

- ✓ улыбка при благожелательном отношении
- ✓ покашливание при несогласии
- ✓ крик при испуге

Функция мобилизации

состоит в том, что возникающие в критических ситуациях сильные эмоциональные состояния (аффекты) способствуют мобилизации всех сил организма для реализации защитных действий

Синтезирующая функция

проявляется в совокупности образов, связанных с ситуацией,

в которой возникло сильное эмоциональное переживание

Новая встреча с любым из объектов данной ситуации

может возбудить пережитую эмоцию

Дифференцирующая функция

благодаря эмоциональному отношению к происходящему,

происходит выбор

из бесчисленного множества впечатлений тех, которые отвечают насущным потребностям человека.

Она способствует избирательности восприятия, направленности мышления

Подкрепляющая функция

После достижения результата,

возникает состояние удовлетворения,

способного удовлетворить потребность,

выполняющее роль награды за достижение цели

Эмоциональное подкрепление обучает организм определенному поведению в конкретной ситуации

Эта функция в процессе индивидуального развития предшествует побуждающей

Отражательная

проявляется в

- ✓ двигательной
- ✓ речевой

ответной реакции организма на

- ✓ события
- ✓ и явления

вызывающие те или иные эмоции

Оценочная

состоит в определении значимости для субъекта

того или иного

- ✓ объекта
- ✓ или ситуации,
- ✓ состояний организма
- ✓ и внешних воздействий

Регуляторная

заключается в способности эмоций оказывать влияние на

- ✓ состояние организма
- ✓ и поведение человека

Сигнальная

состоит в способности пережитой эмоции оставлять след в психике человека в результате

- 👍 удачных
- 👎 и неудачных

действий

Функция побуждения

- ✓ недостаток
- ✓ или неудовлетворенность

чего-либо

вызывает эмоциональные переживания,

Пример:

- ✓ гнев
- ✓ испуг
- ✓ зависть
- ✓ ненависть

которые определяют направление поиска, стимулируют его