

Раздел 2 Основные понятия в психологии

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

- Эмоции и чувства – субъективные индикаторы смысла.
- **Эмоции** – элементарные переживания, возникающие у человека под влиянием общего состояния организма и хода процесса удовлетворения актуальных проблем.
- **Эмоции** обеспечивают быструю оценку происходящих в мире событий.

ЭМОЦИИ

Эмоции колеблются между крайними полюсами (соответственно):

- удовольствие/неудовольствие;**
- напряжение/разрядка;**
- возбуждение/успокоение (В. Вундт).**

Эмоции постоянно сканируют события, мгновенно оценивая их. Скорость такого оценивания велика (в пределах 0,22-0,35 сек).

Эмоции

1. Обида

Здесь можно выделить три элемента:

- а) мои ожидания относительно поведения человек, ориентированного на меня; как он должен себя вести. Представления об этом складываются в опыте общения;
- б) поведение этого другого человека, отклоняющееся от моих ожиданий в неблагоприятную сторону;
- в) наша эмоциональная реакция, вызванная несоответствием наших ожиданий и поведением другого.

ЭМОЦИИ

- **2. Вина**

Устройство вины противоположно обиде. Если я обидел кого-то, то восприятие внешних признаков обиды на его лице начинает меня терзать чувством вины. Это разрыв между тем, каким я должен быть здесь и теперь, и тем, кто я есть.

Эмоции

3. Стыд

- Стыд является сильной эмоцией, функциональное значение которой состоит в том, чтобы регулировать поведение человека в соответствии с нормами, зафиксированными в Я-концепции человека. Благодаря развитию самосознания и появлению стыда процесс социализации и воспитания детей ставится «на автомат».

ЭМОЦИИ

4. Зависть, тщеславие, гордость

Назовем элементы зависти или тщеславия:

- а) он (или они) такой же, как я, по некоторым внешним, формальным признакам;
- б) концентрация внимания на объекте сравнения;
- в) зависть, если сравнение не в мою пользу, гордость — если наоборот.

Эмоции

5. Страх

- а) предвидение страдания, против которого имеющаяся защита неэффективна: невозможно ни убежать, ни ослабить страдание;
- б) осознание того, что привычные средства защиты неэффективны, ведет к тому, что даже если угрозы нет, то возникает потеря контроля и дезинтеграция поведения;
- в) заражение страхом эмпатическим путем: когда боятся твои близкие или значимые другие, или боятся многие, то страх возникает хотя бы его не было у тебя лично;
- г) предвидение потери радости и наслаждения.

Эмоции

5. Страх

- По форме и оттенкам проявления - страх астенический (оцепенение, слабость, нецелесообразность поступков) и стенический (паника, бегство, агрессия), соответствующий и несоответствующий степени опасности, адекватный и неадекватный.
- По форме проявления - страх витальный (переживание страха исходит из собственного тела, непосредственно из эмоциогенных систем головного мозга), реальный (опасность исходит из окружающего мира), моральный страх, или страх совести (возникает в результате рассогласования первичных психических тенденций и более дифференцированных стремлений).

В отечественной психиатрии принято выделять следующие нарушения эмоций и чувств:

- Патологическое усиление: эйфория и депрессия.
- Патологическое ослабление: паралич эмоций, апатия, эмоциональное уплощение и эмоциональная тупость.
- Нарушение подвижности: слабодушие (недержание эмоций), лабильность и инертность (застреваемость) эмоциональных переживаний.
- Нарушение адекватности: неадекватность, амбивалентность эмоций, патологическая тревога и страх, дисфории (состояние гневливости с агрессивными тенденциями на фоне сниженного настроения), дистимии (кратковременное расстройство настроения депрессивно-тревожного характера с гневливостью, недовольством, раздражительностью), патологический аффект.

- Многообразные проявления эмоциональной жизни человека делятся на **аффекты, собственно эмоции, чувства, настроения и стресс.**
- **Аффект** - наиболее мощная эмоциональная реакция.
- **Чувства** – еще более устойчивые психические состояния, это тоже эмоции, но они отличаются большей тонкостью, детализированностью переживаний, в которых видное место занимают эстетические и моральные компоненты.

- **Настроение** – самое длительное или эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека. Настроение тесно связано с соотношением между самооценкой человека и уровнем его притязаний. Более того, источник, определяющий то или иное настроение, далеко не всегда осознается.
- **Стресс** – наиболее мощное проявление эмоций, вызывающее комплексную психологическую и физиологическую реакцию, направленную на борьбу с неблагоприятными для психики и организма факторами. Стресс является составной частью жизни каждого человека, и его нельзя избежать так же, как еды и питья, он даже создает «вкус к жизни». Вместе с тем длительное или запредельно сильное стрессовое состояние разрушает организм, нарушает психические процессы.

Характер

- В переводе с греческого «характер» означает «чеканка», «вмятина», «отметина». Характер – это действительно отличительные особенности, характеризующие его как индивидуальность, часто как личность.
- **Характер** – это система устойчивых индивидуально-психологических особенностей человека, определяющая типичные для него способы поведения в стандартных ситуациях.

Характер

Характер человека проявляется:

- Во-первых, в том, как он относится к другим людям: родным и близким, товарищам по работе и учебе, знакомым и т.д.
- Во-вторых, показательно для характера отношение человека к себе: самолюбие и чувство собственного достоинства или приниженность, или неуверенность в своих силах.
- В-третьих, характер обнаруживается в отношении человека к делу (добросовестность и исполнительность, серьезность, энтузиазм и т.д.).
- В-четвертых, характер проявляется в отношении человека к вещам: не только отношение вообще к собственности, но и аккуратное или небрежное обращение со своими вещами, с одеждой, обувью, книгами и учебными пособиями и т.д.

Воля, выдержка

Воля - есть способность человека ответственно ставить цели и достигать их, преодолевая возникающие преграды и трудности.

Одной из интегральных характеристик воли является ее сила.

Выдержка – это проявление сдерживающей функции воли.

Темперамент

Темперамент – индивидуально-своеобразная, природно-обусловленная совокупность динамических проявлений психики, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, они остаются постоянными на протяжении жизни человека.

Это такие психические различия между людьми, как различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие динамические, индивидуально-устойчивые особенности психической жизни, поведения и деятельности.

Темперамент

- Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач **Гиппократ** (V в. до н.э.).
- Врач античности **Клавдий Гален** (II в. до н.э.) разработал первую типологию темпераментов. Это: сангвиник (от латинского *sanguis* – кровь), флегматик (от греческого *phlegma* – флегма), холерик (от греческого *chole* – желчь) и меланхолик (от греческого *melas chole* – черная желчь).

Темперамент

- Для составления психологических характеристик традиционных четырех типов обычно выделяются следующие основные свойства темперамента.
- **Сензитивность** определяется тем, какова наименьшая сила внешних воздействий для возникновения какой-либо психической реакции человека и какова скорость возникновения этой реакции.
- **Реактивность** характеризуется степенью произвольности реакций на внешние и внутренние воздействия одинаковой силы (критическое замечание, обидное слово, резкий тон, даже звук).

Темперамент

- **Активность** свидетельствует о том, насколько интенсивно (энергично) человек воздействует на внешний мир и преодолевает препятствия в достижении целей (настойчивость, целенаправленность, сосредоточение внимания).
- **Пластичность и ригидность** свидетельствуют, насколько легко и гибко приспосабливается человек к внешним воздействиям (пластичность) или насколько инертно и косно его поведение.

Темперамент

- **Экстраверсия, интроверсия** определяет, от чего преимущественно зависят реакции и деятельность человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстраверт), или от образов, представлений и мыслей, связанных с прошлым и будущим (интроверт).

Типы темперамента

- **Сангвник** – человек с заметной психической активностью, быстро отзывающийся на окружающие события, стремящийся к частой смене впечатлений, сравнительно легко переживающий неудачи и неприятности, живой, подвижный, с выразительной мимикой и движениями, экстраверт.
- **Флегматик** – человек невозмутимый, с устойчивыми стремлениями и настроением, с постоянством и глубиной чувств, с равномерностью действий и речи, со слабым внешним выражением душевных состояний. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интроверт.

Типы темперамента

- **Холерик** – человек очень энергичный, способный отдаваться делу с особой страстностью, быстрый и порывистый, склонный к бурным эмоциональным вспышкам и резким сменам настроения, со стремительными движениями. Возможны затруднения в переключении внимания, он, скорее, экстраверт.
- **Меланхолик** – человек впечатлительный, с глубокими переживаниями, легкоранимый, но внешне слабо реагирующий на окружающее, со сдержанными движениями и приглушенностью речи. Большинство меланхоликов интроверты.

Тест "Ваш темперамент"

Вам предлагается 80 утверждений. Отметьте «галочками» те, которые вы могли бы применить к себе.

- 1. Неусидчивы, суетливы.
- 2. Невыдержанны, вспыльчивы.
- 3. Нетерпеливы.
- 4. Резки и прямолинейны в отношениях с людьми.
- 5. Решительны и инициативны.
- 6. Упрямы.
- 7. Находчивы в споре.
- 8. Работаете рывками.
- 9. Склонны к риску.
- 10. Не злопамятны и не обидчивы.

- **11. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью.**
- **12. Неуравновешенны и склонны к горячности.**
- **13. Агрессивный забияка.**
- **14. Нетерпимы к недостаткам.**
- **15. Обладаете выразительной мимикой.**
- **16. Способны быстро действовать и решать.**
- **17. Стремитесь к новому.**
- **18. Обладаете резкими порывистыми движениями.**
- **19. Настойчивы в достижении поставленной цели.**
- **20. Склонны к резкой смене настроения.**
- **21. Веселы и жизнерадостны.**
- **22. Энергичны и деловиты.**
- **23. Часто не доводите дело до конца.**
- **24. Склонны переоценивать себя.**
- **25. Способны быстро схватывать новое.**

- **26. Легко переживаете неудачи и неприятности.**
- **27. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам.**
- **28. С увлечением беретесь за любое новое дело.**
- **29. Быстро остываете, если дело неинтересное.**
- **30. Быстро переключаетесь с одной работы на другую.**
- **31. Тяготитесь однообразием, будничностью.**
- **32. Общительны.**
- **33. Не чувствуете скованности с новыми людьми.**
- **34. Выносливы и работоспособны.**
- **35. Обладаете громкой живой речью.**
- **36. Сохраняете самообладание в необычной обстановке.**
- **37. Обладаете всегда добрым настроением.**
- **38. Быстро засыпаете и пробуждаетесь.**
- **39. Склонны иногда скользить по поверхности.**
- **40. Иногда проявляете поспешность в решениях.**

- 41. Спокойны и хладнокровны.
- 42. Последовательны и надежны.
- 43. Осторожны и рассудительны.
- 44. Умеете ждать.
- 45. Молчаливы и не любите попусту болтать.
- 46. Речь спокойная, равномерная, без эмоций.
- 47. Сдержанны и терпеливы.
- 48. Дело доводите до конца.
- 49. Не тратите попусту сил.
- 50. Строго придерживаетесь распорядка в работе.
- 51. Легко сдерживаете порывы.
- 52. Маловосприимчивы к порицанию и одобрению.
- 53. Не злобны, снисходительны к колкости.
- 54. Постоянны в отношениях и интересах.
- 55. Медленно включаетесь в работу.

- **56. В целом миролюбивы.**
- **57. Ровны в отношениях со всеми.**
- **58. Любите аккуратность и порядок.**
- **59. Обладаете выдержкой.**
- **60. К новой обстановке приспособливаетесь с трудом.**
- **61. Стеснительны и застенчивы.**
- **62. Теряетесь в новой обстановке.**
- **63. Затрудняетесь контактировать с незнакомыми людьми.**
- **64. Не верите в свои силы.**
- **65. Легко переносите одиночество.**
- **66. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.**
- **67. Склонны уходить в себя.**

- **68. Быстро утомляетесь.**
- **69. Речь слабая до шепота.**
- **70. Впечатлительны до слез.**
- **72. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.**
- **73. Предъявляете высокие требования к себе и другим.**
- **74. Склонны к подозрительности, мнительны.**
- **75. Болезненно чувствительны и легковерны.**
- **76. Чрезвычайно обидчивы.**
- **77. Скрытны и необщительны.**
- **78. Малоактивны и робки.**
- **79. Безропотно покорны.**
- **80. Стремитесь вызвать сочувствие у окружающих и помощь.**

Итак, проведем расчет.

- 1. Посчитайте общее количество «галочек», которые вы проставили. Обозначим их буквой А.
 - 2. Посчитайте по отдельности количество «галочек» в утверждениях с 1 по 20 номер (Вх), с 21 по 40 (Вс), с 41 по 60 (Вф) и с 61 по 80 (Вм). Индексы возле буквы В указывают на тип темперамента.
 - 3. Ну а затем по простым формулам рассчитаем процентное соотношение разных типов темперамента.
- $T_x = V_x : A \times 100\%$ $T_f = V_f : A \times 100\%$ $T_c - V_c : A \times 100\%$
 $T_m = V_m : A \times 100\%$