

# Эмоции и чувства

# ЭМОЦИИ

- Эмоции находят проявления в различных формах, среди которых принято выделять эмоциональные реакции, чувства, настроение и аффект
- **Эмоциональные реакции** – это психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного потребностями человека.
- Эмоции всегда сопровождаются в своем выражении целым **комплексом периферических компонентов**: мимическими движениями, изменением тонуса гладкой мускулатуры, изменением артериального

# Эмпатия и синтонность

- **Эмпатия** (от греч. Empatheia – сопереживание) – эмоциональная отзывчивость человека на переживания другого.
- **Синтонность** (от лат. sinton – созвучие, унисон, гармония) – способность быть эмоционально созвучным окружающим людям.

# Классификации эмоций

- Положительные и отрицательные
- **стенические** (от *stenos* – сила) – повышающие активность и жизнедеятельность организма, мобилизующие (радость, гнев, злость) и **астенические** – подавляющие, тормозящие активность (страх, тоска, тревога, благодушие).

# Концепция базовых эмоций Кэррола Изарда

10 базовых эмоциональных состояний (интерес, радость, удивление, отвращение, гнев, презрение, страх, стыд, печаль, вина), каждое из которых имеет свой спектр психологических характеристик и внешних проявлений.

Для выделения этих фундаментальных эмоций он руководствовался следующими критериями:

- Базовые эмоции имеют отчетливые и специфические нервные субстраты.
- Базовая эмоция проявляет себя при помощи выразительной и специфической конфигурации мышечных движений лица (мимики).
- Базовая эмоция влечет за собой отчетливое и специфическое переживание, которое осознается человеком.
- Базовые эмоции возникли в результате эволюционно-биологических процессов.
- Базовая эмоция оказывает организующее и мотивирующее влияние на человека, служит его

# Характеристики эмоций

- **Субъективность** (в отличие от объективного отражения в познавательных процессах) – каждый по-своему переживает происходящие с ним события.
- **Обобщенность** – одна из характеристик эмоций, которая позволяет оценить ситуацию до анализа информации.
- **Предметность** или **направленность** эмоций, т.е. переживание эмоционального отношения предполагает субъективную оценку того или иного предмета или явления.
- **Интенсивность** определяет эмоцию как процесс, представленный в следующей схеме:  
*фаза накопления (кумуляции) напряжения – взрыв – уменьшение напряжения – угасание.*

# Функции ЭМОЦИЙ

- Основной функцией является – **оценка**. Эмоции оценивают значимость отражаемых предметов, выражают ее, сигнализируют о ней субъекту.
- **Регулирующая** или **побуждающая** функция: эмоции выступают в форме сигналов, которые запускают механизмы ответной реакции, побуждают действовать определенным образом.
- **Организующая** функция эмоций. В норме эмоции организуют психическую деятельность человека.
- **Биологическая** функция эмоций выражается в организации *адаптивных проявлений*. При воздействии экстремальных раздражителей эмоции обеспечивают *мобилизацию* всех возможностей организма (энергетический потенциал).

# *Биологическая теория эмоций П. К.Анохина (1949)*

П.К.Анохин (1949) рассматривает поведение человека и всех живых существ как непрерывное чередование двух основных процессов.

- **Первый** из них представляет собой *формирование потребностей и влечений*, что сопровождается определенным **эмоциональным состоянием**, большей частью тягостным, беспокойного характера.
- *Удовлетворение возникшей потребности*, составляющее **второй** процесс, сопровождается положительным эмоциональным переживанием, которое с биологической точки зрения можно рассматривать как подкрепление.



# *Информационная концепция эмоций (П.В.Симонов)*

- Согласно концепции П. В. Симонова, эмоциональные состояния определяются **качеством и интенсивностью актуальной потребности** индивида и **оценкой**, которую он дает вероятности ее **удовлетворения**.
- По Симонову эмоции – *это компенсаторный механизм, восполняющий дефицит информации, необходимой для выполнения потребности*  
**Эмоция = необходимая информация – имеющаяся информация.**

# Формы существования эмоций

- В узком значении **эмоция** – это непосредственное, временное переживание какого-нибудь более постоянного чувства.
- **Аффекты** - эмоциональные процессы, быстро овладевающие человеком и бурно протекающие.
- **Настроение** представляет собой общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение значительного времени все поведение человека.
- **Чувства**, в отличие от эмоциональных реакций, привязаны к объектам, выделяют объекты и явления, имеющие значимую и устойчивую мотивацию, причем одно и то же чувство проявляется в разных эмоциональных реакциях.

# В зависимости от направленности чувства можно разделить на:

- **Моральные** (нравственные) чувства — это переживания человеком его отношения к другим людям, к деятельности.
- **Интеллектуальными** чувствами называют переживания, возникающие в процессе познавательной деятельности человека, определяемые характером этой деятельности.
- **Эстетические** чувства представляют собой эмоциональные отношения человека к прекрасному и безобразному в окружающих явлениях, предметах, в жизни людей, в природе и искусстве.
- **Практические** чувства — это чувства, связанные с деятельностью человека, ее изменениями, успешностью или неуспешностью, трудностями ее осуществления или завершения.

# Теория стресса Ганса Селье

Особую форму переживания эмоций, близкую по своим психологическим характеристикам к аффекту, но по длительности протекания приближающуюся к настроениям, представляют **стрессовые состояния** (от англ. Слова stress – давление, напряжение)

Ганс Селье выделяет в стрессе три фазы: реакция **тревоги**, фаза **стабилизации** и фаза **истощения**.

- На первой фазе организм функционирует с большим напряжением.
- На второй фазе все параметры, выведенные из равновесия в первой фазе, стабилизируются и закрепляются на новом уровне.
- Но если стресс долго продолжается, то в связи с ограниченностью резервов организма, наступает третья фаза - истощения.

# Фрустрация (от англ. frustration — расстройство планов, крушение замыслов)

Под ***фрустрацией*** в психологии понимается 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.

Другими словами, фрустрация — эмоциональная реакция на помеху к достижению осознанной цели.

## **С. Розенцвейг выделяет несколько типов фрустраторов (вызывающих фрустрацию факторов)**

- ***лишения*** (privation), то есть отсутствие необходимых средств для достижения цели или удовлетворения потребности
- ***потери*** (deprivation)
- ***внутренние конфликты***

# Реакции на фрустрацию в зависимости от направления

подразделяются на:

- **экстрапунитивные** (реакция направлена на живое или неживое окружение, осуждается внешняя причина фрустрации, подчеркивается степень фрустрирующей ситуации, иногда разрешения ситуации требуют от другого лица);
- **интропунитивные** (реакция направлена на самого себя, с принятием вины или же ответственности за исправление возникшей ситуации, фрустрирующая ситуация не подлежит осуждению; испытуемый принимает фрустрирующую ситуацию как благоприятную для себя);
- **импунитивные** (фрустрирующая ситуация рассматривается как нечто незначительное, преодолимое «со временем», обвинение окружающих или себя отсутствует).

# Эмоционально-негативные состояния

- **Эмоция тревоги** рассматривается как переживание, возникающее в ситуациях неопределенности и ожидания – ситуациях психологической нестабильности с непредсказуемым исходом.
- **Тревожность**, как свойство личности, состоит в эмоциональном проявлении неуверенности в будущем.
- **Отчаяние** – эмоциональное проявление уверенности в неуспехе действия, которое необходимо совершить.
- **Депрессивные состояния** возникают, как правило, в ситуациях утраты: смерть родных, разрыв дружеских или любовных отношений и т.п.
- **Фрустрация** – состояние, возникающее в ситуации, когда побуждение человека к достижению эмоционально значимой в данный момент цели наталкивается на непреодолимое препятствие.