

ВИДЫ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Важнейшей составляющей психологии эмоций является вопрос о разновидности эмоциональных явлений. В отечественной психологии распространена идущая ещё от И.Канта традиционная классификация:

- *аффект*
- *собственно эмоции*
- *чувства*
- *настроения*
- *эмоциональный стресс*

Аффект – наиболее мощный вид эмоциональной реакции. Для аффектов характерно:

1. Стремительное, бурное протекание
2. Взрывной характер
3. Неподчинение сознательному, волевому контролю
4. Преимущественная связь с шоком потрясением
5. Дезорганизация деятельности
6. Появление произвольных, органически детерминированных реакций

Аффективное состояние выражается в заторможенности сознательной деятельности, человек как бы «теряет голову». Теряется чувство реальности, человек перестаёт себя контролировать (именно поэтому действие в состоянии аффекта рассматривается как смягчающее вину обстоятельство). В состоянии аффекта изменяется функционирование всех психических процессов. Так, снижается переключаемость внимания. В поле восприятия попадают только те объекты, которые непосредственно связаны с переживанием. Все остальные раздражители осознаются человеком недостаточно. В этом и состоит одна из причин неуправляемости поведения. В состоянии аффекта меняется мышление, поэтому человеку трудно предвидеть результаты своих действий, прогнозировать последствия своих поступков. Целесообразное поведение становится невозможным.

Примерами аффектов могут служить сильный гнев, ужас, ярость, бурная радость, отчаяние.

ЭМОЦИИ

Характеризуется:

1. Длительностью – более длительные, чем аффекты, состояния.
2. Представляют собой реакцию не только на текущие события, но и на вспоминаемые или вероятные.
3. Амбивалентностью – один и тот же объект может вызывать противоречивые эмоциональные отношения, т.е. эмоциональные переживания носят неоднозначный характер.

Проявляются:

1. Удовольствие/неудовольствие
2. Напряжение/разрешение или облегчение
3. Возбуждение/успокоение (чрезмерное возбуждение расстраивает целесообразную деятельность, делая её беспорядочной, хаотичной. Успокоение связано со снижением активности)

Сточки зрения влияния на деятельность человека:

1. Стенические – стимулируют деятельность, увеличивают энергию и напряжение сил.
2. Астенические – уменьшают энергию, снижают напряжение сил, ведут к скованности и пассивности

Основные, «фундаментальные» эмоции (целесообразность такого выделения некоторыми авторами оспаривается):

- *радость* – положительное эмоциональное состояние. Позволяет достаточно полно удовлетворить актуальную потребность
- *страдание* – отрицательное эмоциональное состояние. Удовлетворение важнейших жизненных потребностей невозможно.
- *удивление* – не имеет чётко выраженного положительного или отрицательного знака. Возникает как реакция на внезапно возникшее обстоятельство
- *гнев* – отрицательное эмоциональное состояние. Как правило, протекает в форме аффекта. Возникает, когда на пути удовлетворения исключительно важной для данного субъекта потребности, возникает непреодолимое препятствие

- *презрение* – отрицательное состояние, возникающее в межличностных отношениях. Порождается рассогласованием жизненных позиций, взглядов, поведения
- *страх* – отрицательное состояние. Возникает в ситуации реальной или субъекта. *Презрение* – отрицательное эмоциональное состояние. Возникает воображаемой опасности.
- *стыд* – отрицательное состояние. Выражается в осознании собственного несоответствия ожиданиям окружающих
- *вина* – отрицательное состояние, возникающее при осознании своего несоответствия собственным представлениям
- *отвращение* – отрицательное эмоциональное состояние. Вызывается объектами, соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с различными принципами и установками

ЧУВСТВА - более длительные, чем эмоции, психические состояния. Отражают отношение к каким-либо конкретным объектам или являются над предметными. Примеры:

1. Высшие проявления чувств (предметные)

- *страсть* – сильное, стойкое, длительное чувство, овладевающее человеком. Характерным для страсти является сила чувства, его устойчивость, направленность на единую цель. Страсть представляет единство эмоциональных и волевых моментов. Поглощая и собирая все силы на что-то одно, она может быть роковой, но может быть и великой

2. Нравственные чувства

2.1. Моральные:

- сочувствие
- *любовь, симпатия, дружба*
- *чувство долга*
- *гуманность*
- *патриотизм*
- 2.2. Аморальные:
- *Эгоизм*
- *жадность*
- *жестокость*

3. Морально-политические: проявляются в эмоциональных отношениях к государству, общественным учреждениям и организациям.

4. Интеллектуальные: возникают в процессе интеллектуальной деятельности человека, стимулируют и регулируют её. Примеры – любознательность, удивление, чувство радости или сомнения. Показывают взаимосвязь эмоциональных и интеллектуальных процессов.

5. Эстетические: восторг, радость, тоска, страдание и др. Выражают эмоциональное отношение к прекрасному в искусстве, природе, жизни людей.

- Более обобщенные чувства – надпредметные

1. Чувство юмора

2. Ирония

3. Чувство возвышенного

4. Чувство трагического и т.п.

Отмечу условность подобного деления чувств, т.к. они в жизни человека сложнее, многограннее и с трудом укладываются в какую-либо одну категорию.

НАСТРОЕНИЯ – общее эмоциональное состояние личности, самое длительное из всех. Окрашивает всё поведение человека.

Настроение характеризуется:

1. Вотличее от эмоций, не предметностью, а личностно

2. Менее интенсивное, разлитое общее состояние

3. Отражает бессознательную оценку того, как на данный момент складываются обстоятельства

В возникновении настроения участвуют множество факторов: общее состояние здоровья, работа желез внутренней секреции, тонус нервной системы. Настроение может быть: весёлым, печальным, бодрым или подавленным, спокойным или раздражительным и.д. Настроение часто возникает вне контроля сознания, поэтому говорят о беспричинной радости, безотчётной грусти..

Настроения различаются по продолжительности. Устойчивость настроения зависит от возраста, индивидуальных особенностей (характера, темперамента), воли. Оно может окрашивать поведение человека. В течение дней, недель, а может быть устойчивой чертой личности (пессимист и оптимист).

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС

Представляет по своей сути ещё один вид э эмоционального состояния. Одновременно является самостоятельным физиологическим, психическим и социальным явлением.

Стресс – неспецифический ответ организма на предъявляемые ему внешние и внутренние требования (Г.Селье). Главная характеристика – крайняя

Фаза тревоги \implies Фаза резистентности \implies Фаза истощения

Схема 1. Стадии стресса

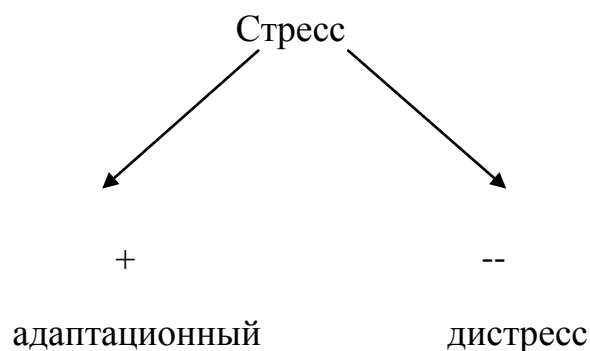
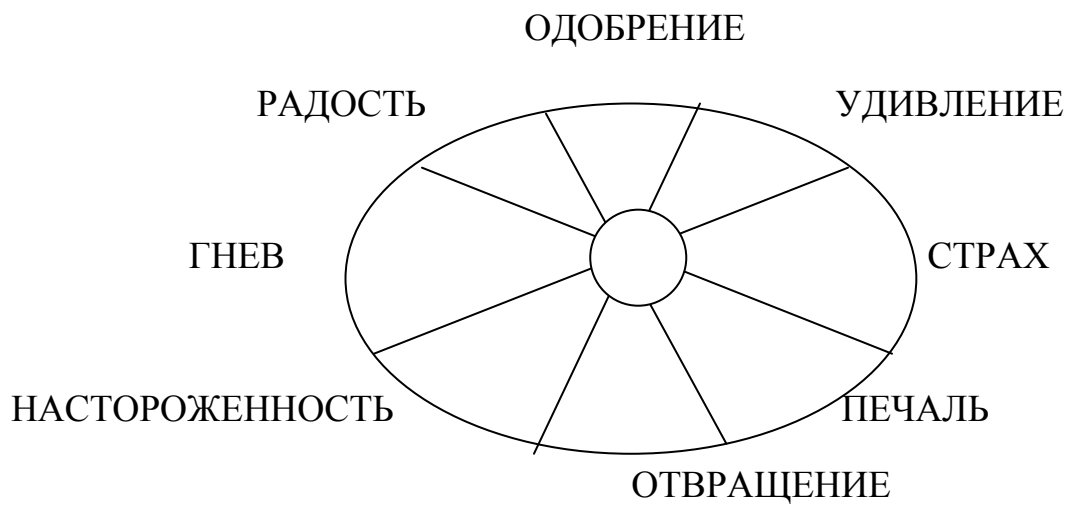


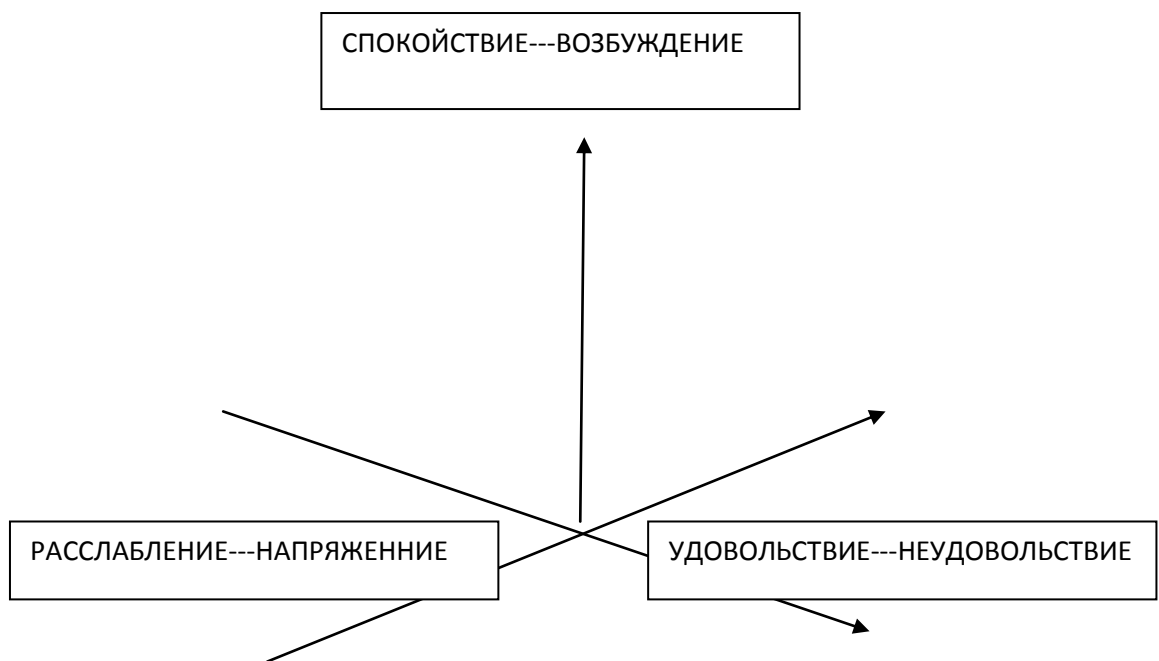
Схема 2. Влияние стресса на организм и типология его проявлений

ГЕОМЕТРИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ:

1. КРУГОВАЯ МОДЕЛЬ ЭКМАНА



2.ГЕОМЕТРИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ВУНДТА



Виды эмоциональных	Основные	Длительность
--------------------	----------	--------------

состояний	характеристики	протекания
Аффект	<ul style="list-style-type: none"> -стремительное, бурное протекание -неподчинение сознательно-волевому контролю -дезорганизация деятельности - реакция на текущее событие 	Кратковременная эмоциональная реакция
Эмоции	<ul style="list-style-type: none"> -реакция на текущее событие -реакция на вспоминаемое или вероятное событие -могут быть положительными, отрицательными, амбивалентными 	Более длительные состояния
Чувства	<ul style="list-style-type: none"> - отражают устойчивое отношение к конкретным явлениям - или же могут быть над предметными 	Ещё более длительные эмоциональные состояния
Настроения	<ul style="list-style-type: none"> -характеризуется личностно -мение интенсивность, общее разлитое состояние -бессознательная оценка обстоятельств 	Самое длительное, «хроническое» состояние

Эмоциональный стресс	<ul style="list-style-type: none">-неспецифический ответ организма-влияние на организм зависит от времени и интенсивности воздействия-позитивное, адаптивное влияние или отрицательное, демобилизующее (дистресс)	Может быть как кратковременным, так и хроническим
----------------------	---	---