Билет 7. Аффективные психические образования. Возрастное развитие эмоций и чувств. Основные концепции эмоций.

Аффективные психические образования включают в себя такие разнообразные феномены психического, как эмоциональные реакции и чувства, аффект и настроение, стресс и фрустрация. Несмотря на то, что каждая из форм проявлений аффективных психических образований имеет свои неповторимые особенности, их объединяет то, что все они – отражение в форме переживаний субъективной значимости и оценки внешней и внутренней сред организма.

Аффективные психические образования характеризуют потребности человека на предметы, на которые они направлены. В процессе эволюции эмоциональные ощущения и состояния биологически закрепились как способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах. Их значение для организма заключается в предупреждении о разрушающем характере каких-либо факторов. Таким образом, эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма и деятельности.

Наиболее существенная черта аффективных психических образований – их субъективность. Если такие психофизические психические образования, как восприятие и мышление, позволяют человеку более или менее объективно отражать окружающий и не зависящий от него мир, то эмоции и чувства служат для отражения субъективного отношения человека к самому себе и к окружающему его миру. Именно аффективные психические образования отражают личную значимость познания.

Аффективные психические образования играют невероятно важную роль и в жизни отдельного человека, и в функционировании социальной системы, выполняя ряд психологических функций:

1. Прежде всего, аффективная система является первичным регулятором отношений и поведения человека. Регулирующая функция аффективных психических образований выражается в том, что эмоциональные переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляют преодолевать встречающиеся на пути преграды.
2. Эмоции и чувства выступают также активаторами психической деятельности человека. Эмоции обеспечивают оптимальный уровень деятельности центральной нервной системы и ее отдельных структур. Например, эмоции радости, уверенности в успехе придают человеку дополнительные силы, побуждают к более интенсивной и напряженной работе.
3. Важнейшей функцией эмоций является оценка: предварительная, обобщенная оценка, оценка с точки зрения вероятности событий и оценка в зависимости от личностного смысла. По словам Б.И. Додонова, эмоция «заинтересованно», «пристрастно» оценивает действительность и доводит свою оценку до сведения организма на языке переживаний.
4. Эмоции – это фактор избирательного отношения человека к объектам окружающего мира. Эмоции и чувства способствуют выделению предметов, отвечающих потребностям личности, и стимулируют деятельность, направленную на их удовлетворение.

Среди основных форм аффективных психических образований принято выделять эмоциональные реакции, чувства, настроение и аффект. Особое место занимают стресс и фрустрация.

1. Эмоциональные реакции (или эмоции) – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного потребностями человека. Эмоции делят на бытовом уровне на:

* «Отрицательная» эмоция – это сигнал тревоги, опасности для организма, который должен подаваться до тех пор, пока опасность не устранена.
* «Положительная» эмоция – это сигнал возращенного благополучия, поэтому ее биологическая значимость гораздо ниже.

С точки зрения влияния на деятельность человека эмоции можно разделить на:

* Стенические эмоции, которые стимулируют деятельность, увеличивают энергию и напряжение сил человека, побуждают его к поступкам, высказываниям.
* Астенические эмоции, которые наоборот ведут к скованности, пассивности.

1. Чувства – это одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью. В большинстве случаев психологи фиксируют ряд существенных различий между эмоциями и чувствами.

|  |  |
| --- | --- |
| Эмоции | Чувства |
| Возникли в процессе эволюции раньше | Возникли в процессе эволюции позже |
| Присущи животным и человеку | В основном присущи человеку |
| Привязаны к ситуациям и событиям | Привязаны к объектам |
| Ситуативны и кратковременны | Устойчивы и длительны |
| Выделяют явления, имеющие значение "здесь и сейчас" | Выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость |
| Одна и та же эмоция проявляется в разных чувствах | Одно и то же чувство проявляется в разных эмоциях |

Таким образом, от эмоции чувства отличаются большей устойчивостью и четко выраженным предметным характером.

Другим различием эмоций и чувств является то, что эмоции в большей степени связаны с биологическими процессами, это эволюционно более древнее «приобретение» человека, а чувства в большей степени имеют социальный характер.

Различия между эмоциями и чувствами нередко приводят к тому, что существующие одновременно у одного и того же человека эмоции и чувства будут не совпадать и даже противоречить друг другу (например, глубоко любимый человек в определенной ситуации может вызвать преходящую эмоцию раздражения, неудовольствия и т.п.).

В зависимости от направленности чувства можно разделить на:

* Моральные (нравственные) чувства – это переживания человеком его отношения к другим людям, к деятельности. Возникают при восприятии действительности и сравнении с нормами, категориями морали, выработанными обществом. К таким чувствам относят: гуманность, дружбу, патриотизм, сочувствие.
* Интеллектуальные чувства – переживания, возникающие в процессе познавательной деятельности человека, определяемые характером этой деятельности. На возникновение таких чувств влияют успешность или не успешность, легкость или трудность умственной деятельности. К ним относят: любопытство, чувство сомнения в правильности решения, чувство уверенности в правильности доказательства и т.п.
* Эстетические чувства - эмоциональные отношения человека к прекрасному и безобразному в окружающих явлениях, предметах, в жизни людей, в природе и искусстве. К эстетическим относятся и чувства, переживаемые при восприятии произведений художественной литературы, музыкального, изобразительного, драматического и других видов искусства. Примерами эстетических чувств могут быть восторг, радость, презрение, отвращение и др.
* Праксические чувства – это чувства, связанные с деятельностью человека, ее изменениями, успешностью или неспешностью, трудностями ее осуществления или завершения. Чаще всего возникают в ходе деятельности. К ним относят: увлеченность, захваченность работой, чувство напряжения, приятная усталость после окончания деятельности.

К высшим проявлениям чувств многие авторы относят страсть – еще один вид сложных и качественно своеобразных эмоциональных реакций.

Страсть – это сильное, стойкое, всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями человека и проводящее к сосредоточению на предмете страсти всех его устремлений и усилий. Таким образом, страсть представляет собой объединение эмоций, мотивов, чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета.

1. Настроение – сравнительно продолжительные, устойчивые психические состояния умеренной или слабой интенсивности, проявляющиеся в качестве положительного или отрицательного эмоционального фона психической жизни индивида.

Основной функцией настроения является информирование об общем состоянии и потребностях человека. Настроение, оценивая состояние, стимулирует человека на такое поведение, которое улучшило бы его гедонический фон.

1. Аффект – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резко выраженным двигательными проявлениями и изменениями в функциях внутренних органов.

Одно из проявлений аффекта заключается в том, что он навязывает человеку стереотипные действия, представляющие собой определенный закрепившийся в эволюции способ «аварийного» разрешения ситуаций: бегство, оцепенение, агрессию и т.п.

Аффективные проявления положительных эмоций – это восторг, воодушевление, энтузиазм, приступ безудержного веселья, смеха, а аффективные проявления отрицательных эмоций – это ярость, гнев, ужас, отчаяние, сопровождающиеся нередко ступором.

1. Стресс - это особые эмоциональные состояния, возникающие в ответ на экстремальные воздействия и требующие от человека мобилизации всех ресурсов организма, в том числе и нервно-психических сил.

Слабые воздействия не приводят к стрессу, так как он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит приспособительные возможности человека. Небольшой уровень стресса даже полезен и необходим для любой физической или психической активности.

1. Фрустрация– 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.

Фрустратором (то есть вызвавшим фрустрацию фактором) выступает непреодолимое для человека препятствие, блокирующее достижение поставленной им цели.

**Возрастная динамика эмоциональной сферы человека**

Эмоции появляются у человека еще до его рождения. К. В. Шулейкиной (1971) выявлено, что эмоциональные реакции удовольствия и неудовольствия наблюдаются уже у пяти-шестимесячного человеческого плода.

Развитие эмоциональной сферы младенцев

Я. Дембовский (1959) отмечает, что новорожденный обладает тремя эмоциями: страхом(точнее было бы сказать - испугом), который обнаруживается при сильном звуке; гневом*,*как реакцией на стеснение движений, *и* удовольствием*,*возникающем в ответ на покачивание, а также на легкое поглаживание кожи. Что же касается выражения этих эмоций, то прежде всего у новорожденного возникает плач. Но у него бывает выражение, похожее на улыбку. Вероятно, это чисто рефлекторное явление, не связанное с событиями окружающего мира.

Формы реагирования, связанные с плачем и улыбкой, по-видимому, универсальны и отражают процесс созревания нервной системы (Emde et al., 1976). Примерно в два с половиной месяца у младенца появляется социальная улыбка, которая обращена к другому человеческому лицу.

В 3-месячном возрасте младенцы уже «настроены» воспринимать родительские эмоции, и их поведение показывает, что они ожидают увидеть выражение эмоций на лице матери или отца. В эксперименте, когда родитель по инструкции должен вдруг сделать «каменное лицо» во время аффективного общения, младенец удивлялся, пытался повлиять на родителя улыбкой, гулением и двигательной активностью. Если родитель продолжал делать безучастное лицо, поведение ребенка менялось. Он отворачивался в сторону, начинал сосать палец и выглядел страдающим (Tronic et al., 1978).

Ко второй половине первого года жизни младенец проявляет умение пользоваться восприятием эмоций матери для того, чтобы проверять себя и получать поддержку (Mahler et al., 1975), а также по выражению ее лица ориентироваться, продолжать ли свои действия, когда ситуация становится незнакомой. Это аффективное взаимодействие называется «социальным соотнесением»(Emde, Sorce, 1983).

Во вторые полгода жизни эмоции проявляются не только в положительной, но и в отрицательной эмоциогенной ситуации (в незнакомом помещении, при встрече с посторонними взрослыми, при виде пугающего предмета и т. п.). Ребенок ищет у взрослого защиту, прижимается к нему, заглядывает в глаза («тревога семимесячных»). Боязнь незнакомых людей сопровождает ребенка почти до двух лет.

*Эмоциональная сфера детей младшего возраста*

Для детей раннего младшего возраста, как отмечают А. В. Запорожец (1966) и А. А. Люблинская (1971), характерны запаздывающие эмоциональные реакции на ситуацию, неумение понимать эмоциональные состояния других (Леонтьев, 1975), а выражение эмоционального состояния (экспрессия) соответствует его реальному протеканию (Якобсон, 1961).

Когда дети видят, что другим плохо, они часто приходят в замешательство. Они могут рассмеяться или не знают, как им реагировать на происходящее. Считается, что сопереживать чужому горю дети начинают выучиваться в возрасте между 18-м и 24-м месяцами. В этом же возрастном диапазоне появляется социальная эмоция смущения, а за нею и стыд, гордость и вина.

В 2-3 года появляются социальные формы гнева - ревность и зависть. Дети сердятся и плачут, если их мать у них на глазах ласкает чужого ребенка.

В результате социальных контактов появляется радость как выражение базовой эмоции удовольствия. После 2 лет эмоциональная реакция становится намного ярче. Увеличивается эмоциональное заражение детей друг от друга и эмоциональная отзывчивость по отношению к другому ребенку. Совместная деятельность носит ярко выраженную эмоциональную окраску, бурно нарастающую в ходе взаимодействия.

В три-пять лет стыд, соединяясь с эмоцией страха, приобретает новое качество, превращаясь в страх осуждения (связано с моральным сознанием).

*Эмоциональные особенности дошкольников*

Дошкольники уже настолько овладевают выражением эмоций, что показываемая экспрессия той или иной эмоции вовсе не означает переживание ими ее. У дошкольников появляется ожидание (предвосхищение) тех или иных эмоций, что оказывает существенное влияние на мотивацию их поведения и деятельности, внося коррективы в их планы. Постепенно развивается умение определять эмоциональное состояние других людей.

В преддошкольном возрасте (по данным Л. Небжидовского [Niebrzydowski, 1983], в 6-7 лет) завязываются дружеские отношениямежду детьми, хотя ясного понимания дружбы еще нет; понятия доверительных отношений и взаимности для детей этого возраста слишком сложны.

*Эмоциональная сфера младших школьников*

Поступление в школу изменяет эмоциональную сферу ребенка в связи с расширением содержания деятельности и увеличением количества эмоциогенных объектов. У младшего школьника появляется способность подавлять волевым усилием нежелательные эмоциональные реакции (Божович, 1968; Якобсон, 1966). Вследствие этого наблюдается отрыв экспрессии от переживаемой эмоции как в ту, так и в другую сторону: он может как не обнаруживать имеющуюся эмоцию, так и изображать эмоцию, которую он не переживает.

Эмоциональная сфера младших школьников характеризуется:

1) легкой отзывчивостью на происходящие события и окрашенностью восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоциями;

2) непосредственностью и откровенностью выражения своих переживаний -радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия;

3) готовностью к аффекту страха; в процессе учебной деятельности страх ребенок переживает как предчувствие неприятностей, неудач, неуверенности в своих силах, невозможность справиться с заданием; школьник ощущает угрозу своему статусу в классе, семье;

4) большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений (на общем фоне жизнерадостности, бодрости, веселости, беззаботности), склонностью к кратковременным и бурным аффектам;

5) эмоциогенными факторами для младших школьников являются не только игры и общение со сверстниками, но и успехи в учебе и оценка этих успехов учителем и одноклассниками;

6) свои и чужие эмоции и чувства слабо осознаются и понимаются; мимика других воспринимается часто неверно, так же как и истолкование выражения чувств окружающими, что приводит к неадекватным ответным реакциям младших школьников; исключение составляют базовые эмоции страха и радости, в отношении которых у детей этого возраста уже имеются четкие представления.

В этом возрасте начинают формироваться любовь к Родине, чувство национальной гордости, формируется привязанность к товарищам.

*Эмоциональная сфера подростков*

Эмоции подростков в значительной мере связаны с общением. Поэтому личностно-значимые отношения к другим людям определяют как содержание, так и характер эмоциональных реакций. При этом, как отмечает В. Н. Куницына (1973), недостаток опыта переживания эмоций в новой ведущей деятельности (учебе) и опыта общения приводят к тому, что подросток в основание своего эмоционального эталона кладет не общее, повторяющееся в разных людях, а индивидуальные особенности конкретного подразумеваемого человека. Для школьников этого возраста характерна предрасположенность к отрицательным эмоциям и рассогласованность в мотивационной сфере.

У подростков по сравнению со школьниками младших классов улучшается вербальное обозначение базовых эмоций страха и радости. Начиная с подросткового возраста знания об эмоциях становятся все более опосредованными отношениями к этим эмоциям (К. Изард, В. Н. Куницына, В. А. Лабунская).

Для эмоциональной сферы подростков характерны:

1) очень большая эмоциональная возбудимость, поэтому подростки отличаются вспыльчивостью, бурным проявлением своих чувств, страстностью: они горячо берутся за интересное дело, страстно отстаивают свои взгляды, готовы «взорваться» на малейшую несправедливость к себе и своим товарищам;

2) большая устойчивость эмоциональных переживаний по сравнению с младшими школьниками; в частности, подростки долго не забывают обиды;

3) повышенная готовность к ожиданию страха, проявляющая в тревожности. Повышение тревожности в старшем подростковом возрасте связано с появлением интимно-личностных отношений с человеком, вызывающим различные эмоции, в том числе в связи со страхом показаться смешным;

4) противоречивость чувств: часто подростки с жаром защищают своего товарища, хотя понимают, что тот достоин осуждения; обладая высокоразвитым чувством собственного достоинства, они могут заплакать от обиды, хотя и понимают, что плакать стыдно;

5) возникновение переживания не только по поводу оценки подростков другими, но и по поводу самооценки, которая появляется у них в результате роста их самосознания;

6) сильно развитое чувство принадлежности к группе, поэтому они острее и болезненнее переживают неодобрение товарищей, чем неодобрение взрослых или учителя; часто появляется страх быть отверженным группой;

7) предъявление высоких требований к дружбе, в основе которой лежит не совместная игра, как у младших школьников, а общность интересов, нравственных чувств; дружба у подростков более избирательна и интимна, более длительна; под влиянием дружбы изменяются и подростки, правда, не всегда в положительную сторону; распространена групповая дружба;

8) проявление гражданского чувства патриотизма.

*Эмоциональная сфера старшеклассников (юношей)*

Основной содержательной характеристикой эмоций и чувств в юношеском возрасте является будущее. Доминируют эмоции, связанные с ожиданием будущего, «которое должно принести счастье» (Якобсон, 1966).

Эмоциональная сфера старшеклассников характеризуется:

1) многообразием переживаемых чувств, особенно нравственных и общественно-политических;

2) большей, чем у учащихся средних классов, устойчивостью эмоций и чувств;

3) способностью к сопереживанию, т. е. способностью откликаться на чувства других, близких им людей;

4) развитием эстетических чувств, способностью замечать прекрасное в окружающей действительности.

5) большей устойчивостью и глубиной дружбы; друзей выбирают, исходя из общих интересов и занятий, равенства отношений, преданности и обязательств.

6) появлением чувства любви; юношеская любовь, как правило, чиста, непосредственна, богата разнообразными переживаниями, носит оттенок нежности, мечтательности, лиричности и искренности.

В большинстве случаев возникающее чувство любви вызывает у юношей и девушек стремление преодолеть свои недостатки, выработать положительные качества личности, развиться физически, чтобы привлечь внимание объекта своего чувства; любовь воспитывает благородные чувства и стремления.

*Особенности эмоциональной сферы лиц пожилого возраста*

Многие особенности эмоциональной сферы лиц пожилого возраста обусловлены изменением их социальной роли в обществе в связи с уходом на пенсию, с необходимостью адаптации к новым условиям жизни. Т. А. Немчин общие изменения в эмоциональной сфере пожилого человека характеризует следующими признаками:

1) изменение динамичности эмоциональных состояний, выражающееся либо в инертности, либо в лабильности эмоций. Например, хроническая озабоченность, которая может рассматриваться как слабо выраженная тревога (о здоровье, будущем детей и внуков, политическим и экономическим положением своей страны).

2) возрастание роли и места, занимаемого отрицательными эмоциями: чувство одиночества, ощущение беспомощности, зависимости;

3) высокая устойчивость высших эмоций, в том числе эмоций, связанных с индивидуальным творчеством.

4) значительно уменьшается контроль за проявлением эмоций (смех, радость, печаль). Нередко наблюдается и противоположное явление - эмоциональная черствость, снижение эмпатийности.

К частным признакам эмоциональной сферы у пожилых людей Т. А. Немчин относит устойчивое преобладание той или иной модальности переживаний: тревоги, грусти, раздраженного недовольства. Однако имеется большая категория лиц, у которой до глубокой старости сохраняются оптимистическое настроение, бодрость духа.

Пожилые люди испытывают меньшую тревогу при мысли о смерти, чем относительно молодые (Kastenbaum, 1986), многие из них думают о смерти часто, но с поразительным спокойствием. Больше всего мысли о смерти беспокоят тех пожилых, кто имеет планы на будущее.

**Основные теории эмоций**

Исследуя проблему регуляции поведения, Аристотель пришел к выводу о том, что возможна двойная регуляция - как эмоциями, так и разумом. Он был убежден, что истинную свободу и ответственность может дать только разумная регуляция, но его опыт показывал, что бороться с эмоциями бесполезно. Аристотель впервые выделил несколько видов эмоций, разделив чувства и аффекты по степени их влияния на поведение.

Исследуя проблему борьбы с аффектом (что необходимо для обретения свободы и разумности поведения), Аристотель пришел к очень важному для психологии выводу о роли катарсиса (очищения). Он писал, что аффект нельзя победить в том случае, если он уже наступил, но можно предупредить его, очиститься от аффекта, т. е. от накопившегося эмоционального напряжения. Это очищение, разрядку можно вызвать специально, и роль искусства как раз заключается в подобном катарсисе.

Б. Спиноза учение о человеческих аффектах строит как философское, как часть этического учения. Аффекты в данном контексте – эмоции, чувства.

Изначально исходит из постулата что всякая вещь стремится пребывать в своем существовании. То есть существовать как можно дольше. Соответственно исходя из этого он объясняет появление аффектов. Эмоции нужны чтобы живое существо могло продолжать свое существование. Придавая своим рассуждениям математический контекст, исходит из того что наша жизнь тоже часть природы, а значит существует строго по определенным законам.

Под аффектами понимает состояния тела, которые увеличивают или уменьшают способность самого тела к действию, благоприятствуют ей или ограничивают ее, а вместе с тем и идеи этих состояний.

«Периферическая» теория У. Джемса - Г. Ланге

Американский психолог У. Джемс (1884) выдвинул «периферическую» теорию эмоций, основанную на том, что эмоции связаны с определенными физиологическими реакциями. Он писал: «Обычно выражаются следующим образом: мы потеряли состояние, огорчены и плачем; мы повстречались с медведем, испуганы и обращаемся в бегство; мы оскорблены врагом, приведены в ярость и наносим ему удар.

Независимо от У. Джемса датский патологоанатом К. Г. Ланге в 1895 году опубликовал работу, в которой высказывал сходные мысли, согласно которой психологически эмоция является лишь осознанием мозговых, мышечных и органических изменений; в своем исследовании Ланге отметил, что все эти изменения зависят от кровообращения. Радость, с его точки зрения, есть совокупность двух явлений: усиления моторной иннервации и расширения кровеносных сосудов. Отсюда происходит и экспрессивное выражение этой эмоции: быстрые, сильные движения, громкая речь, смех. Печаль, наоборот, является следствием ослабления двигательной иннервации и сужения кровеносных сосудов. Отсюда вялые, замедленные движения, слабость и беззвучность голоса, расслабленность и молчаливость.

Суть теории заключается в том, что «Телесное возбуждение следует непосредственно за восприятием вызвавшего его факта, и сознавание нами этого возбуждения в то время, как оно совершается, и есть эмоция».

С позиции теории Джемса-Ланге, акт возникновения эмоции выглядит следующим образом:

раздражитель —> возникновение физиологических изменений —> сигналы об этих изменениях в мозг —> эмоция (эмоциональное переживание).

Теория дифференциальных эмоций К. Изарда

Объектом изучения в этой теории являются частные эмоции, каждая из которых рассматривается отдельно от других как самостоятельный переживательно-мотивационный процесс, то есть эмоции являются основной мотивационной системой организма и в качестве фундаментальных личностных процессов придают смысл и значение человеческому существованию.

В своей теории К. Изард определяет эмоции как сложный процесс, включающий нейрофизиологические, нервно-мышечные и чувственно-переживательные аспекты, вследствие чего он рассматривает эмоцию как систему из 10 базовых эмоций: радость, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд/смущение, вина, удивление, интерес. Некоторые эмоции, вследствие лежащих в их основе врожденных механизмов, организованны иерархически. Источниками эмоций являются нейронные и нервно-мышечные активаторы (гормоны и нейромедиаторы, наркотические препараты, изменения температуры крови мозга и последующие нейрохимические процессы), аффективные активаторы (боль, половое влечение, усталость, другая эмоция) и когнитивные активаторы (оценка, атрибуция, память, антиципация).

Ценностная теория Б.И. Додонова

Эта теория представлена Б.И. Додоновым в монографии «Эмоции как ценность» (1978 г.). Эмоция «пристрастно» оценивает действительность и доводит свою оценку до сведения организма на языке переживаний.

Эмоции имеют больше общих моментов с мышлением, нежели мышление с восприятием. Они осуществляют деятельность по оцениванию поступающей в мозг информации о внешнем и внутреннем мире, которую ощущения и восприятие кодируют в форме субъективных образов, функционально и энергетически подготавливая организм к поведению, адекватному данной ими же оценке.

Эмоциональное насыщение – важная врожденная и прижизненно развиваемая потребность. Б.И. Додонов считает, что в своей исходной форме это, вероятно, потребность физиологическая. Значимы не только положительные, но и отрицательные переживания. Слабая отрицательная эмоция достаточно хорошо эмоционально насыщает организм.

Подчеркивая оценочную и ценностную функции эмоций, Б.И. Додонов приводит следующую авторскую классификацию эмоций: альтруистические, коммуникативные, глорические, праксические, пугнические, романтические, гностические, эстетические, гедонистические, анизитивные.

Информационная теория эмоций П. В. Симонова

Оригинальную гипотезу о причинах появления эмоций выдвинул П. В. Симонов (1966, 1970, 1986). Он считает, что эмоции появляются вследствие недостатка или избытка сведений, необходимых для удовлетворения потребности. Степень эмоционального напряжения определяется, по П. В. Симонову, силой потребности и величиной дефицита прагматической информации, необходимой для достижения цели.

В нормальной ситуации человек ориентирует свое поведение на сигналы высоковероятных событий (т. е. на то, что в прошлом чаще встречалось). Благодаря этому его поведение в большинстве случаев бывает адекватным и ведет к достижению цели. В условиях полной определенности цель может быть достигнута и без помощи эмоций. То есть с его точки зрения положительная эмоция возникнет только в том случае, если поступившая информация превысит имевшийся ранее прогноз относительно вероятности достижения цели - удовлетворения потребности.

Отрицательные эмоции, как пишет Симонов, возникают при недостатке сведений, необходимых для достижения цели, что в жизни бывает чаще всего. Например, эмоция страха и тревога развиваются при недостатке сведений, необходимых для защиты, т. е. при низкой вероятности избегания нежелательного воздействия, а фрустрация - при низкой вероятности достижения желаемой цели.

Эмоции способствуют поиску новой информации за счет повышения чувствительности анализаторов (органов чувств), а это, в свою очередь, приводит к реагированию на расширенный диапазон внешних сигналов и улучшает извлечение информации из памяти.

Психологическая диагностика особенностей эмоциональной сферы человека

Психологические методы изучения эмоциональной сферы человека в основном базируются на опросниках и выявляют эмоциональные особенности человека (преобладающие в его жизни эмоции, доминирующие средства их выражения и эмоциональную устойчивость).

В качестве повышения надежности определения аффективных свойств можно использовать дополнительно метод хронологической регистрации эмоций (своеобразный эмоциональный дневник), когда испытуемому предлагалось в течение месяца регистрировать в хронологическом порядке по определенным параметрам свои эмоции, проявляющиеся в повседневной жизни.

Также сочетание разного вида методик: проективные, психофизиологические, опросники, тесты.

Методы диагностики эмоций по лицевой экспрессии. В 1970-х годах в Калифорнийском университете П. Экманом и др. разработан метод, получивший сокращенное название FAST {Facial Affect Scoring Technique). Тест имеет атлас фотоэталонов лицевой экспрессии для каждой из шести эмоций: гнева, страха, печали, отвращения, удивления, радости. Фотоэталон для каждой эмоции представлен тремя фотографиями для трех уровней лица: для бровей-лба, глаз-век и нижней части лица. Представлены также варианты с учетом разной ориентации головы и направления взгляда. Испытуемый ищет сходство эмоции с одним из фотоэталонов подобно свидетелю, принимающему участие в составлении фоторобота преступника. Это один из самых популярных методов диагностики эмоций по лицевой экспрессии.

Тест тревожности (Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки). Методика предназначена для детей 4-7 лет. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциальной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в группе.

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса. Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. Позволяет оценить не только общий уровень школьной тревожности, но и качественное своеобразие переживания тревожности, связанной с различными областями школьной жизни. Опросник достаточно прост в проведении и обработке, поэтому хорошо зарекомендовал себя.

Шкала самооценки (тест Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина). Методика, позволяющая дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Тест может применяться для лиц в возрасте от 16 лет.

Диагностика эмоциональных состояний.

1. Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) разработан В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым (1973) и предназначен для оперативной оценки психоэмоционального состояния взрослого человека на момент обследования.
2. Методика «Самооценка эмоциональных состояний» − опросник, разработанный американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом и предназначенный для самооценки самочувствия и эмоционального состояния человека на момент обследования
3. Методика диагностики уровня невротизации Л.И. Вассермана (в модификации В.В. Бойко, 1995) – опросник, предназначенный для диагностики уровня невротизации личности.

Диагностика эмоциональной неустойчивости.

1. Опросник невротических расстройств (ОНР) – отечественная

модификация опросника BVNK-300, разработанного в Германии H.D. Hansgen (1982). Русский вариант опросника был адаптирован, рестандартизирован и предварительно апробирован Г.Х. Бакировой в отделении неврозов и психотерапии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева.

1. Тест руки (Hand-test) – проективная методика, опубликованная Б. Брайклином, 3. Пиотровским и Э. Вагнером 1961 г. и предназначенная для предсказания открытого агрессивного поведения. При этом агрессивность, по Э. Вагнеру, включает три взаимосвязанных компонента: намеренность, применение насилия (а не просто угрозы), наличие телесных повреждений или негативных последствий у потерпевших. В теоретическом обосновании теста авторы исходят из положения о том, что развитие функций руки связано с развитием головного мозга. Рука непосредственно вовлечена во внешнюю активность и имеет большое значение в восприятии и ориентации в пространстве, необходимых для организации любого действия. Соответственно, предлагая в качестве визуальных стимулов изображения руки, выполняющей разные действия, можно сделать выводы о тенденциях активности обследуемых.

Литература

1. Панферов В.Н. Микляева А.В., Румянцева П.В. Основы психологии человека. Учебное пособие (2009)
2. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Учебное пособие (2001)