ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

.1 Понятие эмоций, их функции

.2 Теории эмоций

.3 Виды и формы эмоций

Глава 2. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ У ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТА

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы состоит в том, что в эмоциональной сфере между людьми обнаруживаются яркие индивидуальные различия. Все особенности личности, ее характера и интеллекта, ее интересов и отношений к другим людям проявляются и отсвечивают в радуге эмоций и чувств.

Исследованию эмоций посвящены работы многих ученых. Первым обратил внимание на эмоциональную сферу человека древнегреческий мыслитель Аристотель. Также изучали ее и такие ученые, как Ч. Дарвин, У. Джеймс и Г. Ланге, С. Шехтер, Л. Фестингер, К.Э. Изард, К. Леонгард, П.В. Симонов, П.К. Анохин и Б.И. Додонов. Несмотря на большое количество работ, посвященных данной теме, степень ее изученности недостаточно велика. Проблема изучения эмоциональной сферы состоит в том, что до сих пор не ясна природа возникновения самих эмоций, что порождает большое количество разнообразных теорий на сей счет.

Целью исследования является выявление индивидуальных особенностей протекания эмоциональных процессов.

Исходя из цели, определим объект и предмет исследования.

Объект исследования - эмоциональные процессы.

Предмет исследования - индивидуальные различия в эмоциональной сфере.

В соответствии с целью, объектом и предметом, задачами исследования являются:

Определение понятия эмоций и их роли в жизни человека;

Анализ теорий эмоций;

Описание основных видов эмоций и форм их проявления;

Описание эмоциональных типов людей и особенностей их эмоциональной сферы

Новизна исследования заключается в установлении связи между темпераментом и особенностями эмоциональной сферы.

Поставленные задачи могут быть решены с помощью теоретических методов исследования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

.1 Понятие об эмоциях и их функции

Эмоциональные процессы всегда вызывали и вызывают интерес у многих ученых. Но до сих пор природа эмоций недостаточно хорошо изучена. В связи с этим, в психологии выделяется большое количество разных теорий, посвященных данной теме. Разнообразно и количество определений понятия «эмоции». На наш взгляд, наиболее удачным является определение, данное П.К. Анохиным: «Эмоции (от лат. emoveo - возбуждать, волновать) - это особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, эмоции служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей» [1].

Как и любому психическому процессу, эмоциям присущ ряд свойств [14].

Универсальность. Данное свойство выделил английский психолог У. Мак-Дугалл. Заключается в том, что эмоции не зависят от вида потребности и специфики деятельности, в которой они возникают.

Динамичность. Выделил данное свойство В. Вундт в трехмерной схеме характеристики эмоций. Динамичность эмоций состоит в том, что они протекают в несколько фаз, то есть наблюдается нарастание напряжения и его разрешение.

Доминантность. Данное свойство говорит о том, что сильные эмоции способны подавлять противоположные себе эмоции и не допускать их в сознание человека.

Суммация и упрочение. В. Витвицкий отметил, что наиболее сильное удовольствие/неудовольствие человек обычно испытывает не при первом, а при последующих воздействиях с эмоциогенным раздражителем. А В. Дерябин указал на способность эмоций к суммации. Это означает, что эмоции, связанные с одним объектом, суммируются в течение всей жизни, что приводит к увеличению их интенсивности.

Адаптация. Эмоциям, свойственно притупление, снижение остроты их переживаний при долгом повторении одних и тех же впечатлений. Это характерно как для положительных, так и для отрицательных эмоций.

Субъективность. В зависимости от личностных (вкусов, интересов, нравственных установок, опыта) и темпераментных особенностей людей, а также от ситуации, в которой они находятся, одна и та же причина может вызывать у них разные эмоции.

Заразительность. Человек, испытывающий ту или иную эмоцию, способен невольно передавать свое настроение, переживание другим людям, общающимся с ним.

Пластичность. Одна и та же по модальности эмоция может переживаться с различными оттенками и даже как эмоция различного знака (приятная или неприятная). Например, страх может переживаться не только негативно, при определенных условиях люди могут получать от него удовольствие, испытывая «острые ощущения».

Удержание в памяти. Указывает на способность эмоций долгое время храниться в памяти.

Иррадиация. Это свойство означает возможность распространения настроения (эмоционального фона) с обстоятельств, его первоначально вызвавших, на все, что человеком воспринимается в данный момент.

Перенос. Данное свойство является близким к иррадиации. Заключается в переносе чувств на другие объекты. Так у влюбленного способностью вызвать сентиментальные эмоции обладает не только вид любимого человека, но и предметы, с ним соприкасавшиеся.

Амбивалентность. Это свойство выражается в том, что человек может одновременно переживать и положительное и отрицательное эмоциональное состояние. В связи с этим П. В. Симонов говорит о смешанных эмоциях.

Переключаемость. Это свойство означает, что предметом (объектом) одной эмоции становится другая эмоция.

Итак, эмоции в жизни человека имеют большое значение и выполняют несколько функций. Перейдём к их рассмотрению.

Организующая функция является основной. Заключается в том, что эмоции, прежде всего, организуют определенную деятельность человека.

Оценочная функция заключается в том, что эмоции отражают значимость для человека явлений и ситуаций, состояний организма и внешних воздействий в форме непосредственного переживания. И, таким образом, служит одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленного на удовлетворение актуальных потребностей.

Закрепляющая функция указывает на способность эмоций оставлять следы в опыте индивида, закрепляя в нем те воздействия и действия, которые их возбудили.

Экспрессивно-коммуникативная функция - эмоции за счет своего экспрессивного компонента принимают участие в установлении контакта с другими людьми в процессе общения с ними и воздействия на них [11].

Синтезирующая функция заключается в том, что эмоции соединяют, синтезируют в единое целое отдельные сопряженные во времени и пространстве события и факты.

Защитная функция. Такое сильное эмоциональное переживание, как страх, предупреждает человека о реальной или мнимой опасности, способствуя тем самым лучшему продумыванию возникшей ситуации, более тщательному определению вероятности достижения успеха или неудачи. Тем самым страх защищает человека от неприятных последствий, а возможно, и от гибели.

Мы рассмотрели функции эмоций. Можно сделать вывод, что эмоции играют важную роль в жизни человека. Мнения ученых о значении эмоций и выполняемых ими функциях расходятся. Однако все ученые сходятся во мнении, что несомненно главная функция эмоций - их участие в управлении поведением человека [9].

Также следует говорить и о роли эмоций в умственной деятельности человека. Они обуславливают ее творческий и поисковый характер. Можно сказать, что эмоции - это обязательный элемент творчества.

Кроме этого, эмоции играют большую роль в процессе усвоения информации (запоминания). На фоне эмоционального состояния информация фиксируется быстрее и надолго. Эмоционально окрашенное событие запоминается человеком на всю жизнь. В связи с этим, выделяется особый вид памяти - эмоциональный.

Эмоции рассматриваются многими учеными как надежное средство общения между людьми. Так, например, П. К. Анохин считал, что эмоционально окрашенная беседа или прочитанная лекция всегда с большей теплотой и благодарностью оценивается людьми [1].

Таким образом, роль эмоций в жизни человека велика, они выполняют множество функций. Все это придает жизненный тонус человеку, благодаря чему улучшается настроение, увеличивается работоспособность, появляется интерес к жизни и другое.

1.2 Теории эмоций

На счет возникновения эмоций нет единой точки зрения. В связи с этим в психологии сложилось большое количество теорий. Условно их можно разделить на несколько групп.

К биологическим теориям можно отнести теорию Ч. Дарвина.

Теория Ч. Дарвина [4]

Английский натуралист, создатель эволюционной теории Ч. Дарвин в 1872 году опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и животных». В данной книге он рассматривал в сравнении эмоциональные проявления у людей и животных. Ч. Дарвин пришел к выводу, что выразительные движения человека, связанные с эмоциями, являются эволюционно значимыми и представляют собой остатки ранее целесообразных реакций, выработанных в ходе борьбы за существование. Таким образом, он указал на эволюционный путь развития эмоций.

Идеи Дарвина легли в основу других теорий эмоций, в их числе теория У. Джеймса - Г. Ланге.

Теория У. Джеймса - Г. Ланге

Данная теория была разработана двумя учеными, не зависимо друг от друга - в 1884 году американцем У. Джеймсом и в 1885 - датчанином Г. Ланге. Теория заключается в том, что эмоциональные состояния являются вторичным явлением, они возникают как реакция на сигналы, поступающие в мозг, об изменениях в мышцах, сосудах и внутренних органов в момент реализации поведенческого акта, вызванного эмоциогенным раздражителем. Суть своей теории Джеймс выразил известным парадоксом: «Мы чувствуем печаль, потому что плачем; мы боимся, потому что дрожим».

Теория П.К. Анохина

В своей теории П.К. Анохин также опирается на теорию Ч. Дарвина. Анохин рассматривает эмоции "как закономерный факт природы, как продукт эволюции, как приспособительный фактор в жизни животного мира". «Возникновение потребностей, по П.К. Анохину, приводит к возникновению отрицательных эмоций, которые играют мобилизующую роль, способствуя наиболее быстрому удовлетворению потребностей оптимальным способом. Когда обратная связь подтвердит, что достигнут запрограммированный результат, т. е. что потребность удовлетворена, возникает положительная эмоция. Она выступает как конечный подкрепляющий фактор. Закрепляясь в памяти, она в будущем участвует в мотивационном процессе, влияя на принятие решения о выборе способа удовлетворения потребности. Если же полученный результат не согласуется с программой, возникает эмоциональное беспокойство, ведущее к поиску других, более успешных способов достижения цели» [1]

Группа когнитивных теорий отражает точку зрения, согласно которой основным механизмом возникновения эмоций являются когнитивные процессы.

Когнитивно-физиологическая теория С. Шехтера

С. Шехтер в своей теории говорит о том, что эмоции возникают на основе физиологического возбуждения, но только при наличии когнитивной оценки ситуации, которая вызвала возбуждение. По мнению Шехтера, эмоциональные состояния - результат взаимодействия двух компонентов: активации и заключения человека о причинах его возбуждения на основе анализа ситуации, в которой появилась эмоция.

Теория Л. Фестингера [15]

Л. Фестингер разработал теорию «когнитивного диссонанса». Когнитивный диссонанс - это состояние психического дискомфорта индивида, возникающего в результате столкновения в сознании противоречивых представлений. Фестингер высказал идею, что положительные эмоции возникают при отсутствии когнитивного диссонанса, а отрицательные - при его наличии.

Теория дифференциальных эмоций К.Э. Изарда [10]

В данной теории объектом изучения являются частные эмоции, рассматриваемые раздельно друг от друга. В основе теории лежат 5 основных допущений:

Десять фундаментальных эмоций образуют основную мотивационную систему человеческого существования.

Каждая фундаментальная эмоция обладает уникальными мотивационными и феноменологическими свойствами.

Фундаментальные эмоции, такие, как радость, печаль, гнев и стыд, ведут к различным внутренним переживаниям и различным внешним выражениям этих переживаний.

Эмоции взаимодействуют между собой: одна эмоция может активировать, усиливать или ослаблять другую.

Эмоциональные процессы взаимодействуют с побуждениями и с гомеостатическими, перцептивными, когнитивными и моторными процессами и оказывают на них влияние.

Дифференциальная теория эмоций определяет эмоции как сложные процессы, которые имеют нейрофизиологические, нервно-мышечные и чувственно-переживательные аспекты. Нейрофизиологический аспект определяется в терминах активности центральной нервной системы. Здесь предполагается, что эмоция - это функция соматической нервной системы. На нервно-мышечном уровне проявляется в виде мимической активности. На чувственном уровне эмоция представлена переживанием.

Информационная теория П.В. Симонова [13]

Информационная теория эмоций занимает особое место в психологии. В своей теории Симонов высказал утверждение, что эмоции возникают вследствие недостатка или избытка сведений, необходимых для удовлетворения потребности. Степень эмоционального напряжения определяется силой потребности и величиной дефицита прагматической информации, необходимой для достижения цели. Формула имеет следующий вид:

Э = f П (Ин-Ис);

где Э - эмоция, её степень, качество и знак;

П - сила и качество актуальной потребности;

(Ин-Ис) - оценка вероятности (возможности удовлетворения потребности на основе врожденного и онтогенетического опыта;

Ин - информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения потребности;

Ис - информация о существующих средствах, которыми реально располагает субъект.

Из этой формулы следует, что эмоция возникает только при наличии потребности. Нет потребности, нет и эмоции. Не будет эмоции и в том случае, если потребность есть, а человек обладает необходимой для удовлетворения потребности информацией.

Данная формула не применяется для получения конкретных количественных значений, она только показывает сам принцип формирования эмоций.

Таким образом, взгляды ученых на происхождение эмоций расходятся, в связи с чем, в психологии выделяется большое количество теорий. В данной работе мы рассмотрели только некоторые из них.

.3 Виды и формы эмоций

Вопрос о количестве и видах эмоций обсуждается давно. Еще античные мыслители пытались выделить эмоциональные состояния. Так, например, Аристотель впервые выделил несколько видов эмоций, при этом разделив чувства и аффекты по степени их влияния на поведение.

Позднее Р. Декарт в своем труде «Страсти души» писал о том, что следует выделять первичные и вторичные страсти. Первичные страсти появляются в душе при ее соединении с телом, к данной группе он относит: удивление, желание, любовь, ненависть, радость, печаль. Главное назначение первичный страстей - сигнализировать душе о том, что полезно и вредно для тела. Все остальные страсти являются видами первичных и образуются при жизни [7].

Немецкий философ И. Кант делил эмоции на стенические, повышающие жизнедеятельность организма, и астенические - понижающие её.

Основоположник научной психологии В. Вундт считал, что число эмоций настолько велико (значительно больше 50000), что язык не располагает достаточным количеством слов для их обозначения [2].

Особого внимания заслуживает классификация, предложенная К.Э. Изардом. Изард выделил десять базовых эмоций, а остальные, по его мнению, являются производными от них. Базовые эмоции представлены в таблице 1.

Таблица 1. Базовые эмоции по К.Э. Изарду

|  |  |
| --- | --- |
| Эмоции | Характеристика эмоций |
| Радость | Положительное эмоциональное переживание, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность. Она служит для устранения отрицательных воздействий эмоций, установления контактов с людьми, сохранения в памяти полезных мыслей и действий. Выражается улыбкой и смехом |
| Удивление  | Не имеет четко выраженного положительного или отрицательного знака. Является реакцией на внезапно возникшие обстоятельства. Служит для погашения существующей активности нервной системы для подготовки организма к активности в новой ситуации. Мимическое выражение удивления: брови высоко подняты, глаза расширяются и округляются, приоткрытый рот принимает овальную форму |
| Интерес  | Эмоциональная реакция на новое, источник мотивов, научения и творчества. Мимически выражается: приподнятыми или слегка сведенными бровями, перемещением взгляда по направлению к объекту, слегка приоткрытым ртом или поджатием губ |
| Печаль  | Эмоциональный сигнал невозможности удовлетворить жизненно важные потребности. Проявляется в проникновенности мысли к объекту печали, слезах (при сильной печали слез может не быть), горечи во рту. Печаль замедляет темп жизни, дает возможность оглянуться, увидеть перспективу и в этом смысле является адекватным состоянием |
| Гнев  | Эмоциональное переживание, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности. Проявляется: на лице вздуваются вены, рот сжат, губы дрожат, сжаты кулаки и другое. Гнев обеспечивает мобилизацию всех сил организма  |
| Отвращение  | Отрицательное эмоциональное переживание, вызываемое объектами, соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с принципами и установками субъекта. В эволюции возникло как защита от отравления. При отвращении человек морщит нос, кривит губы, отталкивает от себя объект отвращения, имитирует тошноту |
| Презрение  | Отрицательная эмоция, возникающая в межличностных отношениях и порождаемая противоречием жизненных позиций, взглядов и поведения с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта переживания. Презрение - это отвержение другого человека. Выражается в иронии, насмешках, отталкивающих жестах |
| Страх  | Отрицательная эмоция, проявляющаяся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности. Является способом активности и защиты от сильных потрясений. Выражается в затруднении дыхания, дрожании тела, расширении зрачков |
| Стыд  | Социальная эмоция, которая выражает осознание субъектом несоответствия своих поступков, мыслей, внешности ожиданиям других людей. Переживание стыда - показатель осуждения своих поступков и стремления исправить их. Переживая стыд, человек прячет глаза, отворачивает или опускает голову, краснеет и другое |
| Вина  | Эмоция, возникающая при нарушении моральных и эстетических норм. Не возникает без принятия общественных норм. Выражает осуждение субъектом своего поступка и себя, снижение самооценки, раскаяние и возможность исправиться. Переживание эмоции вины схоже с переживанием стыда |

По мнению К. Изарда существует большое количество смешанных эмоций: диады - смешение двух базовых эмоций (например, страх - стыд) и триады - смешение трех базовых эмоций (например, интерес -удовольствие - удивление). Из десяти базовых эмоций можно составить сорок пять диад и сто двадцать триад [10].

Интересную, на наш взгляд, классификацию предложил Б.И. Додонов. В ее основе лежат потребности и цели, которым служат те или иные эмоции.

Б.И. Додонов выделяет следующие группы эмоций [5].

. Альтруистические. Возникают на основе потребности в содействии, помощи, покровительстве другим людям, в желании приносить людям радость и счастье. Проявляются в переживании чувства беспокойства за судьбу кого-либо и в заботе, в сопереживании радости и удачи другого, в чувствах нежности, умиления, преданности, участия, жалости.

. Коммуникативные. Возникают на основе потребности в общении. При общении возникают разные эмоции, но коммуникативными являются только те из них, которые возникают как реакция на удовлетворение или неудовлетворение стремления к эмоциональной близости (иметь друга, сочувствующего собеседника и т. п.), желания общаться, делиться мыслями и переживаниями, найти им отклик. К проявляемым при этом эмоциям относятся: чувство симпатии, расположения, чувство уважения к кому-либо, чувство признательности, благодарности, чувство обожания кого-либо, желание заслужить одобрение от близких и уважаемых людей.

. Глорические (от лат. Gloria - слава). Эти эмоции связаны с потребностью в самоутверждении, славе, в стремлении завоевать признание, почет. Они возникают при реальном или воображаемом «пожинании лавров», когда человек становится предметом всеобщего внимания и восхищения. В противном случае у него возникают отрицательные эмоции. Проявляют себя эти эмоции в чувстве уязвленного самолюбия и желании взять реванш, в приятном щекотании самолюбия, в чувстве гордости, превосходства, в удовлетворении тем, что человек как бы вырос в своих глазах.

. Праксические. Это эмоции, возникающие в связи с деятельностью, ее успешностью или неуспешностью, желанием добиться успеха в работе, наличием трудностей. Выражаются эти эмоции в чувстве напряжения, увлеченности работой, в любовании результатами своего труда, в приятной усталости, в удовлетворении, что день прошел не зря.

. Пугнические (от лат. pugna - борьба). Они связаны с потребностью в преодолении опасности, на основе которой возникает интерес к борьбе. Это жажда острых ощущений, упоение опасностью, риском, чувство спортивного азарта, «спортивная злость», предельная мобилизация своих возможностей.

. Романтические. Это эмоции, связанные со стремлением ко всему необычному, таинственному, неизведанному. Проявляются в ожидании «светлого чуда», в манящем чувстве дали, в чувстве особой значимости происходящего или в зловеще-таинственном чувстве.

. Гностические (от греч. gnosis - знание). Это то, что обычно называют интеллектуальными чувствами. Они связаны не просто с потребностью в получении любой новой информации, а с потребностью в «когнитивной гармонии», как пишет Додонов. Суть этой гармонии в том, чтобы в новом, неизвестном отыскать знакомое, привычное, понятное, проникнуть в сущность явления, приводя, таким образом, всю наличную информацию к «общему знаменателю». Проявляются эти эмоции в чувстве удивления или недоумения, чувстве ясности или смутности, в стремлении преодолеть противоречие в собственных рассуждениях, привести все в систему, в чувстве догадки, близости решения, в радости открытия истины.

. Эстетические. Проявляются эстетические эмоции в наслаждении красотой, в чувстве изящного, грациозного, возвышенного или величественного, волнующего драматизма («сладкая боль»). Разновидностью эстетических чувств являются лирические чувства светлой грусти и задумчивости, растроганности, горьковато-приятное чувство одиночества, сладость воспоминаний о прошлом.

. Гедонистические. Это эмоции, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте. Выражаются эти эмоции в наслаждении приятными физическими ощущениями от вкусной пищи, тепла, солнца и т. д., в чувстве беззаботности и безмятежности, в неге («сладкой лени»), в легкой эйфории, в сладострастии.

. Акизитивные (от франц. acquisition - приобретение). Эти эмоции возникают в связи с интересом к накоплению, коллекционированию, приобретению вещей. Проявляются в радости по случаю приобретения новой вещи, увеличения своей коллекции, в приятном чувстве при обозрении своих накоплений. [5]

Особого внимания заслуживает классификация, предложенная У. Мак-Дуггалом. По его мнению, эмоции имеют инстинктивную основу и являются «аффективным проявлением инстинктивного процесса». В связи с этим, выделяет столько же групп эмоций, сколько инстинктов.

Инстинкт самозащиты - эмоция страха;

Инстинкт агрессии - эмоция гнева;

Инстинкт отвержения - эмоция отвращения;

Инстинкт родительский - эмоция нежности;

Инстинкт зависимости - эмоция беспомощности;

Инстинкт размножения - эмоция сексуальная;

Инстинкт любопытства - эмоция удивления;

Инстинкт подчинения - эмоция покорности;

Инстинкт самоутверждения - эмоция гордости;

Инстинкт социальный - эмоция одиночества;

Инстинкт охоты - эмоция аппетита;

Инстинкт собственности - эмоция обладания;

Инстинкт строительства - эмоция творчества;

Инстинкт смеха - эмоция радости

Про данную классификация можно сказать, что здесь в некоторых случаях инстинктом и эмоцией называется то, что ими не является - в этом состоит ошибка классификации. [12]

По мнению К. Шнайдера, любая эмоция непременно касается чего-либо, это может быть состояние, сам субъект или кто-то другой. В связи с этим, Шнайдер предложил выделить три вида эмоций: эмоции состояния, эмоции, направленные на себя, и эмоции, направленные на других. Данная классификация представлена в таблице 2.

Таблица 2. Классификация эмоций К. Шнайдера

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Эмоции состояния | Эмоции, направленные на себя | Эмоции, направленные на других |
| приятные | Радость, удовольствие, веселье, счастье, спокойствие, уверенность, довольство | Сила, гордость, самолюбование, упрямство, чувство собственного превосходства | Любовь, симпатия, доверие, сочувствие, уважение, интерес, одобрение, благодарность, благорасположение, восторг, преклонение |
| неприятные | Печаль, тоска, страх, апатия, грусть, огорчение, беспомощность, отчаяние, тревога, содрогание, ностальгия по Родине, обида, гнев, злость, зависть, ревность, недовольство, пустота | Смущение, чувство вины, сожаление, стыд, сдержанность, скромность | Ненависть, отвращение, недоверие, игнорирование, вражда, унижение, недовольство, унижение |

эмоция индивидуальный конгитивный

Итак, мы рассмотрели несколько классификаций, можно сказать, что все имеют свои недостатки. До сих пор нет общепринятой классификации, а их многообразие объясняется тем, что природа эмоций недостаточно изучена.

Эмоции могут проявляться в следующих формах: собственно эмоции, аффекты и настроения.

Собственно эмоции - это кратковременное, но достаточно сильно выраженное переживание человеком радости, горя, страха и т.д. Они возникают по поводу удовлетворения или неудовлетворения потребностей имеют хорошо осознаваемую причину возникновения [6].

Аффект - эмоциональное состояние, характеризующееся высокой степенью интенсивности. Аффект возникает внезапно и относительно быстро исчезает, носит характер «взрыва». Всегда бурно проявляется и сопровождается снижением способности к переключению внимания, сужением поля восприятия - внимание фокусируется на объекте, вызвавшем аффект. При аффекте мало продумываются последствия совершаемого, вследствие чего поведение человека становится импульсивным. После аффекта часто наступает упадок сил, равнодушие ко всему окружающему или раскаяние в содеянном. Частое проявление аффекта в нормальной обстановке свидетельствует либо о невоспитанности человека, либо об имеющемся у него психическом заболевании [12, 6].

Настроение - устойчивое эмоциональное состояние. Представляет собой особенно яркое проявление экстенсивности чувств. Под экстенсивностью чувства понимается степень его распространенности в сознании. Таким образом, настроение распространяется на все содержание сознания субъекта и окрашивает поведение и деятельность человека в течение определенного времени. Настроение человека может зависеть от множества факторов [3].

Итак, в первой главе мы ознакомились с понятием эмоций, рассмотрели их свойства и функции, на основе чего, сделали вывод, что эмоции играют значительную роль в жизни человека. Мы подробно рассмотрели взгляды некоторых ученых на происхождение эмоций и условно разделили все теории на несколько групп. Кроме этого, познакомились с видами эмоций и формами их проявления. Теперь перейдем к рассмотрению вопроса об особенностях эмоциональных процессов личности в зависимости от разных факторов.

ГЛАВА 2. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

Говоря об индивидуальных различиях в эмоциональной сфере, следует, в первую очередь, обратить внимание на то, что специфический отпечаток на эмоциональную жизнь человека накладывают темперамент. На основе чего, выделяют разные эмоциональные типы людей с характерными особенностями протекания эмоциональных процессов. Сначала следует рассмотреть понятие темперамента.

Темперамент - комплекс психодинамических свойств индивида, проявляющийся в особенностях его психической активности. Это природно-обусловленная склонность индивида к определенному стилю поведения. Темперамент проявляется в темпе психических реакций, общей активности взаимодействия с окружающим миром и эмоциональном отношении к его процессу и результату.

Темперамент изучается очень давно. Понятие темперамента и его типы ввел в науку основоположник медицины Гиппократ. Он выделил 4 типа темперамента в зависимости от того, какая жидкость преобладает в теле человека: кровь - основа сангвинического типа, слизь - флегматического, желтая желчь - холерического, а черная желчь - меланхолического.

У каждого вида темперамента есть свои характерные особенности проявления эмоций. Несмотря на то, что темперамент в целом зависит от наследственности, отдельные свойства темперамента в определенных пределах изменяются в связи с условиями жизни и воспитания. Темперамента в чистом виде не существует. Каждый человек имеет свой индивидуальный темперамент как совокупность свойств и уровней их развития, поэтому темперамент всегда уникален.

Рассмотрим подробнее особенности эмоциональных процессов традиционных типов темперамента.

Холерик. Тип нервной системы - сильный, неуравновешенный, подвижный.

Данный тип характеризует повышенная эмоциональная возбудимость, бурные эмоциональные вспышки. Они часто проявляют гнев, и им недостает самообладания. Для них характерна резкая смена настроений. Они вспыльчивы и нетерпеливы, подвержены эмоциональным срывам; Проявляют несдержанность, а иногда - агрессию. Сила его чувств - гордость, мстительность, честолюбие - не знает пределов, когда его душа находится под влиянием страсти. У холериков любовь дебютирует чаще с взрыва, с первого взгляда, так как это активные и легковозбудимые люди.

Сангвиник. Тип нервной системы - сильный, уравновешенный, подвижный.

У сангвиников преобладают положительные эмоции. Они веселы и жизнерадостны. У них преобладает хорошее настроение, а смена настроения происходит быстро и безболезненно. Эмоционально неустойчивы, легко поддаются чувствам, но они у них обычно не сильны и не глубоки, быстро возникают и быстро сменяются. Сравнительно легко и быстро переживает неудачи и неприятности. Увлекается всем, что ему приятно. В стрессовой ситуации активно, обдуманно защищает себя, борется за нормализацию обстановки. Для них характерна изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, а также высокая приспособляемость к новым условиям. У сангвиников любовь возникает чаще с взрыва, первого взгляда, но не столь устойчива.

Флегматик. Тип нервной системы - сильный, уравновешенный, инертный.

Флегматик - человек невозмутимый, с устойчивым настроением и стремлениями, постоянством и глубиной чувств, со слабым внешним выражением душевных состояний. Смена настроений происходит медленно и плавно. Он хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям. Флегматик всегда спокойный, ровный. Чувства и настроения обычно отличаются постоянством. При неблагоприятных условиях у флегматика может развиться вялость, бледность эмоций. При серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокоен, отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием. Эмоции проявляются замедленно. Флегматиком чувства овладевают медленно. Ему не нужно делать над собой больших усилий, чтобы сохранить свое хладнокровие. Для него легче, чем для других, удержаться от быстрого решения, чтобы обдумать его прежде. Он трудно раздражается, редко жалуется, переносит свои страдания терпеливо и внешне мало сопереживает страданиям других.

Меланхолик. Тип нервной системы - слабый, неуравновешенный, малоподвижный.

Меланхолика отличает высокая эмоциональная сензитивность. Он впечатлителен, астеничен, склонен к грустным лирическим настроениям. У него преобладают отрицательные эмоции. Меланхолик редко смеется. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне свои чувства, не рассказывает о своих переживаниях, хотя очень склонен отдаваться переживаниям, часто грустен, подавлен, неуверен в себе, тревожен, у него могут возникнуть невротические расстройства. Эмоциональные состояния отличаются у него глубиной, большой силой и длительностью, хотя внешне переживания выражаются слабо. Представители этого типа отличаются высокой эмоциональной чувствительностью, а вследствие этого и повышенной ранимостью. Вместе с тем чувства у них пробуждаются медленно. Меланхолик склонен к глубоким переживаниям, легко раним, но внешне слабо реагирует на окружающее.

Кроме традиционной классификации темперамента в психологии сложились и другие теории. Одной из них является классификация Хейманса - Ле Сенна. В ней выделяются эмоциональные типы людей, относимые к разным типам темперамента, в зависимости от выраженности различных сторон эмоциональности. Рассмотрим ее подробнее [8].

В данной классификации типы темперамента выделяются по сочетанию трех характеристик:

Эмоциональность - степень легкости возникновения эмоционального состояния в определенной ситуации, а также ее интенсивность (Э+ и Э-);

Активность - отражает потребности в действии (А+ и А-);

Первичность - характеризует быстроту исчезновения эмоций (П и В).

Исходя из сочетания данных свойств, выделяются восемь типов характера:

Э+, А-, П - Нервный

Характеризуется сильными и беспорядочными эмоциональными переживаниями, склонен к жестокости и подозрительности. Чувствителен к эмоциогенным ситуациям, но его эмоции быстро исчезают. Постоянно находится в поисках новых впечатлений. Плохо переносит однообразие, которое быстро вызывает у него скуку. Подчиняет истину своим минутным настроениям и желаниям.

Э+, А-, В - Сентиментальный

Обладает высокой эмоциональной возбудимостью, но в отличие от нервного типа глубоко и долго переживает радость и огорчение, помнит о них и постоянно к ним возвращается. Это глубокая, мечтательная и постоянная натура.

Э+, А+, П - Бурный

Подчас неистово проявляет свои чувства, жизнерадостен, всегда пребывает в хорошем настроении. С сочувствием относится к другим и не скрывает своих симпатий. Не злопамятен, но бурно возмущается, когда слышит упреки в свой адрес.

Э+, А+, В - Страстный

Увлеченно и целиком поглощен каким-нибудь делом. Удачу переживает спокойно, аффект не проявляет.

Э-, А-, П - Сангвиник

Маловозбудим, спокоен, оптимистичен.

Э-, А, В - Флегматик

Холоден и спокоен.

Э-, А+, П - Аморфный

Безразличен к тому, что делает. Эмоционально невозбудим.

Э-, А+, В - Апатичный

Также безразличен к тому, что делает. Его настроение всегда ровное, получает удовольствие от одиночества. К другим людям безразличен.

В 1989 году была предложена еще одна классификация эмоциональных типов людей, ее основателем является К. Леонгард [8]. Он выделяет:

Аффективно-лабильный тип - ему характерна легкая смена полярных эмоций. Радостные события вызывают у них не только радость, но и высокую вербальную и двигательную активность. Печальные приводят к подавленности, замедленности реакции и мышления. Представители данного типа легко «заражаются» эмоциями других, при этом их степень внешних реакций и глубина переживаний не соответствуют значимости события. Они могут проявить бурный восторг по поводу незначительного успеха и впасть в глубокую депрессию из-за пустяковой неудачи.

Аффективно-экзальтированный тип - это темперамент тревоги и счастья. Подобные люди реагируют на жизнь более бурно, чем остальные. У них сильно выражена экспрессия. Привязанность к близким, друзьям, радость за них могут быть чрезвычайно сильными. Наблюдаются восторженные порывы, не связанные с сугубо личными отношениями. Людям данного типа характерна крайняя впечатлительность относительно печальных фактов. Они могут испытывать искренне горе из-за небольшой неудачи или разочарования. Этот темперамент чаще всего присущ тонким, артистическим натурам.

Эмотивный тип - близок к аффективно-экзальтированному, но в отличие от него у его представителей эмоции развиваются не так быстро. Связан с чувствительностью к тонким, а не грубым эмоциям - к тому, что связывается с душой, гуманностью и отзывчивостью. Они более жалостливы, чем другие, чаще бывают растроганными, испытывают особую радость от произведений искусства. Для них характерно сильное внешнее выражение своих переживаний. Особенно им присуща слезливость.

Таким образом, мы рассмотрели основные классификации типов темперамента и характеристики проявления эмоций, присущие каждому типу. На основе вышеизложенного можно сделать вывод, что особенности эмоциональных процессов в значительной степени зависят от темперамента индивида, то есть от особенностей его эмоционального восприятия окружающего мира.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе выше изложенного можно сделать следующие выводы:

. Эмоции - это особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.

. Эмоции, играя значительную роль в жизни человека, выполняют ряд функций, среди которых: организующая, оценочная, закрепляющая, экспрессивно-коммуникативная, синтезирующая и защитная.

. В психологии нет единого взгляда на возникновение эмоций, в связи с этим выделяется большое количество разнообразных теорий.

. Разными учеными предлагаются классификации эмоций. Формами проявления эмоций являются: собственно эмоции, аффекты и настроения.

. Специфический отпечаток на эмоциональную жизнь человека накладывают темперамент. На основе чего, выделяют разные эмоциональные типы людей с характерными особенностями протекания эмоциональных процессов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Анохин П.К. Эмоции //Психология эмоций: Сб. текстов / Под ред. В.К. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер. М.: Московский университет, 1984. - с. 173 - 179.

Вундт В. Введение в психологию / Пер. с немецкого/ - 3-е изд. М.: КомКнига, 2007. - 168 с. - (Серия «Из наследия мировой психологии»)

Гамезо М.В., Герасимова В.С., Машурцева Д.А., Орлова Л.М. Общая психология: Уч.-метод. пособие / Под общ.ред. М.В Гамезо. М.: Ось-89, 2007. - 352 с.

Дарвин Ч., Экман П. О выражении эмоций у человека и животных / Пер. с английского В.Кузина / Под ред. Е.П. Ильина. Спб.: Питер, 2012. - 320 с. - (Серия «Мастера психологии»)

Додонов Б. И. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1977. - 272 с.

Дружинин В.Н. Психология: учебник для гуманитарных вузов. / Под общ.ред. В.Н. Дружинина. Спб.: Питер, 2009. - 656 с.

Ждан А.Н. История психологии. От Античности до наших дней: Учебник для вузов. - 5-е изд., перераб. и доп. М.: Академический проект, 2004. - 576 с.

Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. Спб.: Питер, 2004. - 701 с. - (Серия «Мастера психологии»)

Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Спб.: Питер, 2001. - 752 с. - (Серия «Мастера психологии»)

Изард К. Э. Психология эмоций. Спб.: Питер, 2008. - 464 с. - (Серия «Мастера психологии»)

Максименко С.Д., Соловиенко В.А., Клименко В.В. Общая психология: Учебное пособие. / Под общ.ред. С.Д. Максименко. М.: Рефл-бук, 2004. - 528 с.

Нуркова В.В., Березанская Н.Б. психология: Учебник. М.: Юнрайт-Издат, 2004. - 484 с.

Симонов П.В. Что такое эмоция? М.: Наука, 1966. - 94 с.

Узнадзе Д.Н. Общая психология /Пер. с грузинского Е.Ш. Чомахидзе / Под ред. И.В. Имедадзе. М.: Смысл, Спб.: Питер, 2004. - 413 с. - (Серия «Живая классика»)

Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса / Пер. с английского А. Анистратенко, И. Знаешева. СПб.: Ювента, 1999. - 318 с.