Министерство образования Украины

Национальный аэрокосмический университет

им. Н.Е. Жуковского

«Харьковский авиационный институт»

**Курсовая работа по курсу «Психология личности»**

**на тему «Особенности эмоциональной структуры личности»**

Выполнила

студентка гр. xxxxx

Харьков 2008

**П л а н**

Введение

I. Исследование эмоций

1. Общая характеристика эмоций

2. Эмоции и развитие личности

3.. Теории эмоций

4. Функции эмоций

5. Классификация эмоций. Виды эмоций

6. . Вывод

II. Исследование тревожности.

1. Что такое тревожность?
2. Опросник Спилбергера.
3. Проведение исследования.
4. Анализ результатов.
5. Исследование тревожности по методике Ханина.
6. Проведение исследования.
7. Анализ результатов.

III. Общий вывод.

IV. Приложения.

V. Литература.

**Введение**

Человек как субъект практической и теоретической деятельности, который познает и изменяет мир, не является ни бесстрастным созерцателем того, что происходит вокруг него, ни таким же бесстрастным автоматом, производящим те или иные действия наподобие хорошо "слаженной машины". Действуя, он не только производит те или иные изменения в природе, в предметном мире, но и воздействует на других людей и сам испытывает воздействия, идущие от них и от своих собственных действий и поступков, изменяющих его взаимоотношения с окружающими. Он переживает то, что с ним происходит и им совершается; он относится определенным образом к тому, что его окружает. Переживание этого отношения человека к окружающему составляет сферу чувств и эмоций. Эмоция мотивирует, она мобилизует энергию, руководит мыслительной и физической деятельностью индивида, направляет ее в определенное русло.

Многие свои опрометчивые поступки люди, как правило, объясняют влиянием на них эмоций. Смущение может расстроить человека настолько, что он совершает поступки, благодаря которым теряет представляющиеся ему возможности; в порыве гнева мать может ударить своего ребенка, а потом все время чувствует себя виноватой за такую вспышку своих эмоций. Из-за переживаний нарушаются сон и аппетит, появляются более серьезные нарушения здоровья.

Социальные нормы поведения во многих культурах включают многочисленные запреты на проявления эмоций. Например, всеобщему осуждению подвергаются улыбки и смех на похоронах, или скорбь и слезы на свадьбах. Из этого можно сделать вывод, что эмоции сопровождают человека на протяжении всей его жизни.

Данная тема является достаточно актуальной, в связи с тем, что чаще всего объяснение своего поведения человек ищет именно в своих переживаниях. Причиной конкретного поведения человека в конкретной ситуации чаще всего считаются именно эмоциональные явления: симпатия или антипатия, радость или раздражение, надежда или смущение. Эмоциональные состояния помогают человеку преодолевать непреодолимые препятствия, а также иногда препятствуют справиться с самыми легкими. Многообразие эмоциональной сферы безгранично. В каждой ситуации у любого индивида возникают переживания, которые являются уникальными. Человек не только выражает свои эмоции, но и оценивает эмоции других. Старается сделать это с лучшей пользой для себя и для других. Поэтому рассмотрение эмоциональной сферы сможет помочь разобрать в некоторых аспектах этой темы.

Цель: описание эмоциональной структуры личности.

Задачи:

- объяснения некоторых эмоциональных состояний человека;

- теории эмоций;

- классификация и виды эмоций;

- функции эмоций;

- фундаментальные эмоции, выделенные Кэррол Э. Изард.

Объект исследования: ситуативная и личностная тревожность.

Предмет исследования: возрастные различия в уровне тревожности.

Методы исследования:

- исследование тревожности по методике Спилбергера.

- исследование тревожности по методике Ханина.

**I. Исследование эмоций**

**1. Общая характеристика эмоций**

Эмоции (от лат. emoveo - потрясаю, волную) - это психический процесс субъективного отражения наиболее общего отношения человека к предметам и явлениям действительности, к другим людям и самому себе соотносительно удовлетворения или неудовлетворения его потребностей, целей и намерений.

Если процесс удовлетворения потребностей протекает благоприятно, то человек испытывает положительные эмоции и, напротив, отрицательные эмоции возникают в ответ на неудовлетворение потребностей или отсутствие нужного результата собственного действия. Эмоции, как и ощущения, восприятия или мышления, являются одной из форм отражения сознанием реального мира. Однако эмоции отражают предметы и явления не сами по себе, а в их отношении к субъекту, их значимости для его потребностей и мотивов деятельности. Таким образом, эмоции обусловлены, с одной стороны, внутренними потребностями и мотивациями, а с другой - особенностями внешней ситуации. Они как бы устанавливают связь и взаимоотношения между этими двумя рядами событий, сигнализируя субъекту о возможности или невозможности удовлетворения его потребностей в данных условиях. Радость или печаль, гнев или страх, восхищение или возмущение - все это различные виды психической (эмоциональной) реакции человека на раздражитель. Эта реакция может быть рассмотрена, прежде всего, как психический процесс, поскольку она подвижна и имеет свою динамику. Однако эта реакция субъективно переживается и выступает для человека как особое эмоциональное состояние. Одновременно она может быть и проявлением особой эмоциональной пристрастности, устойчивого эмоционального личностного отношения к этому раздражителю, поскольку далеко не все объекту окружающего мира одинаково сильно индуцируют в нас эмоциональный отклик.

Все содержания эмоциональной сферы человека, какими бы разными они не казались, неотделимы от личности. Они, прежде всего, связаны с потребностями, мотивами и отражают состояние, процесс и результат их удовлетворения. По отношению к личности все эмоциональные проявления возникают в трех основных видах:

1. Как острые эмоциональные реакции на внезапные обстоятельства (гнев, радость, тоска, страх).
2. Как эмоциональные состояния с изменениями нервно-психического тонуса (состояние эйфории и депрессии, страха и тревоги, гнева и тоски, фрустрационные и другие состояния).
3. Как выраженная избирательность эмоциональных отношений, положительных или отрицательных к тому или иному субъекту (чувства любви, привязанности, страсти, вражды, неприязни, ненависти и другие).

Эмоции субъективны, и единственный способ ознакомиться с ними - спросить у человека, что он испытывает. Однако существуют и внешние выражение эмоций в виде особых их телесных проявлений: мимики (выразительные движения мышц лица), пантомимики (выразительные движения конечностей, изменение положения тела в пространстве), вокальной "мимики" (изменения тона голоса), вегетативных реакций (изменение пульса, тонуса сосудов и мышц, дыхания, потоотделения и других вегетативных функций), а также биохимических сдвигов в организме (выделение в кровь адреналина, глюкозы).

Можно выделить две биологические системы, которые обслуживают работу эмоциональной системы человека. Это ретикулярная система ствола мозга, регулирующая изменения уровня нейронной активности, и автономно иннервируемая висцерально-эндокринная система, контролирующая такие параметры как гормональная секреция, сердечный ритм, частота дыхания и т.п. Висцерально-эндокринная система помогает организму подготовиться к направленному действию, обусловленному эмоциями, и помогает поддерживать их и это действие.

Физиологические же сдвиги, сопровождающие эмоции, связаны с деятельностью симпатической и нервной парасимпатической системы. Физиологической основой эмоций является, прежде всего, деятельность подкорковых отделов мозга - таламуса, гипоталамуса и лимбической системы. Кора головного мозга оказывает сдерживающее, регулирующее влияние на проявление эмоций. Участие коры головного мозга в сложных эмоциональных проявлениях очевидно. И.П. Павловым было показано, что именно кора регулирует протекание и выражение эмоций. Возникая в коре головного мозга, физиологический процесс, являющийся основой чувств, распространяется на нижележащие подкорковые центры.

Источники эмоций можно описать в терминах нервных, аффективных и когнитивных процессов. На нейронном уровне происхождение эмоции может быть объяснено как результат деятельности определенных медиаторов и структур мозга, с помощью которых происходит оценка поступающей информации. На аффективном уровне активацию эмоции можно объяснить в терминах сенсорно-перцептивных процессов, а на когнитивном - в терминах отдельных мыслительных процессов.

Эмоции рассматриваются не только как основная мотивационная система организма, но и в качестве фундаментальных личностных процессов, придающих смысл и значение человеческому существованию. Им отводится важная роль, как в поведении человека, так и в его внутреннем мире.

**2. Эмоции и развитие личности**

Эмоции, которые переживает человек, оказывают непосредственное влияние на выполняемую им деятельность. Рассматривая взаимодействие эмоций и развитие личности, можно выделить два фактора. Первый – это влияние наследственности на эмоциональный склад личности. Генетические предпосылки играют важную роль в формировании эмоциональности. Вторым фактором является индивидуальный опыт и обучение. Эмоциональные черты индивида обусловлены особенностями его социального опыта, особенно приобретенного в младенчестве и раннем детстве. От эмоций, которые чаще всего испытывает и проявляет ребенок, зависит успешность его взаимодействия с окружающими людьми. Эмоциональность влияет не только на формирование личностных черт и социальное развитие ребенка, но и интеллектуальное развитие.

Эмоции во многом влияют на родительские чувства и установки. Эмоции, которые проявляет маленький ребенок, вызывают у родителей эмоциональный отклик.

Эмоции влияют на сексуальное влечение и на отношения между супругами.

Эмоциональное управление обеспечивает коррекцию действия адекватно смыслу происходящего для субъекта, для удовлетворения имеющихся у него потребностей. Л.С. Выготский писал, что «единство аффекта и интеллекта» может обеспечить полноценное осуществление любых форм деятельности, что предполагает развитие на протяжении детства каждой из них в отдельности, а также установление новых межсистемных связей.

Исследование эмоций и их развитие имеют существенное значение для изучения развития человеческой психики. Выготский указывал на изменения в познавательной деятельности, которые происходят в течение детства и связаны с изменениями в мотивационно-познавательной сфере личности ребенка.

Используя опыт, накопленный в мировой психологии, и опираясь на данные собственных исследований, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн и др. выдвинули ряд принципиально важных положений относительно зависимости эмоций от характера деятельности субъекта, их регулирующей роли в этой деятельности, их развитии в процессе усвоения человеческим индивидом общественного опыта, накопленного предшествующими поколениями.

Развитие эмоций тесно связано с развитием мотивов и поведения, с появлением у ребенка новых интересов. На протяжении детства происходит не только глубокая перестройка органических потребностей, но и усвоение создаваемых обществом материальных и духовных ценностей, которые при определенных условиях становятся содержанием внутренних побуждений ребенка, а впоследствии и взрослого.

В ходе формирования новых мотивов поведения существенно меняется характер эмоциональных проявлений ребенка. Однако как показали исследования, эмоции не только выражают те или иные особенности мотивации поведения ребенка, но и играют существенную роль в реализации этих мотивов. Внутренняя детерминация деятельности мотивами осуществляется не непосредственно, а с помощью особого психологического процесса регулирования, названного процессом эмоциональной коррекции поведения. Эта эмоциональная коррекция общую направленность и динамику поведения в соответствие со смыслом ситуации и производимых в ней действий для субъекта, для реализации его ценностных установок. Ж. Пиаже указывал, что когнитивная и эмоциональная регуляции действий проходят прогрессивный путь развития на протяжении всего детства, согласуясь и дополняя друг друга.

Эмоции – это особая форма отражения действительности, при посредстве которой осуществляется регуляция общей направленности и динамики поведения.

Личностные особенности, сформировавшиеся в прошлом опыте, играют большую роль в интенсивности и характере проявления эмоциональных процессов.

На ранних стадиях возрастного и функционального развития аффекты возникают после произведенного действия в качестве положительной или отрицательной эмоциональной оценки непосредственно воспринимаемой ситуации и уже фактически достигнутого результата действий. На более поздних ступенях они могут проявляться до выполнения действия в форме эмоционального предвосхищения его возможных последствий и той представляемой ситуации, которая может возникнуть, когда действие будет завершено. Это эмоциональное предвосхищение возникает в результате внутренней ориентировочно-исследовательской деятельности, формирующейся на основе его практического взаимодействия с окружающей действительностью. Вначале эта деятельность складывается как внешняя, развернутая и предполагает соучастие в непосредственно воспринимаемых и переживаемых. Затем на этой основе деятельность может приобрести внутренний характер и осуществляться в эмоциональном воображении.

Важнейшая особенность эмоции и ее существенное отличие от органических ощущений – предметная отнесенность к чему-то внешнему, взволновавшему человека, выведшему его из душевного равновесия. В связи с этим в эмоциональных образах отражаются, наряду с изменениями внутреннего состояния субъекта, изменениями, вызванными жизненно важными для него предметами и явлениями, также и самые эти предметы и явления, воспринимаемые и познаваемые с особой точки зрения, с позиции заинтересованности в них личности.

Формирование эмоциональных образов в процессе слушания сказок сопровождаются у ребенка специфическими изменениями в области моторики и деятельности внутренних органов. Они более слабые, менее внешне выраженные, чем те, что воспринимаются непосредственно.

Формирование сложной психической деятельности, обеспечивающей возможность эмоционального предвосхищения результатов своих поступков, играет важную роль в нравственном развитии личности.

Эмоциональное воображение часто вырождается в бесплодное фантазирование, при котором ребенок сопереживает самоотверженным поступкам героев или обнаруживает определенное эмоциональное волнение по поводу представляемых последствий своих действий. Однако эти чувства столь слабы, что их влияние на последующее поведение ничтожно.

**3. Теории эмоций**

Одним из первых на внешние проявления эмоциональных явлений, их внешнее проявление в поведении, обратил внимание создатель теории естественного отбора Чарльз Дарвин. В 1872г. ученый опубликовал книгу "Выражение эмоций у человека и животных", которая явилась поворотным пунктом в понимании связи биологических и психологических явлений, в частности организма и эмоций. Он сформулировал три принципа выражения эмоций: 1) принцип полезных ассоциированных привычек (действия могут воспроизводиться по привычке или ассоциации при сходном возбуждении); 2) принцип антитеза (непроизвольное стремление к прямо противоположному действию); принцип порождения действий свойствами нервной системы (прямое действие нервной системы на выражение эмоций, независимо от воли и привычки).

Дарвин рассматривал изменение эмоций в процессе филогенеза (в основном при переходе от высших животных к человеку). Это рассматривалось им как процесс эволюции в результате естественного отбора. Исследователь пытался объяснить биологическое происхождение экспрессивных движений при различных эмоциях, однако ему это не очень хорошо удавалось. Дарвин признавал, что у человека чисто человеческий характер большинства эмоциональных явлений, не имеющий аналогов в животном мире. В тоже время он отмечает большую биологическую значимость эмоций у животных, что связывается с ролью эмоций в обеспечении необходимых для выживания действий. Например, потение кистей верхних конечностей у приматов облегчает им передвижение по ветвям деревьев при появлении хищников. Однако человеку это не помогает.

«Однако не представляется возможным, чтобы любое животное, пока его психические способности не развились до равной или приблизительно равной степени со способностями человека, могло близко присматриваться к своей наружности и быть чувствительным к своему собственному наружному виду. Отсюда можно вывести, что стыдливый румянец возник в очень поздний период, в длинном ряду поколений» (Дарвин, 1896, с. 220).

Указание Дарвина на роль специфических форм мимики и пантомимики, а также участие нервной системы в порождении эмоций оказало заметное влияние на последующих исследователей эмоций.

Последующие исследователи эмоциональных явлений лишь пытались объяснить специфику эмоций, не объясняя их природы. Это были Теодюль Рибо, Вильгельм Вундт и Теодор Липпс. Они не создали общих теорий, но внесли некоторое понимание в отдельные явления или аспекты эмоциональной сферы.

Рибо вводит понятие «эмоциональная память» и рассматривает эмоции сквозь призму патологий, выделяя стремление или двигательное состояние как первичный эмоциональный элемент.

Вундт описывает трехмерную модель эмоционального процесса (возбуждение – успокоение, удовольствие – неудовольствие, напряжение – разрешение) и предлагает конкретный путь эмпирического изучения. Эмоции, - говорил он, - это, прежде всего внутренние изменения, характеризующиеся "непосредственными эффектами, которые чувства оказывают на течение представлений..." В телесных реакциях Вундт видел лишь "следствие", хотя и признавал, что "телесные следствия эмоций реагируют в свою очередь на движение души".

Липпс описывает механизм возникновения эмпатии как неосознанное «вчувствование» в состояние другого человека.

Затем создаются более общие теории, которые классифицируются в зависимости от главного вопроса, на который данная теория стремится дать ответ.

Первая группа теорий пытается ответить на вопрос: «Что порождает и/ или определяет то или иное качественно своеобразное эмоциональное явление?» Эта группа объединяет детерминистические теории, в центре внимания которых находится механизм возникновения тех или иных эмоциональных явлений.

Вторая группа теорий пытается ответить на вопрос: «Что делают или выражают эмоциональные явления?» Это функциональные теории, так как в центре внимания находится механизм воздействия тех или иных эмоциональных явлений на сознание, поведение и организм человека, на процессы социального взаимодействия; это описание функций эмоциональных явлений.

Третья группа пытается ответить на вопрос: «Из каких «первоэлементов» состоит эмоциональная сфера?» Исследователи пытаются обнаружить наиболее универсальные, или «базовые» для человеческой психики эмоции.

Детерминистические теории

«Периферическая» теория Джеймса – Ланге и «центральная» (таламическая) теория Кэнона – Барда

В 1884 году в США и в 1885 году в Коппенгагене независимо друг от друга были опубликованы две работы об эмоциях: статья философа и психолога Уильяма Джеймса и книга невропатолога Карла Ланге, которые приобрели всемирную известность и стали точкой отсчета в создании теории эмоций.

Джеймс писал: «Телесные изменения следуют непосредственно за восприятием волнующего факта и наше переживание этих изменений, по мере того как они происходят, и является эмоцией». «Когда мы движемся в темном лесу и внезапно видим движущийся силуэт, у нас замирает сердце и мгновенно задерживается дыхание еще до того, как появляется представление об опасности. Если друг подходит к краю пропасти, нам «делается нехорошо», и мы отступаем шаг назад, хотя хорошо понимаем, что он в безопасности и у нас нет отчетливой мысли о его падении… В такого рода случаях мы ясно видим, как эмоция и появляется, и исчезает одновременно с тем, что называют ее последствиями и проявлениями. Поэтому телесные проявления и составляют все ее основание».

Примерно также звучат высказывания Ланге: «Устраните при страхе физические симптомы, возвратите бьющемуся пульсу его спокойствие, взгляду – твердость, цвету лица – его нормальную окраску, движениям – их быстроту и верность, языку – его бойкость, мысли – ее ясность – что тогда останется от страха?!» Ланге не только отрицал эмоции вне состояния тела, но и выделил их вазомоторную и сосудодвигательную реакции.

«Радость = уменьшение произвольной иннервации;

Печаль = уменьшение произвольной иннервации + сокращение сосудов;

Страх = уменьшение произвольной иннервации + сокращение сосудов + спазм гладких мышц».

Бурное развитие физиологии в начале XX века и исследования Шеррингтона, Кеннона и Барда на собаках и кошках привели к пересмотру представлений Джеймса и Ланге.

Кеннон приводит следующие возражения против теории Джеймса-Ланге:

1) полное отделение внутренних органов от центральной нервной системы не изменяет эмоционального поведения (ссылка на эксперименты Шеррингтона по перерезанию блуждающего нерва собаки);

 2) одни и те же висцеральные изменения происходят при очень разных эмоциональных и неэмоциональных состояниях (при сильном возбуждении с очень разными стимулами);

3) структуры внутренних органов относительно малочувствительны (на основе анализа распределения нервных клеток);

4) висцеральные изменения происходят слишком медленно, чтобы быть источником эмоциональных переживаний (обнаруженный Павловым шестиминутный латентный период при стимуляции блуждающего нерва);

5) искусственное возбуждение висцеральных изменений, типичных для сильных эмоций, не вызывает их (инъекция адреналина не вызывает у студентов эмоций).

На основе этих положений Кеннон, а вслед за ним и Бард делают вывод о том, что эмоции зависят от центрального процесса, в обеспечении которого определяющее положение занимает структура зрительного бугра (таламус).

Хотя эта теория была принята не всеми и имела в свой адрес достаточно критики, но она способствовала развитию познавательного подхода к пониманию природы эмоций в рамках экспериментальной психологии.

Психодинамическая теория Фрейда

Фрейд открыл новую область научного познания – область человеческой мотивации. Согласно этому, мотивация человека полностью основана на энергии возбуждения, производимого человеческими потребностями. Психические образы телесных потребностей, выраженные в виде желаний, называются инстинктами. В инстинктах проявляются врожденные состояния возбуждения на уровне организма, требующие выхода и разрядки. Инстинкты являются «конечной причиной любой активности».

Источником инстинкта является состояние организма или потребность, вызывающая это состояние. Цель состоит в устранении или редукции возбуждения, вызванного потребностью. Объект – это любой человек, предмет в окружающей среде или что-то в собственном теле индивидуума, обеспечивающее удовлетворение инстинкта. Стимул – это количество энергии, которое требуется для удовлетворения инстинкта.

Зигмунд Фрейд выделяет состояние нарастающего напряжения – тревожность. Она является функцией эго (компонента психического аппарата, отвечающего за принятие решений) и назначение которой состоит в том, чтобы предупреждать человека о надвигающейся угрозе, которую надо встретить или избежать. Тревога дает возможность личности реагировать в угрожающих ситуациях адаптивным способом. Основная психодинамическая функция тревоги заключается в том, чтобы помочь человеку избегать осознанного выявления неприемлемых инстинктивных импульсов и поощрять удовлетворение этих импульсов надлежащим образом в надлежащее время.

Когнитивная теория

Первые психологические идеи об определяющей роли познавательных процессов в порождении эмоций появились в трудах Карла Штумпфа. Однако у него психологический анализ эмоций не отделен от философского (философы занимаются не столько изучением и объяснением эмоциональных явлений в реальной жизни, сколько поиском природы эмоций).

Большую роль в создании современной когнитивной теории эмоций сыграли работы Стэнли Шехтера и Ричарда Лазаруса, которые строили свои представления на основе эмпирически проверяемых гипотез. По мнению Шехтера, процессы, происходящие в нашем теле, тоже есть объекты нашего понимания и нашей интерпретации.

Логика рассуждений была следующая. Согласно всем известным источникам по психологии эмоций, включая теорию Джеймса-Ланге, в появлении эмоций участвуют, по крайней мере, два компонента: 1) физиологическое состояние (в простейшем случае – возбуждение организма), 2) познавательные процессы (например, на уровне восприятия). Происходит когнитивная оценка события и когнитивная оценка состояния организма, которая в свою очередь, приводит к определенной эмоции.

В исследованиях эмоций, проведенных Ричардом Лазарусом, также отмечалась опосредующая роль психологических процессов в возникновении стресса, процессов оценки как стрессового стимула (стрессора) и ситуации в целом, а также процессов психологической защиты, предполагающих защитную переработку угрожающей информации.

Угроза (по Лазарусу) - это предвосхищение человеком некоторого будущего столкновения с какой-то опасной для него ситуацией. Исходя из предпосылки о том, что стрессовая реакция зависит от оценки воздействующей ситуации как угрожающей, Лазарус предположил, что при изменении основания при оценке степени приносимого вреда можно устранить или уменьшить стрессовые реакции.

В более поздних работах Лазарус называет свою модель когнитивно-мотивационной теорией отношений. Это означает, что эмоции всегда представляют взаимодействия индивида и его окружения, включая восприятие и оценку вредности (для негативных эмоций) или пользы (для положительных эмоций). «Мотивационная» означает, что эмоции представляют реакции на возможность достижения – не достижения жизненных целей и выражают некоторую черту индивида для достижения целей и вызываются требованиями и возможностями окружающей индивида среды, что делает эту сторону эмоций «интерактивной».

Функциональные теории

«Комплексная» теория эмоций Крюгера

Еще до появления эмпирических и теоретических работ, в начале XX века Феликс Крюгер формулирует принципы целостности психической жизни. Опираясь на термин «гештальт-качество», отнесенное к области эмоций, Крюгер вводит более широкий термин «комплекс-качество».

Согласно Крюгеру, эмоциональные явления представляют собой качества целостной психической жизни, которые в потоке непрерывного опыта могут выделяться на фоне других явлений в такие последовательные целостности как аффекты и другие эмоциональные явления типа удовольствие-неудовольствие, возбуждение напряжение и т.п. Выделяются три основных свойства эмоциональных явлений: 1) универсальность (постоянная включенность эмоциональных явлений в психическую жизнь), 2) качественное богатство, 3) изменчивость и лабильность.

Благодаря исследованиям в области электроэнцелографии в 1930-1940 годах, функциональный подход получил поддержку со стороны физиологов и психологов. Особенно этому способствовало открытие роли ретикулярной системы во взаимодействии коры мозга и подкорковых структур.

Активационная теория эмоций

Дискуссии о природе эмоций в 1920-е годы приводят большинство психологов и физиологов к описанию эмоций в контексте энергетических и фоновых процессов. Эмоции определяются как качественно своеобразные «сущности», занимающие свое отдельное место в процессах жизнедеятельности.

Наиболее радикальной в отрицании эмоциональных явлений как качественно специфичного класса была Элизабет Даффи, которая утверждала, что существующие описания даже самых сильных эмоций не отличаются от описания поведения в целом. «Изменения в уровне энергии, в степени организации ответов и в состояниях сознания происходят в континууме. И в этом континууме нет точки, где «неэмоциональный» уровень энергии неожиданно переходит в «эмоциональный»; на нем нет и точки, где «неэмоциональный» уровень дезорганизации переходит в «эмоциональный» уровень дезорганизации, так же как и на нем нет точки, где «неэмоциональное» состояние сознания переходит в «эмоциональное»».

В связи с тем, что активационная теория оставляла вне своего внимания целый ряд важных вопросов, касающихся различий между эмоциональными явлениями одной и той же интенсивности или длительности, о различии в их функциях и времени созревания, она не приобрела большой популярности в психологии эмоций. Без этого объяснение места эмоций в поведении людей оказывается неполным.

Мотивационная теория эмоций

Сторонники и последователи Эпикура неизменно считали, что люди стремятся к удовольствию и избегают неудовольствия. При этом предстоящее удовольствие выступает и побуждением, и тем, что придает смысл поведению (естественно, только в том случае, если такая цель соответствует нормативным ожиданиям тех, кто стремится к этому удовольствию).

В научной психологии неоднократно высказывались идеи о роли эмоций в мотивации поведения. Фредерик Бартлет отмечает, что эмоции обеспечивают побуждения неспецифического характера для выполнения необходимого действия. Возникновение эмоций означает указание организму на столкновение несовместимых тенденций к действию (отрицательные эмоции) или на происходящую или возможную интеграцию этих тенденций (положительные эмоции).

Другой сторонник мотивационной теории Пол Янг предложил рассматривать эмоции не столько как мотив, сколько как знак того, что мотив актуализирован, заблокирован или реализован. Только в случае развития эмоций в стабильные отношения, они могут становиться мотивирующим фактором. Янг считал, что регулирующая и направляющая функция эмоций реализуется благодаря максимализации положительных переживаний и минимализации отрицательных, что и ведет к развитию старых и формированию новых мотивов.

Интерес мотивационной теории заключается в том, что конкретные эмпирические работы, проводимые в рамках этой теории, позволяют описать включенность эмоций в процессы регуляции, как познания так и работы организма.

Теория базовых эмоций

Одним из первых приверженцев этого подхода был Карл Йоргенсен, который считал, что главным показателем базовых или «фундаментальных» эмоций является отсутствие связи с каким-либо познавательным содержанием.

Другой ученый, Уильям Мак-Дугал, связывает первичные эмоции (как наиболее простые и далее не разложимые) с основными инстинктами: 1) инстинкт бегства и эмоция страха, которая по его мнению, служит фактором социальной дисциплины, ибо научает людей контролировать свои эгоистические импульсы; 2) инстинкт отталкивания и эмоция отвращения; 3) инстинкт любопытства и эмоция удивления; 4) инстинкт драчливости и эмоция гнева; 5) инстинкт самоуничтожения (или покорности) и эмоция покорности; 6) инстинкт самоуверенности и эмоция самовосхваления; 7) родительский инстинкт и эмоция нежности. Мак-Дугал не отрицает важного значения полового, пищевого и стадного инстинктов, однако он не находит для них соответствующих первичных эмоций. Все связанные сними переживания он относит к так называемым сложным и вторичным эмоциям. Однако в качестве трех главных чувств он называет любовь, ненависть и уважение. Внутри каждого типа чувства дифференцируются по степени конкретности или обобщения их предмета: чувство любви к конкретному ребенку, чувство любви к детям вообще, чувство любви к справедливости. При этом чувства различаются по силе и влиянию на поведение. В качестве двух первичных модальных чувств называются удовольствие и страдание или удовлетворение – неудовлетворение, которые окрашивают и характеризуют все побуждения. Удовольствие – это следствие и знак полного или частичного успеха, а страдание – следствие полной или частичной неудачи.

Одним из продолжателей этого направления был Роберт Плачик, который также придавал особое внимание тому, какие эмоции являются первичным, какие производными и выделяет общие свойства «первичных эмоций». По Плачику, эмоции можно считать первичными, если:

1. они релевантны базовым биологическим адаптивным процессам;
2. могут быть найдены в той или иной форме на всех эволюционных уровнях;
3. не зависят в своем определении от конкретных нейрофизиологических структур или частей тела;
4. не зависят в своем определении от интроспекции (хотя она и может быть использована;
5. могут быть определены первично в поведенческих («стимульно-реактивных») терминах.

Плачик выделяет 8 основных прототипов эмоционального поведения и соответственно им виды первичных эмоций.

1. Инкорпорация – поглощение пищи и воды – принятие, одобрение.
2. Отвержение – реакция отторжения, экскреция, рвота – отвращение.
3. Разрушение – попытка устранения препятствия на пути удовлетворения – гнев
4. Защита – попытка избежать разрушения, первоначально ответ на боль, а затем на угрозу боли – страх.
5. Репродуктивное поведение – реакции, сопутствующие сексуальному поведению, – радость.
6. Депривация – утрата объекта, приносящего удовлетворение, - горе, уныние.
7. Ориентировка – реакция на контакт с новым, незнакомым объектом.
8. Исследование – неупорядоченное изучение окружающей среды – любопытство, предвосхищение.

В те же годы Сильван Томкинс разрабатывает модель личности «Humanoton». В ней выделяется место первичных мотивов, которые, оказывая многообразное влияние на поведение, существенно отличаются от органических потребностей. Он вводит три вида активаторов эмоций: 1) активаторы уровня поддержания стимуляции, представленные частотой разрядов в нервной системе (это базовые эмоции гнева и печали); 2) активаторы снижения уровня стимуляции (радость); 3) активаторы повышения уровня стимуляции (испуг, страх, интерес). Отрицательные эмоции – это «аварийные сигналы», оценка нарушения баланса активации, но в целом им приписывается дезорганизующая функция.

Наиболее развернутое описание «базовых» эмоций приводит Кэрролл Изард. Он выделяет 5 критериев.

1) Базовые эмоции имеют отчетливые и специфические нервные субстраты.

2) Базовая эмоция проявляет себя при помощи выразительной и специфической конфигурации мышечных движений лица (мимики).

3) Базовая эмоция влечет за собой отчетливое и специфическое переживание, которое осознается человеком.

4) Базовые эмоции возникли в результате эволюционно-биологических процессов.

5) Базовая эмоция оказывает организующее и мотивирующее влияние на человека, служит его адаптации.

Соответственно поведенческим полярным парам ставятся в соответствие пары базовых эмоций: разрушение (гнев) – защита (страх); инкорпорация (принятие, одобрение) – отвержение (отвращение); репродукция (радость) – депривация (горе, уныние); исследование (предвосхищение) – ориентировка (удивление).

В свою очередь, каждое из этих измерений включает целый спектр сходных эмоций: например, отвержение включает в себя скуку, нежелание, антипатию, отвращение, омерзение, ненависть; депривация – задумчивость, меланхолия, печаль, скорбь.

В связи с тем, что обнаружены трудности в выявлении «чистых» «базовых» эмоций, исследования в этой области уменьшились. В реальности эти «чистые» эмоции встречаются крайне редко, в очень ограниченном контексте – при ситуациях, вызывающих экстремальные реакции, и в очень ограниченные периоды онтогенеза, когда только появляются все мимические компоненты. Это и привело к снижению интереса к теории базовых эмоций.

Эклектические модели эмоций

В современной психологии эмоций появляются модели, которые пытаются дать описание природы эмоций чисто собирательным образом. Они основываются на теоретических и эмпирических основаниях.

Согласно «функционалистской модели эмоций», эмоция представляет «попытку индивида установить, сохранить, изменить или закончить взаимоотношения между индивидом и окружающей средой по значимому для индивида поводу». При этом отмечается, что можно говорить о четырех источниках значимости воздействия, благодаря чему и возникает эмоциональный ответ: 1) отношение воздействия к нашим целям, к тому, что мы хотим; 2) социальные ответы значимых других; 3) гедонический тон воздействия; 4) воспоминание о чем-то подобном в прошлом. Эмоциональные воздействия рассматриваются как своеобразный комплекс, состоящий из таких компонентов, как «стремление или намерение», «оценка», «готовность к действию», «природа переживания», «когнитивные образы ситуации», «субъективное значение эмоций».

«Социально-конструктивная модель» подчеркивает, что человеком в социальном процессе усваивается то значение, которое затем придается его переживаниям в определенных контекстах, благодаря развитию познавательных способностей. Это придает эмоциям весьма индивидуализированный характер. Подчеркивается активная творческая роль индивида в порождении эмоционального переживания и его понимания в контексте собственного опыта и собственных способностей.

Третья, наиболее «свежая» модель, претендующая на звание теории – «коммуникативная теория эмоций» - это своеобразное объединение разнородных принципов и идей. Это попытка объединить биологический подход к эмоциям, заложенный в работе Дарвина, соответствующую ему теорию базовых эмоций и когнитивный подход Саймона.

Согласно «прерывающейся теории» Саймона, потребности должны удовлетворяться с помощью двух механизмов – целевого и прерывающего, который и представляет эмоции. Он включается в случае столкновения с потребностями и должен отвечать двум требованиям: 1) начало процесса реализации программы эмоций; 2) обеспечение прерывания при актуализации потребностей. Для каждой потребности есть свой порог, при достижении которого цель (удовлетворение данной потребности) становится доминирующим и прерывает выполненную программу. То есть эмоции – это неспецифический тормоз, запускающий или сменяющий действующую программу.

1. **Функции эмоций**

Специфическая функция эмоций заключается во внутренней сигнализации, обеспечивающей саморегуляцию организма в связи с опознанием значимости воздействующего объекта. Дарвин рассматривал эмоции человека как остатки полезных адаптивных навыков животных, направленных непосредственно на выживание (агрессия, подчинение, избегание). «Рассмотрите, например, перекосившиеся брови человека, страдающего от печали или беспокойства… Слабые движения, вроде только что описанных, или едва заметное оттягивание вниз углов рта представляют последние остатки или рудименты резко выраженных, понятных движений… Каждый допустит, что главные выразительные движения, обнаруженные человеком и низшими животными, в настоящее время врожденны и наследованы, то есть не были результатом выучки данной особи».

Филогенетически наиболее древней является гомеостатическая функция эмоций, которая связана с необходимостью поддержания постоянства внутренней среды организма. Малейшие изменения гомеостаза улавливаются эмоциогенными подкорковыми структурами мозга и отражаются в эмоциональной сфере в виде различных витальных эмоций, например - голод или жажда. Витальные эмоции тесно связаны с инстинктами и являются разновидностью "низших" элементарных эмоций, которые сопровождают ощущения. Это переживания типа удовольствия при ощущении сладкого или недовольства при ощущении горечи во рту. В процессе эволюции постепенно происходило формирование и закрепление наиболее целесообразных, способствующих выживанию регуляторных взаимосвязей определенных эмоций с теми или иными адаптивными физиологическими сдвигами в организме. Например, при угрозе жизни возникает страх с активной одновременной подготовкой организма к борьбе или к бегству. Каждое эмоциональное состояние имеет свое телесное (вегетативное) "сопровождение". Все особенности функционирования внутренних органов организма и болезненные различные изменения в них влияют на психоэмоциональное состояние человека, составляя важный компонент его так называемого общего чувственного тона, эмоциональной своеобразной окраски любой психической деятельности - ощущений, восприятия или мышления.

Эмоциональная регуляция поведения (по Леонтьеву)

совершается как через эмоциональное отражение и оценку текущих событий, так и через актуализацию прошлого индивидуального опыта. Эмоции, благодаря обобщенности оценки, позволяют определить полезность или вредность воздействующих факторов прежде, чем будет определено само вредное воздействие. Они являются тем языком, той системой сигналов, посредством которых субъект узнает о значимости происходящего. Из этой оценки вытекает побуждение к действию. Эмоции также могут организовывать деятельность, направлять силы и внимание человека на определенный предмет. Закон Йоркса - Додсона констатирует наличие криволинейной, "колокообразной" связи между силой эмоционального возбуждения и успешностью деятельности человека. Наиболее продуктивная деятельность бывает при умеренном, оптимальном уровне возбуждения. Дезорганизация деятельности может наступить при чрезмерном эмоциональном возбуждении за счет переключения на так называемое "аварийное поведение" (бегство, агрессия, оцепенение). Регулирующая функция эмоций заключается также в том, что соответствующее эмоциональное подкрепление способствует закреплению нужных реакций, что играет важную роль в процессах научения.

Коммуникативная функция - это сигнальный аспект жизненно важной системы взаимодействия человека с другими людьми складывается из его эмоционально - выразительных движений (специфические изменения в пантомиме, мимике, тоне голоса) и внешних проявлений эмоций (побледнение, покраснение и др.). В эволюции эта функция развивалась и закреплялась и как средства оповещения во внутривидовом и межвидовом общении. (Ч.Дарвин, 1953). У человека эта сигнально-экспрессивная функция эмоций не потеряла своего значения и обеспечивает ему невербальную коммуникацию. Эмоционально-выразительные движения указывают на внутреннее состояние говорящего и его отношения к тому, что в данный момент происходит. Они могут также оказывать определенное воздействие и на того, кто является субъектом восприятия эмоционально-выразительных движений. Но не все проявления чувств одинаково легко распознаются. Легче всего узнается ужас, затем отвращение и удивление. Наибольшую информативность о переживаемых человеком чувствах несет выражение его рта.

Переключательная функция обнаруживается при столкновении мотивов, обуславливает выбор доминирующего мотива. Возникновение противоречий между естественным для человека инстинктом самосохранения и социальной потребностью следовать определенной этической норме реализуется между страхом и чувством долга, страхом и стыдом. Это способствует направлению деятельности человека в ту или иную сторону.

Подкрепляющая функция эмоций заключается в том, что значимые, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстрее и надолго запечатлеваются в памяти человека.

Представления и эмоциональные явления

Между человеческими представлениями, установками и убеждениями, с одной стороны, и человеческими переживаниями, настроениями и чувствами – с другой, существует вполне определенная связь. Ужасающая человека информация об актах террора меняет модальность взглядов и формирует более жесткие установки к представителям определенных групп и к средствам повышенной безопасности.

Эмоциональные явления и принятие решений

Вредные привычки оправдываются гедоническими мотивами (получение удовольствия), ошибки объясняются потерей контроля за ситуацией прежде всего через прямое «гедонистическое» влияние и изменение относительной привлекательности различных объектов и действий. Переживания позитивного характера расслабляют человека, и он становится склонен быть более уверенным в своих решениях при меньших усилиях и незатейливых стратегиях. Переживая позитивную эмоцию, человек лучше улавливает взаимосвязь между объектами, лучше производит категоризацию предметов. Негативные переживания способствуют большему усилию и более взвешенному и сосредоточенному стилю принятия решений.

Эмоции и память

Чем более воспоминания соответствуют достижению отмеченных целей, тем более позитивно окрашены эти воспоминания. Эмоция радости облегчает запоминание понятий, имеющих позитивную эмоциональную окраску, печаль и гнев затрудняют запоминание этих понятий. Эмоция гнева способствует запоминанию негативно окрашенных событий.

Эмоции и мышление

Проведенные исследования показали, что минимализация эмоционального возбуждения приводит к блокированию сложной интеллектуальной деятельности. И, наоборот, при предъявлении набора задач разной степени сложности и креативности именно наиболее сложные и креативные задания сопровождались наиболее интенсивной «эмоциональной активацией».

Эмоции сужают зону поиска, фиксируют найденные успешные действия, показывая более благоприятные траектории, готовят принятие решений.

Эмоции и цели

Связь эмоциональных явлений с целями людей очевидна. Эмоциональные явления рассматриваются как главный индикатор или механизм «приближения к» или «отдаления от» желаемых целей. Эмоции считаются главным механизмом организации и поддержания целенаправленного поведения, обеспечивая индивиду обратную связь о статусе его целей, то есть эмоциональные явления являются функцией статуса достижения собственных целей. Стремление к избеганию нежелательных ситуаций является фактором риска возникновения психического и физического дистресса.

Дифференциация целей и планов их достижения, стратегии их достижения связаны с их эмоциональной реактивностью. Индивиды, которые обладали более дифференцированной системой целей, испытывали более экстремальные эмоциональные состояния.

Контагиозность эмоций

Индивиды иногда схватывают эмоциональное состояние другого человека совершенно неосознанно, что объясняется наличием некоей формы эмпатии. Иногда люди улавливают эмоциональное состояние другого человека даже не отдавая себе отчета в этом. Например, вид улыбающегося человека может непроизвольно вызвать подобную моторную реакцию у реципиента, который вовлекается в соответствующую эмоцию.

Дезорганизующая роль эмоций

По мнению исследователя агрессии Леонарда Берковица, негативные эмоции являются опосредующим звеном продуцирования агрессивных тенденций неблагоприятными обстоятельствами, т. е. «любой тип неприятного чувства является основным подстрекателем эмоциональной агрессии».

Эмоциональные явления и социальный статус

Эмоции выполняют функции социальных сигналов властного ресурса. Например, гнев данного индивида указывает окружающим на то, что он или она занимает более высокое место в социальной иерархии (или претендует на его место).

Если обобщить написанное выше, то можно сделать следующие выводы:

1) Эмоциональные явления (в отличие от познавательных процессов) выражают отношение между индивидом и окружающей средой (потребностями и возможным и реальным их удовлетворением или невозможностью удовлетворить, целями и возможным или реальным их достижением или невозможностью достичь).

2) Наиболее типичные и значимые виды таких ситуативных отношений приобретают название дискретных эмоций (гнев, радость, страх и т. д.), а виды внеситуативных, устойчивых отношений – название чувств (любовь, уважение, ненависть, презрение и т. д.).

3) Эмоциональные явления предполагают обязательную включенность всех систем организма в процессы обеспечения поведения и сознания, причем характер этой включенности не привязан к конкретным видам эмоциональных явлений и может меняться в широком диапазоне.

4) Эмоциональные явления могут выступать и как механизм конструктивного, и как механизм деструктивного поведения, но в любом случае являются необходимым, а значит и постоянным компонентом регуляции.

**5. Классификация эмоций. Виды эмоций**

Все эмоции человека можно различать и классифицировать по качеству переживания. Американский психолог К.Изард выделил десять качественно различных "фундаментальных" эмоций: интерес - возбуждение, радость, удивление, горе - страдание, гнев - ярость, отвращение - омерзение, презрение - пренебрежение, страх - ужас, стыд - застенчивость, вина - раскаяние. Первые три он относит к положительным, остальные семь - к отрицательным.

Интерес - одна из врожденных базовых эмоций и доминирующее мотивационное состояние в повседневной деятельности полноценного, здорового человека, способствующее развитию навыков и умений, приобретению навыков. Чаще всего перцептивно-когнитивная деятельность и поведение направляются эмоцией интереса. На уровне сознания главными активаторами интереса являются изменения в стимуляции и новизна стимуляции. Фактор новизны может быть связан как с внешней стимуляцией, так и с внутренней - с процессами воображения, памяти, мышления. Эмоция интереса характеризуется определенными поведенческими проявлениями: заинтересованный человек выглядит воодушевленным, его внимание, взгляд и слух направлены на интересующий его объект. Феноменология интереса также характеризуется относительно высокой степенью чувства удовольствия и чувства уверенности в себе и умеренной степенью импульсивности и напряжения. На физиологическом уровне эмоция интереса часто сопровождается брадикардией, более активным является левое полушарие.

Радость - положительная эмоция, связанная с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого была неопределенна или невелика. Радость сопровождается само удовлетворенностью или удовлетворенностью окружающим миром. С эволюционной точки зрения, эмоция радости вместе с эмоцией интереса обеспечивает социализацию человека. Эмоция радости взаимодействует с другими эмоциями и поведением. Она может замедлять деятельность человека, но она же может пробуждать его интуицию, творческие способности.

Удивление - порождается резким изменением стимуляции. Внешней причиной удивления служит внезапное, неожиданное событие. Удивление - кратковременное состояние, не может длительно мотивировать поведение человека. В каком-то смысле удивление не является эмоцией, т.к. во многом отлично от базовых эмоций. Основная функция удивления состоит в том, что бы в момент внезапного изменения в окружающей среде прекратить активность нервной системы, которая перестала быть уместной и помешает адаптации.

Горе (страдание) - наиболее распространенное отрицательное эмоциональное состояние. Доминирующей в эмоции горе является печаль, но она взаимодействует с другими эмоциями. Степень взаимодействия печали с эмоциями страха, гнева, вины и стыда зависит от прошлого опыта человека и ситуации, сложившейся в момент утраты. Переживание горе объединяет и сплачивает людей, которые по природе своей являются общественными существами. Горе может стать причиной болезни или смерти скорбящего. Процесс горя может приобретать патологический характер. В основе всех психологических причин горя лежит общий фактор - ощущение потери ценного и любимого, того к чему имелась сильная аффективная привязанность.

Гнев - одна из важнейших эмоций. Человек по мере своей эволюции и движения к высшим формам цивилизованной жизни сталкивался с самыми разнообразными препятствиями и опасностями. Эмоция гнева играла важную роль в преодолении их, она имела важное значение для выживания человека как вида. Гнев мобилизует энергию человека, вселяет в него чувство уверенности и силы и потому повышает его способность к самозащите. Гнев - это часть человеческой натуры, но он зачастую воспринимается как нежелательная реакция, и человек, как правило, стремится избежать ее. Но, сдерживая, его мы и не подозреваем, что это может привести к негативным последствиям: повышение активности вегетативной нервной системы, что выражается в повышении давления, учащения сердечного ритма и в других физиологических нарушениях. Причины гнева: первая и непосредственная причина - боль; ограничение физической свободы также служит активатором гнева, т.к. вызывает дискомфорт или боль; психологическое ограничение; гнев может быть вызван неправильными или несправедливыми действиями и поступками окружающих, а также определенным эмоциональным состоянием.

Отвращение - очевидная функция отвращения состоит в том, что оно мотивирует отвержение неприятных на вкус или потенциально опасных веществ. Выражение отвращения опосредуется самой древней в филогенетическом плане частью центральной нервной системы - стволом мозга. Оно наблюдается даже у людей страдающих дисфункцией больших полушарий мозга. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение. Отвращение, как и гнев, может быть направлено на себя, снижая при этом самооценку и вызывая самоосуждение.

Презрение - отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных отношениях, связано с чувством превосходства. В эволюционном периоде, скорее всего, выступала своеобразным средством подготовки индивида или группы к встрече с опасным противником. Возможно, презрение является адекватным чувством тогда, когда оно направлено против уродливых социальных явлений. Негативные аспекты эмоции презрения: эмоции отвращения зачастую активируют гнев.

 Страх - реальная часть нашей жизни. Человек может переживать страх в самых разных ситуациях, но все эти ситуации имеют одну общую черту. Они ощущаются, воспринимаются человеком как ситуации, в которых под угрозу поставлено его спокойствие или безопасность. Страх может быть вызван как физической, так и психологической угрозой. Переживание страха сопровождается чувством неуверенности, незащищенности, невозможности контролировать ситуацию. Первичной функцией страха является мотивация специфических когнитивных и поведенческих актов, способствующих укреплению безопасности и чувству уверенности. Страх вызывает эффект "туннельного восприятия" и существенно сужает выбор стратегий поведения. Однако страх несет в себе адаптивную функцию, ибо заставляет человека искать способы защиты от возможного вреда. Предчувствие страха может стать импульсом для укрепления "Я", может побуждать индивида к самосовершенствованию с целью снижения собственной уязвимости.

Стыд - отрицательное эмоциональное состояние, выражающее в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только в ожидании окружающих, но и собственным представлениям о поведении внешнем облике. Выполняет двоякую функцию, которая и определила его роль в эволюции человека. Способность к стыду означает, что индивид склонен учитывать мнения и чувства, окружающих его людей, таким образом, стыд способствует большему взаимопониманию между человеком и окружающими его людьми и большей ответственности перед обществом. Кроме того, стыд побуждает индивида к приобретению навыков, в том числе и навыков социального взаимодействия.

Вина - играет ключевую роль в процессе развития личности и социальной ответственности, в процессе становлении совести. Для переживания вины характерны высокая степень напряжения, умеренная импульсивность и снижение уверенности в себе. Переживание вины сопровождается гложущим ощущением собственной неправоты по отношению к другому человеку или самому себе. В эмоциональном профиле для ситуации вины обнаруживается относительно высокие показатели эмоции печали и страха. Функция вины в том, что она симулирует человека исправить ситуацию, восстановить нормальный ход вещей.

Чувства (высшие эмоции) - особые психические состояния, проявляющиеся социально обусловленными переживаниями, которые выражают длительные и устойчивые эмоциональные отношения человека к реальным или воображающим объектам. Их часто обозначают как вторичные эмоции, так как они сформировались как своеобразное обобщение соответствующих простых (первичных) эмоций к объекту чувства. Выражаются чувства через эмоции, но не постоянно, а временами, в зависимости от ситуации. Причем конкретные эмоции как формы переживания определенного чувства могут быть самыми разнообразными. Вторичные эмоции значительно разнообразнее, чем первичные. Чувства человека всегда предметны. Поэтому чаще всего они классифицируются в зависимости от той предметной сферы, к которой они относятся.

Моральные (нравственно - этические) чувства - это переживания, которые возникают при восприятии и оценке действий, поступков или психических особенностей людей (включая себя) с позиций норм и принципов общественной морали. Близким к ним являются эстетические чувства - переживания прекрасного или безобразного в окружающем нас мире.

Интеллектуальные чувства - это переживания, сопровождающие умственную деятельность. К неспецифическим интеллектуальным чувствам относится переживание, которое бывает не только при умственной деятельности: любопытство, удивление, уверенность, сомнение, чувство нового, чувство иронии и юмора.

Эстетические чувства представляют собой эмоциональное отношение человека к прекрасному в природе, в жизни людей и в искусстве. Особенно глубокие переживания человек испытывает при восприятии произведений искусства: художественной литературы, музыкального, изобразительного, драматического и других видов искусств.

К высшим проявлениям эмоций многие авторы также относят страсть – встречающееся только у человека эмоциональное состояние. Страсть – это сплав эмоций, мотивов, чувств, сконцентрированного вокруг определенного вида деятельности или предмета. С.Л. Рубинштейн писал, что «страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель… Страсть означает порыв, увлечение, ориентацию всех устремлений и сил личности в едином направлении, сосредоточение их на единой цели»

Настроения, представляют собой общее и относительное слабое эмоциональное состояния, но окрашивающее в течение длительного времени все поведение человека. Одно настроение может сохраняться неделями, а иногда и месяцами. Вызываются настроения различными событиями, обстоятельствами, а также физическим самочувствием. Причины, обусловившие настроение, человеком осознаются не всегда. Выделяют две основные черты, которые характеризуют настроение в отличие от других эмоциональных состояний: во-первых, настроение не предметно, а личностно; во-вторых, настроение - не специальное переживание, приуроченное к какому-то частному событию, а разлитое общее состояние и основной компонент общего чувственного фона. Настроения очень разнообразны: радостные или печальные, веселые или угнетенные, бодрые или подавленные, а также скука, ликование, восторг и так далее.

Существует еще один вид эмоциональных состояний – стресс. Первоначально понятие стресса возникло в физиологии для обозначения неспецифической биологической реакции организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие. Позднее оно стало использоваться и для описания типичных эмоционально-психических состояний человека в экстремальных условиях - психологический стресс. Последний еще подразделяют на стресс эмоциональный (в ситуациях угрозы, обиды, опасности) и информационный (при информационных перегрузках).

Стрессовые состояния - 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. По выраженности стрессовое состояние занимает промежуточное положение между эмоцией и аффектом, но по длительности протекания оно приближается к настроению. Слабые воздействия не приводят к стрессу, т.к. он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит приспособительные возможности человека. Небольшой уровень стресса даже полезен и необходим для любой психической или физической активности. Следует отметить, что стрессогенные раздражители необязательно должны существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или на напоминание о ней. Отсюда понятно, что большей частью стресс в жизни человека инициируется и продуцируется им самим. Все зависит от того, как он реагирует на свое окружение и социально значимые стимулы. Биологической функцией стресса является адаптация. Он предназначен для защиты организма от угрожающих, разрушающих воздействий разного толка: физических и психических. Проявление стресса означает, что человек включается в определенный тип деятельности, направленной на противостояние опасным воздействиям, которым он подвергается. Стресс – это нормальное явление в здоровом организме. Он способствует мобилизации индивидуальных ресурсов для преодоления возникших трудностей. Это защитный механизм биологической системы.

**II. Исследование тревожности**

Поведение субъекта во многом обуславливается таким свойством личности как тревожность. У каждого человека существует свой оптимальный уровень тревожности – полезная тревожность. Существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания является оценка человеком своего состояния.

Тревожность делится на личностную и ситуативную.

Личностная тревожность – это устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и возможность воспринимать некоторое количество ситуаций как угрожающих, отвечая на каждую из них определенной реакцией.

Ситуативная тревожность – это субъективно переживаемые эмоции: напряжение беспокойство, озабоченность, нервозность. Это эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию, которая может быть разной по интенсивности и динамичности во времени.

**2. Исследование тревожности по методике Спилбергера**

Цель исследования. Оценка уровня личностной и ситуативной тревожности.

Оснащение. Бланк шкал самооценки Спилбергера, включающий 40 вопросов-суждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной тревожности и 20 – для оценки уровня личностной тревожности.

Порядок работы. Исследование проводится в группе. Испытуемым предлагается ответить на вопросы шкал согласно инструкциям, помещенным в опроснике. На каждый вопрос возможны 4 варианта ответа по степени интенсивности. (Приложение № 1,2).

Обработка результатов.

* 1. Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа. Ориентировочные оценки: до 30 баллов – низкая, 31-44 балла – умеренная, 45 и более – высокая тревожность.
	2. На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемых.

**3. Проведение исследования**

Было проведено исследование двух групп по 10 человек. Группа А –испытуемые от 18 до 28 лет, группа В – испытуемые от 28 до 38 лет.

Испытуемым было предложено ответить на вопросы шкал согласно инструкциям.

Обработка результатов проводилась следующим образом:

1. Было проведено определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
2. Вычисление среднегрупповых показателей СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости от возрастного показателя, а также выявление лиц с высокой и низкой тревожностью.
3. На основе оценки уровня тревожности были сделаны соответствующие выводы и рекомендации.

|  |
| --- |
| Группа А |
|  |
|  | МД |  |  | НА |  |  | БА |  |  | ЯК |  |  | ЧА |
|  | СТ |   | ЛТ |  |  | СТ |   | ЛТ |  |  | СТ |   | ЛТ |  |  | СТ |   | ЛТ |  |  | СТ |   | ЛТ |
| 1 | 3 | 21 | 1 |  | 1 | 2 | 21 | 1 |  | 1 | 2 | 21 | 1 |  | 1 | 2 | 21 | 1 |  | 1 | 2 | 21 | 1 |
| 2 | 3 | 22 | 4 |  | 2 | 2 | 22 | 3 |  | 2 | 2 | 22 | 3 |  | 2 | 3 | 22 | 3 |  | 2 | 2 | 22 | 2 |
| 3 | 3 | 23 | 2 |  | 3 | 1 | 23 | 2 |  | 3 | 2 | 23 | 2 |  | 3 | 1 | 23 | 3 |  | 3 | 1 | 23 | 3 |
| 4 | 1 | 24 | 2 |  | 4 | 1 | 24 | 2 |  | 4 | 2 | 24 | 2 |  | 4 | 1 | 24 | 3 |  | 4 | 1 | 24 | 3 |
| 5 | 3 | 25 | 2 |  | 5 | 2 | 25 | 3 |  | 5 | 2 | 25 | 3 |  | 5 | 3 | 25 | 2 |  | 5 | 1 | 25 | 2 |
| 6 | 1 | 26 | 5 |  | 6 | 1 | 26 | 2 |  | 6 | 1 | 26 | 2 |  | 6 | 1 | 26 | 3 |  | 6 | 2 | 26 | 3 |
| 7 | 1 | 27 | 1 |  | 7 | 2 | 27 | 2 |  | 7 | 2 | 27 | 2 |  | 7 | 3 | 27 | 2 |  | 7 | 1 | 27 | 2 |
| 8 | 2 | 28 | 3 |  | 8 | 3 | 28 | 2 |  | 8 | 2 | 28 | 2 |  | 8 | 2 | 28 | 2 |  | 8 | 2 | 28 | 1 |
| 9 | 3 | 29 | 4 |  | 9 | 1 | 29 | 2 |  | 9 | 1 | 29 | 2 |  | 9 | 1 | 29 | 2 |  | 9 | 2 | 29 | 1 |
| 10 | 1 | 30 | 2 |  | 10 | 2 | 30 | 1 |  | 10 | 2 | 30 | 1 |  | 10 | 2 | 30 | 3 |  | 10 | 2 | 30 | 2 |
| 11 | 3 | 31 | 3 |  | 11 | 1 | 31 | 3 |  | 11 | 2 | 31 | 3 |  | 11 | 4 | 31 | 2 |  | 11 | 2 | 31 | 2 |
| 12 | 3 | 32 | 2 |  | 12 | 1 | 32 | 2 |  | 12 | 1 | 32 | 2 |  | 12 | 1 | 32 | 4 |  | 12 | 2 | 32 | 2 |
| 13 | 1 | 33 | 2 |  | 13 | 1 | 33 | 1 |  | 13 | 1 | 33 | 2 |  | 13 | 1 | 33 | 2 |  | 13 | 1 | 33 | 2 |
| 14 | 1 | 34 | 4 |  | 14 | 1 | 34 | 3 |  | 14 | 1 | 34 | 3 |  | 14 | 1 | 34 | 3 |  | 14 | 4 | 34 | 2 |
| 15 | 1 | 35 | 2 |  | 15 | 2 | 35 | 1 |  | 15 | 2 | 35 | 2 |  | 15 | 2 | 35 | 2 |  | 15 | 2 | 35 | 2 |
| 16 | 3 | 36 | 2 |  | 16 | 1 | 36 | 2 |  | 16 | 1 | 36 | 2 |  | 16 | 2 | 36 | 2 |  | 16 | 2 | 36 | 1 |
| 17 | 3 | 37 | 2 |  | 17 | 1 | 37 | 2 |  | 17 | 2 | 37 | 2 |  | 17 | 1 | 37 | 2 |  | 17 | 1 | 37 | 1 |
| 18 | 3 | 38 | 2 |  | 18 | 1 | 38 | 1 |  | 18 | 1 | 38 | 1 |  | 18 | 1 | 38 | 3 |  | 18 | 1 | 38 | 3 |
| 19 | 3 | 39 | 4 |  | 19 | 1 | 39 | 1 |  | 19 | 1 | 39 | 2 |  | 19 | 2 | 39 | 2 |  | 19 | 2 | 39 | 2 |
| 20 | 2 | 40 | 2 |  | 20 | 2 | 40 | 2 |  | 20 | 2 | 40 | 2 |  | 20 | 2 | 40 | 2 |  | 20 | 3 | 40 | 2 |
| Σст = 44 | Σлт = 51 |  | Σст = 29 | Σлт = 38 |  | Σст = 32 | Σлт = 41 |  | Σст = 36 | Σлт = 48 |  | Σст = 36 | Σлт = 39 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ПА |  |  | ДО |  |  | ЛР |  |  | ДВ |  |  | АГ |
|  | СТ |   | ЛТ |  |  | СТ |   | ЛТ |  |  | СТ |   | ЛТ |  |  | СТ |   | ЛТ |  |  | СТ |   | ЛТ |
| 1 | 2 | 21 | 1 |  | 1 | 3 | 21 | 2 |  | 1 | 1 | 21 | 2 |  | 1 | 2 | 21 | 2 |  | 1 | 1 | 21 | 4 |
| 2 | 2 | 22 | 1 |  | 2 | 1 | 22 | 2 |  | 2 | 1 | 22 | 2 |  | 2 | 2 | 22 | 1 |  | 2 | 1 | 22 | 2 |
| 3 | 1 | 23 | 2 |  | 3 | 2 | 23 | 1 |  | 3 | 1 | 23 | 1 |  | 3 | 1 | 23 | 1 |  | 3 | 2 | 23 | 1 |
| 4 | 1 | 24 | 2 |  | 4 | 1 | 24 | 1 |  | 4 | 2 | 24 | 1 |  | 4 | 1 | 24 | 2 |  | 4 | 2 | 24 | 2 |
| 5 | 2 | 25 | 2 |  | 5 | 2 | 25 | 3 |  | 5 | 2 | 25 | 4 |  | 5 | 2 | 25 | 2 |  | 5 | 1 | 25 | 1 |
| 6 | 2 | 26 | 3 |  | 6 | 3 | 26 | 2 |  | 6 | 2 | 26 | 4 |  | 6 | 2 | 26 | 1 |  | 6 | 1 | 26 | 3 |
| 7 | 3 | 27 | 1 |  | 7 | 1 | 27 | 1 |  | 7 | 1 | 27 | 1 |  | 7 | 3 | 27 | 1 |  | 7 | 1 | 27 | 2 |
| 8 | 1 | 28 | 2 |  | 8 | 2 | 28 | 1 |  | 8 | 1 | 28 | 2 |  | 8 | 2 | 28 | 1 |  | 8 | 2 | 28 | 3 |
| 9 | 2 | 29 | 2 |  | 9 | 2 | 29 | 2 |  | 9 | 1 | 29 | 3 |  | 9 | 4 | 29 | 3 |  | 9 | 2 | 29 | 1 |
| 10 | 1 | 30 | 1 |  | 10 | 1 | 30 | 3 |  | 10 | 2 | 30 | 1 |  | 10 | 2 | 30 | 3 |  | 10 | 2 | 30 | 4 |
| 11 | 2 | 31 | 3 |  | 11 | 2 | 31 | 1 |  | 11 | 2 | 31 | 2 |  | 11 | 2 | 31 | 4 |  | 11 | 2 | 31 | 2 |
| 12 | 3 | 32 | 2 |  | 12 | 1 | 32 | 2 |  | 12 | 2 | 32 | 2 |  | 12 | 1 | 32 | 2 |  | 12 | 1 | 32 | 3 |
| 13 | 1 | 33 | 1 |  | 13 | 1 | 33 | 2 |  | 13 | 3 | 33 | 1 |  | 13 | 4 | 33 | 1 |  | 13 | 3 | 33 | 1 |
| 14 | 2 | 34 | 1 |  | 14 | 3 | 34 | 2 |  | 14 | 1 | 34 | 1 |  | 14 | 2 | 34 | 2 |  | 14 | 1 | 34 | 1 |
| 15 | 3 | 35 | 2 |  | 15 | 2 | 35 | 3 |  | 15 | 2 | 35 | 2 |  | 15 | 1 | 35 | 3 |  | 15 | 2 | 35 | 2 |
| 16 | 1 | 36 | 1 |  | 16 | 1 | 36 | 1 |  | 16 | 2 | 36 | 4 |  | 16 | 1 | 36 | 1 |  | 16 | 2 | 36 | 2 |
| 17 | 2 | 37 | 1 |  | 17 | 2 | 37 | 2 |  | 17 | 1 | 37 | 2 |  | 17 | 2 | 37 | 2 |  | 17 | 1 | 37 | 1 |
| 18 | 2 | 38 | 2 |  | 18 | 1 | 38 | 3 |  | 18 | 2 | 38 | 2 |  | 18 | 1 | 38 | 4 |  | 18 | 1 | 38 | 2 |
| 19 | 1 | 39 | 3 |  | 19 | 1 | 39 | 2 |  | 19 | 3 | 39 | 3 |  | 19 | 1 | 39 | 1 |  | 19 | 1 | 39 | 3 |
| 20 | 1 | 40 | 1 |  | 20 | 3 | 40 | 2 |  | 20 | 1 | 40 | 1 |  | 20 | 1 | 40 | 3 |  | 20 | 2 | 40 | 1 |
| Σст = 35 | Σлт = 34 |  | Σст = 35 | Σлт = 38 |  | Σст = 33 | Σлт = 41 |  | Σст = 37 | Σлт = 40 |  | Σст = 31 | Σлт = 41 |

|  |
| --- |
| Группа B |
|  |
|  | МО |  |  | МЛ |  |  | МГ |  |  | БН |  |  | ЧВ |
|  | СТ |   | ЛТ |  |  | СТ |   | ЛТ |  |  | СТ |   | ЛТ |  |  | СТ |   | ЛТ |  |  | СТ |   | ЛТ |
| 1 | 2 | 21 | 2 |  | 1 | 4 | 21 | 2 |  | 1 | 3 | 21 | 2 |  | 1 | 3 | 21 | 2 |  | 1 | 2 | 21 | 2 |
| 2 | 2 | 22 | 3 |  | 2 | 3 | 22 | 3 |  | 2 | 4 | 22 | 3 |  | 2 | 3 | 22 | 3 |  | 2 | 3 | 22 | 3 |
| 3 | 1 | 23 | 3 |  | 3 | 2 | 23 | 3 |  | 3 | 1 | 23 | 2 |  | 3 | 1 | 23 | 3 |  | 3 | 1 | 23 | 3 |
| 4 | 1 | 24 | 2 |  | 4 | 2 | 24 | 3 |  | 4 | 1 | 24 | 3 |  | 4 | 1 | 24 | 2 |  | 4 | 2 | 24 | 1 |
| 5 | 3 | 25 | 3 |  | 5 | 4 | 25 | 3 |  | 5 | 4 | 25 | 2 |  | 5 | 3 | 25 | 3 |  | 5 | 2 | 25 | 1 |
| 6 | 4 | 26 | 3 |  | 6 | 3 | 26 | 3 |  | 6 | 1 | 26 | 2 |  | 6 | 1 | 26 | 2 |  | 6 | 2 | 26 | 1 |
| 7 | 3 | 27 | 1 |  | 7 | 3 | 27 | 3 |  | 7 | 3 | 27 | 2 |  | 7 | 2 | 27 | 3 |  | 7 | 3 | 27 | 2 |
| 8 | 3 | 28 | 3 |  | 8 | 4 | 28 | 3 |  | 8 | 1 | 28 | 3 |  | 8 | 3 | 28 | 2 |  | 8 | 2 | 28 | 2 |
| 9 | 4 | 29 | 4 |  | 9 | 3 | 29 | 4 |  | 9 | 1 | 29 | 2 |  | 9 | 1 | 29 | 2 |  | 9 | 2 | 29 | 2 |
| 10 | 2 | 30 | 3 |  | 10 | 4 | 30 | 2 |  | 10 | 2 | 30 | 2 |  | 10 | 3 | 30 | 3 |  | 10 | 2 | 30 | 3 |
| 11 | 2 | 31 | 4 |  | 11 | 4 | 31 | 3 |  | 11 | 3 | 31 | 3 |  | 11 | 4 | 31 | 2 |  | 11 | 2 | 31 | 3 |
| 12 | 3 | 32 | 4 |  | 12 | 3 | 32 | 3 |  | 12 | 1 | 32 | 3 |  | 12 | 1 | 32 | 3 |  | 12 | 1 | 32 | 2 |
| 13 | 1 | 33 | 2 |  | 13 | 3 | 33 | 3 |  | 13 | 1 | 33 | 2 |  | 13 | 1 | 33 | 2 |  | 13 | 2 | 33 | 2 |
| 14 | 3 | 34 | 3 |  | 14 | 1 | 34 | 3 |  | 14 | 1 | 34 | 3 |  | 14 | 1 | 34 | 2 |  | 14 | 1 | 34 | 3 |
| 15 | 2 | 35 | 3 |  | 15 | 3 | 35 | 3 |  | 15 | 4 | 35 | 3 |  | 15 | 2 | 35 | 3 |  | 15 | 2 | 35 | 2 |
| 16 | 4 | 36 | 1 |  | 16 | 4 | 36 | 2 |  | 16 | 3 | 36 | 2 |  | 16 | 3 | 36 | 3 |  | 16 | 3 | 36 | 3 |
| 17 | 1 | 37 | 1 |  | 17 | 3 | 37 | 3 |  | 17 | 1 | 37 | 2 |  | 17 | 1 | 37 | 2 |  | 17 | 3 | 37 | 2 |
| 18 | 1 | 38 | 1 |  | 18 | 3 | 38 | 3 |  | 18 | 1 | 38 | 3 |  | 18 | 1 | 38 | 3 |  | 18 | 1 | 38 | 3 |
| 19 | 2 | 39 | 3 |  | 19 | 4 | 39 | 3 |  | 19 | 4 | 39 | 2 |  | 19 | 3 | 39 | 2 |  | 19 | 2 | 39 | 2 |
| 20 | 3 | 40 | 3 |  | 20 | 4 | 40 | 3 |  | 20 | 4 | 40 | 3 |  | 20 | 3 | 40 | 3 |  | 20 | 1 | 40 | 3 |
| Σст = 47 | Σлт = 52 |  | Σст = 64  | Σлт = 58 |  | Σст = 44 | Σлт = 49 |  | Σст = 41 | Σлт = 50 |  | Σст = 39 | Σлт = 45 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | РА |  |  | ЖО |  |  | ДР |  |  | СВ |  |  | СГ |
|  | СТ |   | ЛТ |  |  | СТ |   | ЛТ |  |  | СТ |   | ЛТ |  |  | СТ |   | ЛТ |  |  | СТ |   | ЛТ |
| 1 | 3 | 21 | 3 |  | 1 | 1 | 21 | 3 |  | 1 | 2 | 21 | 1 |  | 1 | 1 | 21 | 3 |  | 1 | 3 | 21 | 2 |
| 2 | 3 | 22 | 3 |  | 2 | 1 | 22 | 3 |  | 2 | 1 | 22 | 1 |  | 2 | 3 | 22 | 3 |  | 2 | 3 | 22 | 2 |
| 3 | 3 | 23 | 2 |  | 3 | 1 | 23 | 4 |  | 3 | 3 | 23 | 1 |  | 3 | 2 | 23 | 1 |  | 3 | 2 | 23 | 2 |
| 4 | 2 | 24 | 1 |  | 4 | 2 | 24 | 4 |  | 4 | 4 | 24 | 1 |  | 4 | 2 | 24 | 1 |  | 4 | 2 | 24 | 3 |
| 5 | 2 | 25 | 1 |  | 5 | 2 | 25 | 2 |  | 5 | 4 | 25 | 2 |  | 5 | 1 | 25 | 2 |  | 5 | 1 | 25 | 3 |
| 6 | 2 | 26 | 1 |  | 6 | 3 | 26 | 2 |  | 6 | 2 | 26 | 2 |  | 6 | 1 | 26 | 1 |  | 6 | 1 | 26 | 1 |
| 7 | 1 | 27 | 2 |  | 7 | 3 | 27 | 1 |  | 7 | 1 | 27 | 2 |  | 7 | 2 | 27 | 2 |  | 7 | 1 | 27 | 1 |
| 8 | 2 | 28 | 3 |  | 8 | 2 | 28 | 3 |  | 8 | 1 | 28 | 1 |  | 8 | 2 | 28 | 2 |  | 8 | 3 | 28 | 2 |
| 9 | 3 | 29 | 3 |  | 9 | 2 | 29 | 1 |  | 9 | 3 | 29 | 1 |  | 9 | 1 | 29 | 1 |  | 9 | 4 | 29 | 1 |
| 10 | 4 | 30 | 4 |  | 10 | 3 | 30 | 4 |  | 10 | 4 | 30 | 2 |  | 10 | 1 | 30 | 1 |  | 10 | 2 | 30 | 1 |
| 11 | 4 | 31 | 4 |  | 11 | 3 | 31 | 2 |  | 11 | 2 | 31 | 2 |  | 11 | 3 | 31 | 3 |  | 11 | 2 | 31 | 2 |
| 12 | 3 | 32 | 4 |  | 12 | 4 | 32 | 3 |  | 12 | 3 | 32 | 1 |  | 12 | 4 | 32 | 1 |  | 12 | 3 | 32 | 3 |
| 13 | 4 | 33 | 3 |  | 13 | 4 | 33 | 2 |  | 13 | 1 | 33 | 1 |  | 13 | 4 | 33 | 2 |  | 13 | 3 | 33 | 3 |
| 14 | 3 | 34 | 3 |  | 14 | 3 | 34 | 3 |  | 14 | 2 | 34 | 1 |  | 14 | 2 | 34 | 2 |  | 14 | 3 | 34 | 2 |
| 15 | 3 | 35 | 3 |  | 15 | 3 | 35 | 2 |  | 15 | 2 | 35 | 3 |  | 15 | 2 | 35 | 1 |  | 15 | 2 | 35 | 4 |
| 16 | 4 | 36 | 2 |  | 16 | 1 | 36 | 2 |  | 16 | 2 | 36 | 3 |  | 16 | 1 | 36 | 1 |  | 16 | 1 | 36 | 3 |
| 17 | 2 | 37 | 2 |  | 17 | 1 | 37 | 4 |  | 17 | 4 | 37 | 4 |  | 17 | 1 | 37 | 4 |  | 17 | 2 | 37 | 3 |
| 18 | 2 | 38 | 1 |  | 18 | 2 | 38 | 2 |  | 18 | 4 | 38 | 3 |  | 18 | 3 | 38 | 3 |  | 18 | 2 | 38 | 4 |
| 19 | 3 | 39 | 2 |  | 19 | 2 | 39 | 4 |  | 19 | 2 | 39 | 4 |  | 19 | 1 | 39 | 3 |  | 19 | 1 | 39 | 2 |
| 20 | 1 | 40 | 3 |  | 20 | 1 | 40 | 2 |  | 20 | 2 | 40 | 4 |  | 20 | 2 | 40 | 1 |  | 20 | 1 | 40 | 2 |
| Σст = 54 | Σлт = 50 |  | Σст = 44 | Σлт = 53 |  | Σст = 49 | Σлт = 40 |  | Σст = 39 | Σлт = 38 |  | Σст = 42 | Σлт = 46 |

|  |
| --- |
| Группа А |
| Σст  | Σлт  |
|  44 | 51 |
| 29 | 38 |
| 32 | 41 |
| 36 | 48 |
| 36 | 39 |
| 35 | 34 |
| 35 | 38 |
| 33 | 41 |
| 37 | 40 |
| 31 | 41 |
| Σср = 34.8 | Σср = 41.4 |

|  |
| --- |
| Группа В |
| Σст  | Σлт  |
| 47 | 52 |
| 64 | 58 |
| 44 | 49 |
| 41 | 50 |
| 39 | 45 |
| 54 | 50 |
| 44 | 53 |
| 49 | 40 |
| 39 | 38 |
| 42 | 46 |
| Σср = 46.3 | Σср = 48.1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | Σср  | Σср  |
| Группа А | 34.8 | 41.4 |
| Группа В | 46.3 | 48.1 |

**4. Анализ результатов.**

В группе «А» среднее значение ситуативной тревожности составляет 34,8 баллов, среднее значение личностной тревожности составляет 41,4 баллов. Это умеренный уровень тревожности.

Группа «А» достаточно активна, имеет четко ориентированные интересы. Это достаточно уверенная в себе группа.

Самые низкие показатели у испытуемого НА: СТ – 29, ЛТ – 38, что составляет умеренный уровень тревожности.

Самые высокие показатели у испытуемого МД: СТ – 44, ЛТ – 51, это высокий уровень тревожности.

В группе «В» в среднем наблюдается высокая тревожность. Среднее значение ситуативной тревожности составляет 46,3 баллов, среднее значение личностной тревожности составляет 48,1 баллов.

Испытуемым группы «В» следует формировать чувство уверенности в успехе. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности и высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

Самые низкие показатели у испытуемого СВ: СТ – 39, ЛТ – 38, это умеренный уровень тревожности.

Самые высокие показатели у испытуемого МЛ: СТ – 64, ЛТ – 58, что составляет высокий уровень тревожности.

Несмотря на разницу в возрасте, в группах «А» и «В» наблюдаются скачки значений ситуативной и личностной тревожности. Это связано с индивидуальными различиями, которые играют большую роль в характере протекания эмоциональных процессов, что и показало определение уровня тревожности у данных групп.

**5. Исследование тревожности по методике Ханина**

Цель исследования: оценить уровни реактивной и личностной тревожности.

Материал и оборудование: бланк с напечатанными на его лицевой и оборотной сторонах шкалами самооценки и инструкциями, разработанными Ханиным, ручка или карандаш для письма.

Процедура исследования

Исследование уровня тревожности в данный момент, то есть реактивной тревожности и личностной, как устойчивой характеристики человека, можно проводить методом самооценки как индивидуально, так и в группе. Исследователь раздает каждому участнику бланк со шкалами самооценки и предлагает ответить на вопросы согласно инструкциям, помещенным на каждой стороне бланка. Он также напоминает, что отвечать нужно самостоятельно, и в ходе их работы следит за выполнением данного требования. Если у кого-то возникают вопросы, то можно еще раз обратить внимание на инструкцию и указать, что на каждый вопрос возможны четыре варианта ответа, различающиеся по степени интенсивности проявления указанного в вопросе состояния.

Обработка результатов

Задачей обработки результатов является получение показателей реактивной и личностной тревожности.

Показатель реактивной тревожности (РТ) высчитывают по формуле:

РТ =Σ2 -Σ1 +35 , где

Σ1 – сумма зачеркнутых испытуемым цифр по пунктам шкалы: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; а Σ2 – сумма остальных зачеркнутых цифр на лицевой стороне бланка, т.е. пунктов: 1, 2, 5, 8,10,11,15,16,19,20.

Показатель личностной тревожности (ЛТ) определяется по другой формуле:

ЛТ =Σ3 - Σ4 + 35, где

Σ3 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; а

Σ4 – сумма остальных зачеркнутых цифр на оборотной стороне бланка, т.е. цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Оценивается уровень тревоги с помощью показателей реактивной и личностной тревожности можно следующим образом:

– до 30 – низкая тревожность

– 31-45 – умеренная тревожность

– 46 и более – высокая тревожность.

Затем проводится анализ результатов с составлением рекомендаций.

Сообщать результаты исследования при посторонних запрещено, а сам участник исследования должен узнать об уровне тревожности в как можно более корректной форме. При этом важно в беседе подчеркнуть, что тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный для каждого человека уровень "полезной тревоги".

**6. Проведение исследования**

Было проведено исследование двух групп по 10 человек. Группа А –испытуемые от 18 до 28 лет, группа В – испытуемые от 28 до 38 лет.

Испытуемым было предложено ответить на вопросы шкал согласно инструкциям.

Обработка результатов проводилась следующим образом:

1. Было проведено определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
2. Вычисление среднегрупповых показателей СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости от возрастного показателя, а также выявление лиц с высокой и низкой тревожностью.
3. На основе оценки уровня тревожности были сделаны соответствующие выводы и рекомендации.

|  |  |
| --- | --- |
|   | Группа А |
|   | СТ | ЛТ |
| МД | 45 | 25 |
| НА | 42 | 44 |
| БА | 44 | 41 |
| ЯК | 39 | 52 |
| ЧА | 37 | 45 |
| ПА | 38 | 44 |
| ДО | 36 | 47 |
| ЛР | 35 | 41 |
| ДВ | 38 | 44 |
| АГ | 34 | 39 |
|  | Σср = 38,8 | Σср = 42,2 |

|  |  |
| --- | --- |
|   | Группа В |
|   | СТ | ЛТ |
| МО | 45 | 53 |
| МЛ | 48 | 59 |
| МГ | 45 | 49 |
| БН | 46 | 55 |
| ЧВ | 46 | 48 |
| РА | 53 | 48 |
| ЖО | 46 | 49 |
| ДР | 47 | 50 |
| СВ | 43 | 44 |
| СТ | 44 | 45 |
|  | Σср = 46,3 | Σср = 50 |

7. **Анализ результатов**

В группе «А» среднее значение ситуативной тревожности составляет 38,8 баллов, среднее значение личностной тревожности составляет 42,2 баллов. Это умеренный уровень тревожности.

Самые низкие показатели у испытуемого АГ: СТ – 34, ЛТ – 39, что составляет умеренный уровень тревожности.

Самые высокие показатели у испытуемого МД: СТ – 45, у испытуемого ЯК: ЛТ – 51, это высокий уровень тревожности.

Группа «А» достаточно активна, имеет четко ориентированные интересы. Это достаточно уверенная в себе группа.

В группе «В» в среднем наблюдается высокая тревожность. Среднее значение ситуативной тревожности составляет 46,3 баллов, среднее значение личностной тревожности составляет 50 баллов.

Самые низкие показатели у испытуемого СВ: СТ – 43, ЛТ – 44, это умеренный уровень тревожности.

Самые высокие показатели у испытуемого МЛ: СТ – 48, ЛТ – 59, что составляет высокий уровень тревожности.

Реактивная, или ситуативная, тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Если она велика, то у человека нарушается внимание, а иногда и тонкая координация движений.

Личностная тревожность – это устойчивое состояние. Она характеризует склонность человека воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Очень высокая личностная тревожность прямо связана с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и нервными срывами и с психосоматическими заболеваниями. Потому сообщать результаты этого исследования при посторонних запрещено, а сам участник исследования должен узнать об уровне тревожности в как можно более корректной форме. При этом важно в беседе подчеркнуть, что тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный для каждого человека уровень "полезной тревоги".

**Вывод**

В эмоциональных проявлениях личности можно выделить три сферы: ее органическую жизнь, ее интересы материального порядка и ее духовные, нравственные потребности. Эмоции человека, прежде всего, связаны с его потребностями. Они отражают состояние, процесс и результат удовлетворения потребностей. Люди, как личности, в эмоциональном плане отличаются друг от друга по многим параметрам: эмоциональной возбудимости, длительности и устойчивости возникающих у них эмоциональных переживаний, доминированию положительных (стенических) или отрицательных (астенических) эмоций. Стенические эмоциональные явления, которые связаны с большим влиянием на окружающую среду, воспринимаются как наиболее высокостатусные, свидетельствующие о большом личном ресурсе. Но более всего эмоциональная сфера личностей различается по силе, глубине чувств, а также по содержанию и предметной отнесенности.

Эмоции выполняют роль внутренних сигналов, позволяющих окружающим оценивать место индивида в социуме и строить по отношению к нему свое поведение.

Эмоции играют чрезвычайно важную роль в жизни человека. Эмоции связаны с особенностями жизнедеятельности организма. Под влиянием эмоций изменяется деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внешней и внутренней секреции. Излишняя интенсивность и длительность переживаний может вызвать в организме неблагоприятные последствия. «Сердце чаще поражается страхом, печень – гневом, желудок – апатией и подавленным состоянием». Однако существует немало случав, когда под влиянием эмоционального состояния ускоряется процесс исцеления.

**Приложение № 1**

Бланк шкал самооценки Спилбергера

Фамилия, имя отчество

Дата Возраст Образование

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое утверждение из приведенных ниже предложений и зачеркните цифры в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Суждения |  |  |  |  |
| Нет,это не так  | Пожалуй, так  | Верно  | Совершенно верно  |
| 1  | Я спокоен  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 2  | Мне ничто не угрожает  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 3  | Я нахожусь в напряжении  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 4  | Я внутренне скован | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | Я чувствую себя свободно  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 6  | Я расстроен  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 7  | Меня волнуют возможные неудачи  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 8  | Я ощущаю душевный покой | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 9  | Я встревожен  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 10  | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения  | 1  | 2  | 3  | 4  |
|
| 11  | Я уверен в себе  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 12  | Я нервничаю  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 13  | Я не нахожу себе места  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 14  | Я взвинчен  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 15  | Я не чувствую скованности, напряженности  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 16  | Я доволен  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 17  | Я озабочен  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 18  | Я слишком возбужден и мне не по себе  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 19  | Мне радостно  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20  | Мне приятно  | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Приложение № 2**

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое их приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Суждения |  |  |  |  |
| Никогда  | Почти никогда  | Часто  | Почти всегда  |
| 21  | Я меня бывает приподнятое настроение | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 22  | Я бываю раздражительным | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 23  | Я легко могу расстроиться  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 24  | Я хотел бы быть таким же удачливым , как и другие  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 25  | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 26  | Я чувствую прилив сил, желание работать  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 27  | Я спокоен, хладнокровен, собран  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 28  | Меня тревожат возможные трудности  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 29  | Я слишком переживаю из-за пустяков  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 30  | Я бываю вполне счастлив  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 31  | Я все принимаю близко к сердцу  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 32  | Мне не хватает уверенности в себе  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 33  | Я чувствую себя беззащитным  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 34  | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 35  | У меня бывает хандра  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 36  | Я бываю доволен  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 37  | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 38  | Бывает, я чувствую себя неудачником  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 39  | Я уравновешенный человек  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 40  | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах  | 1  | 2  | 3  | 4  |

**Приложение № 3**

Бланк для ответов (по методике Ханина)

РТ – лицевая сторона бланка

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия, И.О.  | Дата  |
| Инструкция:  |  |
|  | "Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет".  |  |  |  |  |
| Нет, это не так  | Пожалуй, так  | Верно  | Совершенно верно  |
| 1  | Я спокоен  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 2  | Мне ничто не угрожает  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 3  | Я нахожусь в напряжении  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 4  | Я испытываю сожаление  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | Я чувствую себя свободно  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 6  | Я расстроен  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 7  | Меня волнуют возможные неудачи  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 8  | Я чувствую себя отдохнувшим  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 9  | Я встревожен  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 10  | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения  | 1  | 2  | 3  | 4  |
|
| 11  | Я уверен в себе  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 12  | Я нервничаю  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 13  | Я не нахожу себе места  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 14  | Я взвинчен  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 15  | Я не чувствую скованности, напряженности  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 16  | Я доволен  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 17  | Я озабочен  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 18  | Я слишком возбужден и мне не по себе  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 19  | Мне радостно  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 20  | Мне приятно  | 1  | 2  | 3  | 4  |

**Приложение № 4**

ЛТ – оборотная сторона бланка

|  |  |
| --- | --- |
| Инструкция:  |  |
|  | "Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет".  |  |  |  |  |
| Почти никогда  | Иногда  | Часто  | Почти всегда  |
| 21  | Я испытываю удовольствие  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 22  | Я очень быстро устаю  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 23  | Я легко могу заплакать  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 24  | Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 25  | Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 26  | Обычно я чувствую себя бодрым  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 27  | Я спокоен, хладнокровен, собран  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 28  | Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 29  | Я слишком переживаю из-за пустяков  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 30  | Я вполне счастлив  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 31  | Я принимаю все близко к сердцу  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 32  | Мне не хватает уверенности в себе  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 33  | Обычно я чувствую себя в безопасности  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 34  | Я стараюсь избегать критических ситуаций  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 35  | У меня бывает хандра  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 36  | Я доволен  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 37  | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 38  | Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 39  | Я уравновешенный человек  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 40  | Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах  | 1  | 2  | 3  | 4  |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Бреслав Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл; Издательский дом «Академия», 2004.

2. Вопросы мотивации и эмоций. Выпуск 1, учебное пособие, Издательство Московского университета, 1973

3. Запорожец А.В. Избранные психологические труды. В 2-х т. Т. 1.Психическое развитие ребенка. М.: «Педагогика», 1986.

4. Изард Э. Кэрролл. Психология эмоций. С-Пб.: «Питер», 1999

5. Изард Э. Кэрролл Эмоции человека. М.: Изд-во Московского университета,1980.

6. Ковалев А.Г. Психология личности. М.: Из-во «Просвещение», 1970.

7. Кочемировская Е.А., Жидко М.Е. Введение в общую психологию. Х. «ХАИ», 2002.

8. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. 4-е изд. М., Изд-во Моск. ун-та, 1981.

9. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М. «Политиздат», 1977.

10. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. М.: «Политиздат», 1971

11. Немов. Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 1.– М., Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.

12. Общая психология; Учебник для вузов/ А. Маклаков. – СПб.: Питер, 2003.

13. Практикум по общей и экспериментальной и прикладной психологии. Под ред. Крылова А.А. и Маничева С.А. Издание 2-е, С-Пб, «Питер», 2002

14. Психодиагностика личности: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.

15.Психологическое тестирование. Методики и тесты. «Бахрам –М»

16. Фрейд З. Психология бессознательного. М.: «Просвещение», 1990.

17. Хрестоматия по возрастной и педагогической психологии. I. Работы советских авторов периода 1918-1945 гг. Под ред. Ильясова И. И. и Ляудис В.Я. М.: Издательство Московского университета, 1980.

18. Хьелл Л. Зиглер Д. Теории личности. С-Пб.: «Питер», 2005.

19. Рубинштейн Л.С. Основы общей психологии. – СПб., 2001