|  |  |
| --- | --- |
| **18**информационная теория Симонова: эмоции появляются вследствие недостатка или избытка сведений, необходимых для удовлетворения потребности. Степень эмоционального напряжения определяется силой потребности и величиной дефицита прагматической информации, необходимой для достижения цели: Э=-П(Ин-Ис), где Ин –инф. Необходимая для удовлетворения потребности. Эмоция возникает только при наличии потребности. Не будет эмоции и в том случае, если потребность есть, а чел-к обладает необходимой для удовлетворения потребности инф. На основе (Ин-Ис) строится вероятностный прогноз удовлетворения потребности – оценка *меры незнания*. В неясных ситуациях, когда человек не располагает точными сведениями для того, чтобы организовать своё поведение по удовлетворению потребности, нужна другая тактика реагирования на сигналы. Отрицательные эмоции и возникают при недостатке сведений, необходимых для достижения цели – эмоция страха и тревога развиваются при недостатке сведений, необходимых для защиты. Эмоции способствуют поиску новой информации за счёт повышения чувствительности органов чувств, а это приводит к реагированию на расширенный диапазон внешних сигналов и улучшает извлечение из памяти. Достоинством своей теории Симонов считает то, что она категорически противоречит взгляду на положительные эмоции, как на удовлетворённую потребность, т.к. Э=-П(Ин-Ис) эмоция окажется равной нулю при исчезновении потребности. Положительная эмоция возникает только в том случае, если поступившая информация превысит имевшийся ранее прогноз относительно вероятности достижения цели – удовлетворения потребности. Так, например, спортсмен в случае успеха, т.е. удовлетворения потребности стать победителем соревнований не должен испытать никаких эмоций, если успех им ожидался, радоваться он должен только неожиданному успеху.**Критика:** 1- вопреки утверждениям Симонова люди испытывают радость и при ожидаемом успехе. Главное в возникновении эмоций – не недостаток или избыток инф. И даже не наличие потребности, а значимость её удовлетворения для субъекта.(ученики и заболевший учитель).2- избыточная инф. – зачем она нужна, если для удовлетворения потребности достаточна Ис равная Ин: почему шахматист должен радоваться только в том случае, если у него есть сколько вариантов постановки мата. 3- кроме того положительный эмоц. Фон на предстоящую деятельность возникает в связи с неопределённостью прогноза вследствие недостатка или вообще отсутствия инф. 4- с помощью этой формулы, по Симонову, можно определять интенсивность эмоций: для этого нужно измерить лишь величину необходимой и имеющейся информации, а как это человек должен сделать? | **11****биологическая теория Анохина:** возникновение потребностей 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 полученный результат не согласуется с программой, возникает эмоциональное беспокойство, ведущее к поиску других, более успешных способов достижения цели.Неоднократное удовлетворение потребности, окрашенное положительной эмоцией, способствует обучению соответствующей деятельности, а повторные неудачи в получении запрограммированного результата вызывают торможение неэффективной деятельности и поиски новых, более успешных способов достижения цели.Акцептор действия – механизм оценки и формирования цели дальнейшего действияИсполнительные системыЕсли действие не решило цели, то акцептор действия будет искать решение до конца, до полного удовлетворения потребности.Обратная афферентацияЭфферентный путьстимулАфферентный путь |
| **26**одиночество воспринимается как остросубъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Но при всей уникальности Одиночество для существуют общие проявления:1. Специфическое чувство полной погружённости в самого себя;
2. Чувство одиночества целостно, абсолютно всеохватно (не похоже на локальное).
3. В чувстве О. Присутствует познавательный момент – оно сообщает субъекту кто он есть в этой жизни. Это особая форма самовосприятия, острая форма самосознания.

**Одиночество – это переживание, вызывающее острое и комплексное чувство, которое выражает определённую форму самосознания и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внешнего мира и личности.** О. делает будущую жизнь неопределённой, поэтому человек испытывает неуверенность, он растерян, испуган. Одиночество порождает тревогу и страх. О. может способствовать развитию тяжёлого расстройства личности (депрессии, мании, фобии, невротические тревоги и т.д.).**4 вида измерения одиночества по Садлеру:**1. **Космическое одиночество –** постижение себя с природой, и соотношение себя как части природы. Причастность себя к мистическим, таинственным аспектам жизни. Люди начинают ощущать веру в уникальность своей судьбы и причастность к великим историческим событиям.
2. **Культурное одиночество –** люди оказываются в культурной изоляции, не принятие их культуры другими людьми – ЭМИГРАНЫ.
3. **Социальное одиночество –** человек не принят социальными группами или не идентифицирует себя с социальной группой.
4. **Межличностное одиночество –** утрата интимных (доверительных), межличностных отношений.

**Пути преодоления одиночества по Фромму:**1. переход в артистическое состояние – впадение в транс при помощи алкоголя, наркотиков, секса и в этом состоянии «теряется» внешний вид мира, который приводит чел. к одиночеству – ЭТО ИЛЛЮЗИЯ.
2. приспособление индивида к группе – чтобы не быть одиноким человек вынужден приспосабливаться к группе – т.е. быть таким как все, но при этом он теряет своё Я, личность – яркую индивидуальность – КОНФОРМИЗМ.
3. погружение в творческую деятельность – сливание с предметом деятельности, благодаря чему объединяет себя со всем миром – НО здесь не предполагается межличностных контактов – не решает проблему на все 100% - СУБЛИМАЦИЯ СЕБЯ В ТВОРЧЕСТВО.
4. Любовь – подлинное преодоление о.: человек не отделён от другого человека, некое вхождение в личность другого и принятие её. – МНОГИЕ ИНСТИНКТИВНО ИЗБАВЛЯЮТСЯ ОТ ОДИНОЧЕСТВА СТРЕМЯСЬ НАЙТИ ЛЮБОВЬ.
 | **21****эмоции по Додонову:** предложенная классификация касается только «ценных» эмоций, т.е. тех, в которых человек чаще всего испытывает потребность и которые придают непосредственную ценность самому процессу его деятельности. Основой для этой классификации являются потребности и цели, т.е. мотивы которым служат эмоции.1. **альтруистические эмоции.** Эти переживания возникают на основе потребности содействия, помощи, покровительства другим людям, в желании приносить людям радость и счастье(умиление, участие, чувство беспокойства за другого и т.д.)2. **коммуникативные.** Они возникают как реакция на удовлетворение или неудовлетворение стремления к эмоциональной близости (иметь друга), желания общаться, делиться мыслями и переживаниями, найти им отклик.**3. глорические.** Это эмоции связанные с потребностью в самоутверждении, славе, признании, почёте. (чувство гордости).4. **праксические.** Возникают в связи с деятельностью, её успешностью или неуспешностью, желанием добиться успеха в работе, наличием трудностей – рефлекс цели по Павлову (напряжение, увлечённость работой).5. **пугнические**. Связаны с потребностью в преодолении опасности, на основе которой возникает интерес к борьбе. (Жажда острых ощущений, чувство спортивного азарта).6. **романтические.** Связаны со стремлением ко всему необычному, таинственному и неизведанному. (Ожидание светлого «чуда»).7. **гностические.** Интеллектуальные чувства – отыскать знакомое в новом, неизвестном, проникнуть в сущность явления. (Чувство близости решения, радости открытия истины).8. **эстетические.** Эмоция – чувство красоты. Проявляются в наслаждении красотой, в чувстве изящного, грациозного, волнующего драматизма. (Лирические чувства светлой грусти задумчивости, сладость воспоминаний о прошлом)9. **гедонистические.** Связаны с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте. Выражаются в наслаждении приятными физическими ощущениями от пищи, тепла и т.д.10. **акизитивные.** Возникают в связи с интересом к накоплению, коллекционированию, приобретению вещей. Приятное чувство при обозрении своих накоплений. |
| **29****эмоциональные состояния, их характеристики:** 1. собственно эмоции – это непосредственное переживание, эмоциональное реагирование на ситуацию. Это реакция на ситуацию, переживаемая субъектом (эмоции ситуативны).2. чувства – это устойчивое, достаточно длительное отношение субъекта к объекту, переживаемое им (очень тесно связаны с потребностями).3. настроения – длительные эмоциональные состояния, которые окрашивают все другие состояния и деятельность человека, создают определённый свойственный данному человеку колорит психики. **Причины настроений (Левитов):** 1) физиологические или психические состояния; 2) жизненные факты; 3) природа и явления природы; 4) люди, способны заражать своим настроением; 5) произведения искусства.4. аффекты – это сильные, захватывающие всю личность, относительно кратковременные эмоциональные переживания, которые сопровождаются резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями. **Факторы, провоцирующие аффекты:** новизна ситуации, к которой мы не готовы; необычность ситуации (потенциально неопределённая ситуация); внезапность; конфликт; фрустрация.5. стрессы – это неспецифическая реакция организма на любое предъявление извне (Селье). Стадии развития стресса: стадия тревоги – ответные реакции на повреждающее воздействие (состоит из фазы шока и фазы противошока); стадия резистентности – обеспечивает энергетический баланс организма; стадия истощения – наступает вследствие сильного и достаточно длительного стрессогенда.6. фрустрация – психическое состояние, выражающееся в характерных особенностях переживания и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми или субъективно так понимаемыми трудностями на пути к цели. Это переживание неудачи, сопровождающееся различными отрицательными эмоциями. | **17****аффекты. Стадии развития аффектов:**это сильные, захватывающие всю личность, относительно кратковременные, эмоциональные переживания, которые сопровождаются резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями.Факторы провоцирующие аффекты: новизна – новая ситуация, к которой мы не готовы; необычность – потенциальная неопределённость ситуации; внезапность; конфликт; фрустрация. Для аффекта характерна чрезвычайная сила проявления вегетативных и поведенческих реакций. При подавлении внешнего проявления аффекта усиливается физиологическое проявление и наоборот. **Под влиянием аффекта происходит быстрая ломка поведенческих стереотипов.****Объективные признаки аффекта:** покраснение кожи; повышение артериального давления; учащение сердцебиения; изменение дыхания; головокружение, вплоть до обморока.Основные признаки состояния аффекта: 1) изменение сознание (изм. восприятия); 2) нарушение контроля за действием; 3) утрата самообладания; 4) изменение всей жизнедеятельности (большая затрата сил); 5) кратковременность; 6) сдвинутость, по времени, к концу события – а. возникает в ответ на наступившую ситуацию. Аффект как адаптивная реакция на изменившиеся условия среды (лягушка в крынке с молоком); регулирующая ф-ция аффекта – состоит в образовании специфического опыта аффективных следов, которые в дальнейшем определяют избирательность поведения в ситуациях схожих с той, которая вызвала этот аффект.**Стадии развития аффекта: 1.** контроль над собой и поведением присутствует; **2.** выразительные движения становятся разнообразнее и безотчётнее; мелкие движения расстраиваются от сильного напряжения. Человек испытывает упорное побуждение поддаться переживаемому чувству. **3.** появляется дезорганизация мышления, человек теряет контроль над собой, торможение охватывает кору больших полушарий и гасит сложившиеся системы временных связей, в которых закреплён опыт человека, его культурные и моральные устои. **4.** характеризуется упадком сил, разбитостью, безразличием ко всему, неподвижностью, порой сонливостью. |
| **27****отрицательные эмоции (Додонов) – играют более важную биологическую роль по сравнению с положительными.** Отрицательная э. – это сигнал тревоги, опасности для организма. Положительная – это сигнал возвращённого благополучия. Ясно, что последнему сигналу не нужно звучать долго, поэтому эмоц. адаптация к хорошему наступает быстро. Сигнал тревоги должен звучать до тех пор, пока опасность не устранена. Отрицательные эмоции вредны лишь в избытке – страх, гнев, ярость повышают интенсивность обменных процессов, приводят к лучшему питанию мозга, усиливают сопротивляемость организма. Додонов заключает, что для организма важно не сохранение однообразно положительных эмоциональных состояний, а постоянный динамизм в рамках определённой для данного индивида интенсивности. С т. зр. Симонова положительные эмоции побуждают живые системы активно нарушать достигнутое уравновешивание с окружающей средой: важнейшая роль положительных эмоций – активное нарушение покоя, комфорта. Отрицательные эмоции обеспечивают сохранение того, что уже достигнуто эволюцией или индивидуальным развитием субъекта. Положительные эмоции революционируют поведение, побуждая искать новые, ещё неудовлетворённые потребности, без которых немыслимо наслаждение. Это не свидетельствует об абсолютной ценности «+» эмоций – они могут быть обусловлены примитивными, эгоистичными, социально неприемлемыми потребностями, тогда нужно отдать предпочтение таким э. как тревога за судьбу человека и т. д. Положительная роль эмоций не связана только с положительными э., а отрицательная – с отрицательными. Последние могут служить стимулом для самосовершенствования, а первые являться поводом для благодушия. Многое зависит от целеустремленности человека и условий его воспитания.**Связь эмоций с деятельностью:** 1- ход и исход человеческой деятельности вызывают у человека те или иные чувства, 2- его эмоциональные состояния влияют на его деятельность. В зависимости от этого ход собственной деятельности породит у субъекта положительную или отрицательную эмоцию, связанную с удовольствием или неудовольствием. Эмоциональные процессы могут и повысить эффективность деятельности, а могут дезорганизовать её. Иногда это может зависеть от интенсивности процесса: положительный эффект может перейти в отрицательный, дезорганизующий при чрезмерном усилении эмоционального возбуждения. | **35****эмоции как ценность:** «ценные» эмоции, т.е. те, в которых человек чаще всего испытывает потребность, и которые придают непосредственную ценность самому процессу его деятельности, приобретающий благодаря этому качество интересной работы или учёбы, «сладостных» мечтаний, отрадных воспоминаний.Такое понимание эмоции приводит Додонова к представлению о том, что у человека имеется потребность в эмоциональном насыщении, т.е. в эмоциональных переживаниях. Для доказательства этого он ссылается на известные последствия отрыва ребёнка от матери – феномен сенсорной депривации. Отсутствие интимного контакта с матерью приводит к плохому развитию, к частым болезням, ущербной эмоциональности. Поэтому Додонов говорит о том, что эмоциональное насыщение организма является его важной врождённой и прижизненно развивающейся потребностью. Додонов полагает, что потребность в эмоциональном насыщении является физиологической и обосновывает это тем, что всякий орган должен функционировать, в противном случае произойдёт его инволюция, деградация. Следовательно, центры эмоций нуждаются в функционировании, т.е. в проявлении эмоций для того, чтобы сохранить свою реактивность. |

|  |
| --- |
| **5****стресс:** стресс – это неспецифическая реакция организма на любое предъявление извне (Селье). Стадии развития стресса:1. стадия тревоги – ответные реакции на повреждающее воздействие (состоит из фазы шока – депрессия ЦНС и многих других систем организма; и фазы противошока – активация ЦНС с вовлечение гормональных структур) при реакции тревоги происходит мобилизация всех защитных механизмов организма. 2. стадия резистентности – обеспечивает энергетический баланс организма; стадия истощения – наступает вследствие сильного и достаточно длительного стрессогенда.Стресс порождают только отрицательные эмоции. Дистрессы – сильные раздражители, которые приводят к неадекватному поведению, которое сопровождается « - « эмоциями. Лазарус: основа его положения – роль субъективной познавательной оценки угрозы стрессфактора и своей возможности преодолеть стресс.Стресс – это врождённый защитный механизм, который на ранних этапах развития человека помог ему выжить, т.е. стрессовая реакция позволяет организму подготовиться к возбуждению.Психологический стресс: вызывается стрессогентами, которые люди рассматривают как вредные для своего благополучия, т.е. факторы вызывающие отрицательные эмоции.**Основные реакции на стресс:** 1. активно-оборонительная – мобилизует все психофизиологические ресурсы для борьбы; 2. пассивно-оборонительная – подготовка организма к поражению (при длительном воздействии стрессогента). Критерий пользы заключается в успешности предотвращения и устранения стрессвоздействия.Психологическая защита: это способность предотвращения отрицательных клинических последствий конфликта сознания и бессознательного, посредством защитных форм. |

|  |
| --- |
| **9.**Необходимыми признаками фрустрирующей ситуации согласно большинству определений является наличие сильной мотивированности достичь цель (удовлетворить потребность) и преграды, препятствующей этому достижению.Барьеры, преграждающие путь индивида к цели, могут быть физические (например, стены тюрьмы), биологические (болезнь, старение), психологические (страх, интеллектуальная недостаточность) и социокультурные (нормы, правила, запреты). Упомянем также деление барьеров на внешние и внутренние, использованное Т. Дембо для описания своих экспериментов: внутренними барьерами она называла те, которые препятствуют достижению цели, а внешними — те, которые не дают испытуемым выйти из ситуации. К. Левин, анализируя внешние в этом смысле барьеры, применяемые взрослыми для управления поведением ребенка, различает "физически-вещественные", "социологические" ("орудия власти, которыми обладает взрослый в силу своей социальной позиции") и "идеологические" барьеры (вид социальных, отличающийся включением "целей и ценностей, признаваемых самим ребенком". Сочетание сильной мотивированности к достижению определенной цели и препятствий на пути к ней, несомненно, является, необходимым условием фрустрации, однако порой мы преодолеваем значительные трудности, не впадая при этом в состояние фрустрации.+Поведение первого типа, мотивосообразное и подчиненное организующей цели, заведомо не является фрустрационным. Причем здесь важны именно эти внутренние его характеристики, ибо сам по себе внешний вид поведения не может однозначно свидетельствовать о наличии у субъекта состояния фрустрации: ведь мы можем иметь дело с произвольным использованием той же агрессии использованием, сопровождающимся, как правило, самоэкзальтацией с разыгрыванием соответствующего эмоционального состояния (ярости) и исходящим из *сознательного* расчета таким путем достичь цели. Такое псевдофрустрационное поведение может перейти в форму поведения второго типа: умышленно "закатив истерику" в надежде добиться своего, человек теряет контроль над своим поведением, он уже не волен, остановиться, вообще регулировать свои действия. Произвольность, т. е. контроль со стороны воли, утрачен, однако это не значит, что полностью утрачен контроль со стороны сознания. Поскольку это поведение более не организуется целью, оно теряет психологический статус целенаправленного *действия*, но, тем не менее, сохраняет еще статус *средства* реализации исходного мотива ситуации, иначе говоря, в сознании сохраняется смысловая связь между поведением и мотивом, надежда на разрешение ситуации. Для поведения третьего тира характерна как раз утрата связи, через которую от мотива передается действию смысл. Человек лишается сознательного контроля над связью своего поведения с исходным мотивом: хотя отдельные действия его остаются еще целенаправленными, он действует уже не "ради чего-то", а "вследствие чего– то". Таково упоминавшееся поведение человека, целенаправленно дерущегося у кассы со своим конкурентом, в то время как поезд отходит от станции. Поведение четвертого типа можно назвать "катастрофическим". |
| **23**Эмоции, как известно, вызывают возбуждение и повышенную активность огромного количества мозговых структур, мгновенно, подобно буре, вовлекая в интенсивную деятельность многие органы и системы. Есть разные классификации эмоций, но здесь на основании по воздействию на организм: *стенические и отрицательные астенические*. В первую очередь, нас интересуют именно отрицательные эмоции. Как видим, отрицательные эмоции делятся на стенические (это гнев, негодование, ярость) и астенические (тоска, страх, ужас). **Стенические** эмоции возникают и протекают при повышении энергетической активности, они мобилизуют ресурсы организма, стимулируют деятельность мышц, нервной и сердечно-сосудистой систем. **Астенические** эмоции, наоборот, протекают на фоне подавления энергетического и интеллектуального потенциала организма, угнетения психической деятельности, мышечной активности, торможения любых ответных реакций организма. **Стенические – характеризуются повышением жизнедеятельности (возникает состояние возбуждения, радостного волнения, подъёма, бодрости). При переживании дыхание становится глубоким и лёгким, сердце работает энергичнее, в глазах появляется блеск, корпус выпрямляется, организм мобилизуется для выполнения действий, требующих затраты большей, чем обычно энергии. Они активны, переживаются с положительным эмоциональным тоном.*****Астенические окрашены отрицательным эмоциональным тоном чувства подавленности, уныния, печали, пассивного страха. При них человек сутулится, дыхание становится медленнее обычного, глаза тускнеют.*** |
| **4****настроения. Их характеристики, причины настроений (Левитов):**настроения – длительные эмоциональные состояния, которые окрашивают все другие состояния и деятельность человека, создают определённый свойственный данному человеку колорит психики. **Причины настроений (Левитов):** 1) физиологические или психические состояния; 2) жизненные факты; 3) природа и явления природы; 4) люди, способны заражать своим настроением.Настроения по Рубинштейну: настроения – это эмоциональное длительное состояние, которое складывается, как сумма различных эмоций в общий эмоциональный фон и обычно не связано в сознании людей с определёнными объектами и событиями.По современным представлениям физиологической основой настроений является деятельность подкорковых структур и ретикул формации.Характерные особенности настроений: 1. диффузные (размытые); 2. трудность в вербализации; 3. настроения не предметны, а личностны – отражают состояние субъекта; 4. настроения всегда оценочны – они кодируют степень удовлетворённости; 5. настроения многоуровневые – 3 уровня настроений: 1 – приподнятое, характеризуется высоким уровнем жизнедеятельности; 2 – ровное настроение – обычный уровень жизнедеятельности, комфорт, спокойствие, уравновешенность; 3 – подавленное, низкий уровень жизнедеятельности – уныние, печаль равнодушие.Остаются первичными формами эмоциональных переживаний и индикаторами протекания физиологических процессов, выступают как сигналы опасности, что вынуждает человека предпринимать какие-то шаги к восстановлению психологического и физиологического полноценного функционирования.**Мотивация настроения и её характер и глубина у разных людей бывает весьма различной, поэтому настроение человека зависит от его характерологических черт.** |