

Индивидуальные различия и эмоции.

Методы исследования эмоций.



КАЛЕЙДОСКОП ЭМОЦИЙ

					
ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	СТРАХ	СТЫД	ГНЕВ	СКУКА
					
ИНТЕРЕС	ОТВРАЩЕНИЕ	ВОСХИЩЕНИЕ	ОБИДА	УДИВЛЕНИЕ	УДОВОЛЬСТВИЕ



Подбери для каждой пиктограммы фотографию с соответствующей эмоцией

Что высказывает
твое лицо, когда ты

_____?



Каждый человек имеет свой набор эмоций, свои способы их выражения и свои индивидуальные особенности. Эмоции являются частью нашей жизни и помогают нам лучше понимать себя и других. В этом пособии представлены фотографии детей, выражающих различные эмоции, и пиктограммы, которые помогут вам определить, что чувствует человек. Выберите для каждой пиктограммы фотографию, которая лучше всего передает эту эмоцию.

В пособии представлены: названия эмоций и способы их выражения; фотографии детей, выражающих эмоции; пиктограммы, которые помогут определить, что чувствует человек. Выберите для каждой пиктограммы фотографию, которая лучше всего передает эту эмоцию.

Пособие предназначено для использования в образовательных учреждениях, где изучаются основы психологии и эмоционального интеллекта. Оно может быть использовано как в качестве учебного пособия, так и в качестве материала для проведения занятий по развитию эмоционального интеллекта.

Пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.



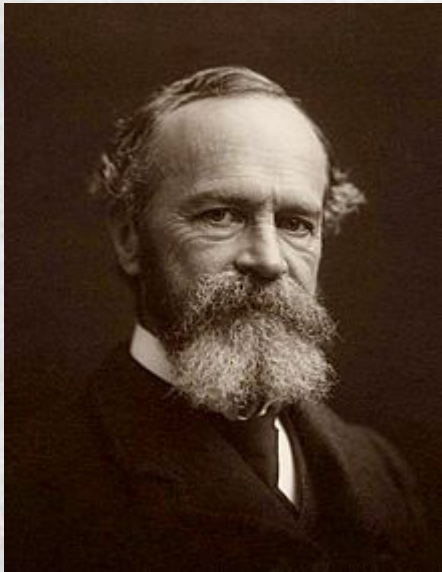
Эмоциями (аффектами, душевными волнениями) называют такие состояния, как страх, гнев, тоска, радость, любовь, надежда, грусть, отвращение, гордость и т.п.

Эмоции проявляются в определенных психических переживаниях, каждому известных по своему опыту, и в телесных явлениях. Как и ощущение, эмоции имеют положительный и отрицательный чувственный тон, связаны с чувством удовольствия или неудовольствия. Чувство удовольствия при усилении переходит в аффект радости. Удовольствие и неудовольствие проявляются в определенной мимике лица и изменениях пульса.

Кант делил эмоции на **стенические** (радость, воодушевление, гнев) - возбуждающие, повышающие мышечный тонус, силу, и **астенические** (страх, тоска, печаль) - ослабляющие.



Толчком к опытному исследованию чувств явилась теория эмоций Джемса—Ланге. В соответствии с этой теорией эмоции выступают в роли постижения физических органических трансформаций, порожденных восприятием обстоятельств. *Ценность теории Джемса—Ланге состояла в том, что она обнаруживала широкий простор для введения физических способов изучения.* Приемы, с которыми было связано опытное исследование чувств по их физическим и органическим особенностям, названы общим именем – «методом выражения». Метод выражения предполагает инструментальную фиксацию многообразных моторных и вегетативных видоизменений, сопутствующих эмоциональные волнения.



В качестве объективных показателей чувств применялись сбои в дыхании (плотность, глубина, форма дыхания, продолжительность вдоха и выдоха), в кровообращении (частота пульса, кровяное давление, объем сосудов, состав крови, кардиограмма), другие вегетативные показатели: уровень обмена, слюноотделение, потоотделение, химический состав слюны, температура кожи. Из технических средств для фиксации дыхания использовались пневмограф и аппарат для записи потока воздуха. Общим результатом большинства начальных опытных изучений (А. Моссо, Ш. Фере и др.) было заключение о том, что при ощущении наслаждения все физические признаки увеличиваются, усиливаются, а при ощущении неудовольствия – уменьшаются и ослабляются.



Наряду со способом формулирования немалую роль в исследовании чувств сыграл «метод впечатления». Глубокую методическую разработку реализовал *Г. Фехнер*. Значительным для этого способа является прием индивидуального сопоставления и оценки нескольких синхронно или постепенно предъявляемых раздражений, на базе которых индивид осуществляет выбор избираемого или отклоняемого внешнего объекта. Эксперименты Г. Фехнера были объединены в основном с эстетической оценкой многообразных геометрических конфигураций (прямоугольники, треугольники, эллипсы и др.).

В дальнейшем все эти методы применялись в лаборатории *В. Вундта*. Результатом аналогичных изучений было структурирование для каждого из испытуемых аффективных кривых наслаждения и неудовольствия. Кроме двух главных методов, использовали всякого рода опросники, фото- и киносъемку для фиксирования мимики лица, положений тела и других выразительных движений, сопутствующих чувствам субъекта.



При исследовании эмоциональной сферы в клинической практике главное значение придается *беседе и наблюдению за эмоциональными реакциями пациента*, а также *анализу поведения больного*, о котором могут сообщить врачу его родственники или сослуживцы по работе.

В условиях психологической лаборатории для исследования степени эмоциональной возбудимости часто используются методики регистрации кожно-гальванического рефлекса, электроэнцефалограммы, пульса, артериального давления и других физиологических, а также биохимических параметров при различных эмоциогенных нагрузках. Определенная независимость от воли возникновения вегетативных реакций при эмоциогенных стимулах легла в основу создания "детекторов лжи", т.е. специальных приборов (полиграф), которые регистрируют различные телесные проявления эмоций. Полиграфические методы исследования приобрели большую распространенность в различных психофизиологических исследованиях.





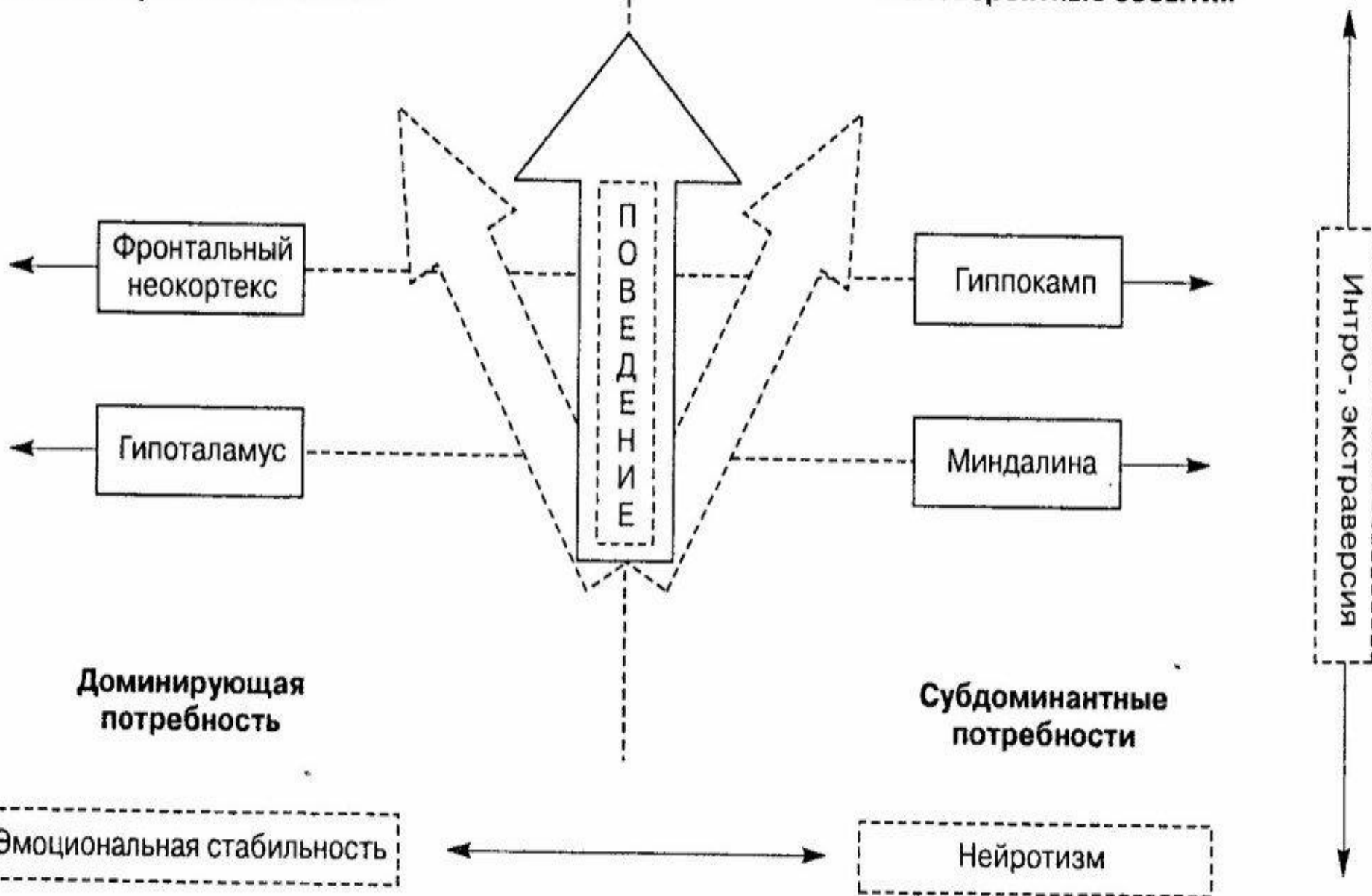
Изучение эмоций по их телесным проявлениям названо немецким психологом Освальдом Кюльпе (1862 — 1915) "методом выражения". Первые экспериментальные исследования эмоциональных состояний по методу выражения были проведены А. Моссо (1881), который сконструировал плетизмограф, Ш. Фере (1888) и И.Р. Тархановым (1890), которые независимо друг от друга предложили психогальванический метод.

Определенные данные об эмоциональной сфере больного дают тесты изучения темперамента и личности, опросники выраженности реактивной и личностной тревоги, наличия депрессии. Могут быть полезными для оценки эмоциональной сферы и ряд других методик экспериментально-психологического исследования: изучение уровня притязаний, тест фрустрационной толерантности Розенцвейга, метод "чернильных пятен" Роршаха, тест "портретов" Сонди, цветовой тест Люшера, исследование понимания эмоционального подтекста в рассказе, исследование юмора и другие.

Для объективной оценки депрессии в психиатрии разработано множество шкал, которые могут быть подразделены на две группы: *шкалы самооценки (например, шкала Цунга) и шкалы, где оценку состояния больного проводит врач (например, шкала Гамильтона, шкала Раскина, шкала Монтегометри — Асберга и др.).*

Высоковероятные события

Маловероятные события



Индивидуальные различия, связанные с особенностями функциональной асимметрии мозга, а также со свойствами темперамента, являются одним из факторов, определяющих специфику и силу эмоционального переживания. К измерениям темперамента, наиболее тесно связанным с эмоциями, относятся тревожность, сила — слабость процессов возбуждения, экстраверсия — интро-версия, импульсивность, эмоциональность.

Экстраверты имеют более низкий порог в отношении социальных стимулов с положительным знаком и поэтому более часто реагируют эмоциями радости и интереса. Они более чувствительны к награде, а интроверты — к наказанию. Измерение локального кровотока в мозге у интровертов в отличие от экстравертов выявило усиление кровотока в височных областях.

Это различие объясняют более сильными связями коры интровертов с лимбической системой (миндалиной) — структурой, ответственной за реакции страха. Известно, что разрушение миндалины или височной коры уменьшает эмоциональные реакции страха, ориентировочно-исследовательское поведение, принимаемое оборонительными реакциями.



Экстраверсия (Е)	Интроверсия (І)
Общительность	Личное пространство
Диалог	Сосредоточенность
Внешнее	Внутреннее
Ширина	Глубина
Экстенсивное	Интенсивное
Много друзей	Мало друзей
Расход энергии	Сохранение энергии
Внешние события	Внутренние реакции
Открытость	Задумчивость
 Сначала говорю, потом думаю	Сначала думаю, потом говорю

ЭМОЦИИ

По силе,
длительности

Настроение

Страсть

Аффект
(физиологический)

Гиперпатия
Гипопатия

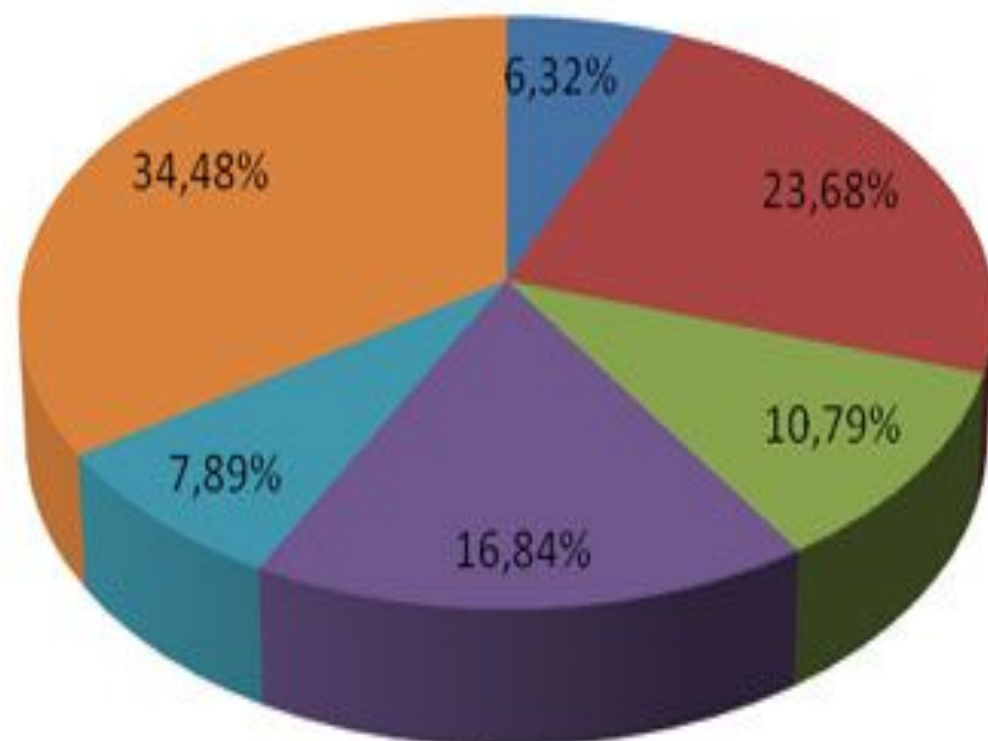
По качественным
параметрам

Положительные
Отрицательные

Стенические
Астенические

Высшие
Низшие

Гиперестезия
Гипестезия



■ Никак не влияют - я спокоен, как удав.

■ Почти не влияют - я умею контролировать себя.

■ Я свободно выражаю свои эмоции, и это не мешает моей работе.

■ Они помогают мне работать, я умею направлять их в нужное русло.

■ Любые сильные эмоции ломают мой рабочий настрой.

■ Негативные эмоции мешают мне работать, позитивные – помогают.



Вопросы к презентации:

1. *Что такое эмоции?*
2. *На какие два типа Кант разделял эмоции?*
3. *Какие два самых распространенных метода исследования эмоций (Освальда Кюльпе и В.Фехнера)?*