

БИП – ИНСТИТУТ ПРАВОВЕДЕНИЯ

С. А. МЕСНИКОВИЧ

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ПСИХОЛОГИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ
СОСТОЯНИЙ

Учебно-методическое пособие

МИНСК
«БИП-С Плюс»
2008

УДК 159.9
ББК 88.352.1
М-53

ВВЕДЕНИЕ

*Рекомендовано к изданию
в качестве учебно-методического пособия кафедрой психологии (протокол № 6 от 25.01.2008 г.)
и научно-методическим советом БИП*

Автор-составитель

доцент кафедры психологии БИП,
кандидат психологических наук *С. А. Месникович*

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент,
заведующая кафедрой педагогической психологии БГПУ им. М. Танка *А. М. Гадилля*;

заведующая кафедрой психологии БИП – Белорусского института правоведения,
кандидат психологических наук, доцент *Н. К. Плавник*

Месникович, С. А.

М-53

Психология эмоциональных состояний: учеб.-метод. пособие для студентов психологических специальностей / С. А. Месникович. – Минск: БИП-С Плюс, 2008. – 48 с.

ISBN 978-985-6836-60-5.

В логической последовательности изложен необходимый материал для изучения дисциплины «Психология эмоциональных состояний». Освещаются современные подходы к психологическим проблемам эмоциональной сферы личности. Большое внимание уделяется рассмотрению специфики эмоциональных явлений, особенностям возникновения и функционирования эмоциональных состояний.

Предназначено для студентов дневной и заочной форм обучения. Будет также полезным для специалистов в области психологии.

Проблема изучения и развития эмоциональной сферы личности на протяжении последних десятилетий сохраняет свою актуальность. Многообразные условия и детерминанты, определяющие жизнь и деятельность человека, действенными становятся лишь в том случае, если им удастся проникнуть в сферу его эмоциональных отношений, преломиться и закрепиться в ней. Эмоциональные явления со всей очевидностью обнаруживают свое влияние на производстве и в семье, в познании и искусстве, в педагогике и клинике, в творчестве и душевных кризисах человека.

По своему происхождению эмоции представляют собой форму видového опыта: ориентируясь на них, индивид совершает необходимые действия, целесообразность которых может оставаться для него скрытой. Чрезвычайно важны эмоции и для приобретения индивидуального опыта. Сопровождая все проявления деятельности человека, они сигнализируют о возможном развитии событий, их положительном или отрицательном результате для субъекта. Неоднородность влияния эмоциональных состояний на деятельность поднимает вопрос о необходимости управления эмоциями, использования их позитивного влияния и преодоления негативного.

Особую важность названная проблема приобретает в процессе подготовки специалистов психологического профиля. Для адекватного профессионального общения и эффективного управления своей деятельностью психологу необходимо понимать переживания клиентов и свои собственные.

Своеобразие эмоциональной сферы человека во многом определяет специфику его поведения, общения, отношения к жизни и самочувствия. Эмоциональная сфера представляет собой важную, выразительно-яркую и значимую сторону атрибутивной субъективности психического образа мира, являющегося предметом психологии и объектом данного пособия.

Материал пособия направлен на формирование у студентов-психологов целостного представления об эмоциональной сфере личности, на развитие эмоционального интеллекта обучающихся, выработку практических навыков эмоциональной саморегуляции. Предлагаемое издание является учебно-методическим пособием по курсу «Психология эмоциональных состояний».

УДК 159.9
ББК 88.352.1

ISBN 978-985-6836-60-5

© Месникович С. А., 2008
© Оформление. ООО «БИП-С Плюс», 2008

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ»

Цель курса: обеспечить студентов системой научных знаний в области психологии эмоций, ознакомить с основными методами и методиками исследования эмоциональных состояний.

Задачи курса:

1. Обеспечить усвоение студентами содержания основных психологических теорий эмоций, базовых понятий и категорий в изучаемой области психологии.
2. Обучить студентов навыкам диагностики эмоциональной сферы личности.
3. Стимулировать освоение обучающимися индивидуальных и групповых методов работы в направлении коррекции эмоциональной сферы личности.
4. Способствовать самопознанию и саморазвитию личности студента в процессе усвоения содержания научной дисциплины.
5. Содействовать развитию моральных качеств и нравственных чувств личности студента, отражающих идеологическую позицию Белорусского государства.

Студент должен *иметь представление:*

- о структуре и динамике эмоциональных состояний;
- о природе возникновения и развития эмоциональных процессов;
- об эмоциональных свойствах личности.

Студент должен *знать и уметь использовать:*

- методы диагностики эмоциональных состояний человека;
- методы коррекции эмоциональных состояний личности.

Студент должен *владеть:*

- навыками психодиагностики эмоциональной сферы личности;
- навыками проведения отдельных психокоррекционных методик, способствующих развитию эмоционального мира личности в индивидуальном и групповом вариантах.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Всего
		Лекции	Семинарские (практ.)	КСР*	
1	Введение в психологию эмоций	2	2		4
2	Сущность эмоционального реагирования	2	–	2	4
3	Классификация эмоций и чувств	6	–		6
4	Эмоциональные состояния	10	10	2	22
5	Методы диагностики и коррекции эмоциональной сферы личности	–	4	2	6
	Всего	20	16	6	42

МАТЕРИАЛ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ

Тема 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ЭМОЦИЙ

Основные понятия: эмоциональные явления, эмоции, чувства, свойства эмоций, проблемы эмоций, теории эмоций.

Вопросы

1. Предмет психологии эмоций
2. Проблемы эмоций
3. Теории эмоций

1.1. Предмет психологии эмоций

Психология эмоций – раздел психологического знания, изучающий закономерности возникновения, функционирования и трансформации эмоциональных явлений. *Эмоциональные явления* как разновидность психических явлений представляют собой факты субъективного опыта человека. В отличие от других психических явлений, например, познавательных, они обладают следующими признаками:

- выражают отношения между индивидом и окружающей средой;
- наиболее типичные и значимые виды таких ситуативных отношений приобретают название дискретных эмоций (гнев, радость и т. д.);
- предполагают обязательную включенность всех систем организма в процессы обеспечения поведения и сознания, причем характер этой включенности не связан с конкретными видами эмоциональных явлений и может меняться в широком диапазоне;
- могут выступать как механизм конструктивного и как механизм деструктивного поведения, но в любом случае являются постоянным компонентом регуляции.

Эмоции (чувства) – психическое отражение в форме непосредственно-го пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

Несмотря на общность признаков, эмоции и чувства имеют определенные различия (табл. 1).

Таблица 1

Основные отличительные характеристики эмоций и чувств

ЭМОЦИИ	ЧУВСТВА
кратковременны	длительны по времени
могут быть беспредметными	предметны
присущи животным и человеку	присущи только человеку
в онтогенезе появляются раньше чувств	появляются позже, чем эмоции
обусловлены биологически	социально обусловлены, историчны
формируются в подкорке	формируются в коре головного мозга
детерминированы бессознательно	детерминированы сознанием

Чувства являются результатом обобщенных эмоциональных переживаний, представляют собой продукт развития эмоций человека. В эмоциональных переживаниях проявляются чувства.

Основные *свойства* эмоций:

- ▶ *универсальность* – независимость эмоций от вида потребности и специфики деятельности, в которой они возникают;
- ▶ *динамичность* – фазовость протекания эмоционального процесса;
- ▶ *доминантность* – способность сильных эмоций подавлять противоположные себе эмоции, не допускать их в сознание человека;
- ▶ *суммация и «упрочение»* – усиление эмоций при последующих предъявлениях эмоциогенного раздражителя;
- ▶ *адаптация* – снижение остроты переживаний при долгом повторении одних и тех же впечатлений;

▶ *пристрастность* – зависимость характеристик эмоций от личностных особенностей человека;

▶ *иррадиация* – возможность распространения настроения (эмоционального фона) из обстоятельств, его первоначально вызвавших, на всё, что человеком воспринимается;

▶ *амбивалентность* – одновременное сосуществование разнонаправленных эмоций.

1.2. Проблемы эмоций (см. рис. 1)

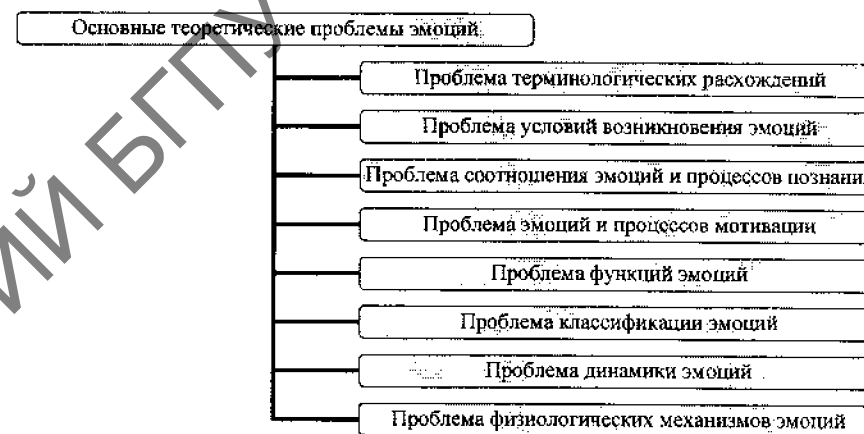


Рис. 1. Основные теоретические проблемы эмоций

Проблема терминологических расхождений. Одной из причин возникновения этой проблемы в определении эмоциональных феноменов является тот факт, что феноменологический материал, объяснить который призвана теория эмоций, не обладает отчетливо различимыми признаками, обеспечивающими некоторую единую изначальную его группировку и упорядочивание. При решении этой задачи в психологической теории неизбежно оказывают влияние концептуальные традиции и представления, которые в силу своих различий закрепляют за неопределенными житейскими понятиями различное содержание. В какой-то мере терминологические расхождения заложены уже в повседневном языке, позволяющем нам называть, например, страх эмоцией, аффектом, чувством или даже ощущением или объединять под общим названием чувств такие разные явления, как боль и иронию, красоту и уверенность, прикосновение и справедливость. Из-за существующей терминологической неоднозначности в психологии эмоций очень важно учитывать условность названий и решать вопрос об их соотношении не по внешнему звучанию, а на основе тщательной проверки того, что именно они обозначают.

Проблема условий возникновения эмоций. Определяется прежде всего тем, какой именно класс эмоциональных явлений обсуждается в той или иной работе. При широкой трактовке эмоций их возникновение связывается с устойчивыми обычными условиями существования, такими, как отражение воздействия или предмета (выражают субъективное их значение), обострение потребностей (сигнализируют об этом субъекту) и т. п. При узком понимании эмоции рассматриваются как реакция на более специфические условия, такие, как фрустрация потребности, невозможность адекватного поведения. В ответах на рассматриваемый вопрос обычно признается, что эмоции возникают в случаях, когда происходит нечто значимое для индивида. Расхождения начинаются при попытке уточнить характер и меру значимости события, способного возбудить эмоцию.

Проблема соотношения эмоций и процессов познания. Отражает представления о положении эмоций в системе психического, главной особенностью и основой которого всегда рассматривались процессы познания. В истории психологии доминировала традиция обособления эмоциональных процессов в отдельную сферу, противопоставляемую познавательной. Достаточно выраженной является также тенденция признавать при сопоставлении этих сфер первичность и преимущество процессов познания. Но в отношении к познавательным процессам эмоции выступают не только в пассивной роли «ведомого». Существуют убедительные данные, свидетельствующие о том, что эмоции, в свою очередь, являются важнейшим фактором регуляции когнитивных процессов. Так, эмоции могут определять непроизвольное внимание и запоминание, существенно облегчать или затруднять произвольную регуляцию познавательных процессов, актуализировать воображение и мышление. При неопределенном стимульном материале или при выраженной интенсивности эмоциональные явления могут исказить процессы восприятия. От эмоций зависит целый ряд речевых характеристик человека.

Проблема эмоций и процессов мотивации. Продолжает предыдущую, однако рассматривается локализация эмоций не столько в системе психологических образований, сколько в системе сил, приводящих эти образования в движение. Решение этого вопроса непосредственно связано с исходным постулатом об объеме класса явлений, относимых к эмоциональным, и зависит от того, присоединяются ли к нему специфические переживания, имеющие побуждающий характер, — желания, влечения, стремления и т. п. Субъектом отчетливо переживаются появляющиеся у него эмоциональные побуждения, причем именно ими он реально руководствуется в жизни, если только этому не препятствуют другие побуждения, например, желание не причинять зла другим, быть верным чувству долга и т. п. Этот факт и лежит в основе концепций, утверждающих, что эмоции (включая в них и желания) мотивируют поведение. Естественно, что данное положение совершенно неприемлемо для авторов, которые

между эмоциями и побуждающими переживаниями усматривают принципиальное отличие, относя последние к воле или мотивации или вообще их игнорируя.

Проблема функций эмоций. Вопрос о функциях является ключевым и пронизывающим всю психологию эмоций, поэтому основные и самые общие функциональные характеристики эмоций не могли не выявиться при обсуждении предыдущих проблем. Эмоции достаточно единодушно признаются выполняющими функцию оценки. Однако при уточнении того, что именно, как именно, на какой основе и т. д. оценивают эмоции — высказываются различные мнения.

Проблема классификации эмоций. Связана с существованием ряда независимых или частично перекрывающихся признаков и оснований для деления эмоциональных явлений. Эмоции различаются: по модальности (качеству), в частности — знаку, по интенсивности, продолжительности, глубине, осознанности, генетическому происхождению, сложности, условиям возникновения, выполняемым функциям, воздействию на организм (стенические — астенические), форме своего развития, по уровням проявления в строении психического (высшие — низшие), по психическим процессам, с которыми они связаны, потребностям (инстинктам), предметному содержанию и направленности, (например, на себя и других, на прошлое, настоящее и будущее), по особенностям их выражения, нервному субстрату и др. Этот перечень, не раскрывающий ни существенности используемых признаков и оснований, ни эвристичности проводимых делений, может служить лишь для самого общего ознакомления с положением, существующим в проблеме классификации эмоций.

Проблема динамики эмоций. Затрагивает особенности внутренних закономерностей протекания и развития эмоционального процесса. В. Вундт выдвинул положение о соединении отдельных эмоций в более сложные эмоциональные образования. Ученый доказал существование как пространственного взаимодействия и суммации эмоциональных впечатлений, переживаемых одновременно (например, при восприятии пейзажа, архитектурного ансамбля), так и временной суммации переживаний, следующих друг за другом (например, при восприятии музыкального произведения). Для многих теорий возможность соединения эмоций служит важнейшим принципом, объясняющим возникновение сложных эмоций из более простых. В представлениях об обусловленности эмоций друг другом особое место занимает положение о взаимопорождении оценивающих (удовольствие — неудовольствие и их производные) и побуждающих (желания, влечения) переживаний. Значение этих простых естественных положений (неприятное порождает желание от него избавиться, неудовлетворенное желание вызывает неудовольствие и т. д.) заключается в том, что их принятием или отвержением решается вопрос об отношении эмоций и мотивации, в конечном счете — о «выходе» эмоций в действие.

Проблема физиологических механизмов эмоций. Обусловлена тем обстоятельством, что наряду с работами, для которых вопрос о физиологических механизмах эмоций является естественным продолжением вопроса об условиях их возникновения, приводящих эти механизмы в движение, существует целый ряд теорий, для которых этот вопрос является главным, а объяснение природы эмоций ссылается на определенный физиологический процесс. Вопрос о физиологических механизмах эмоций имеет непосредственное отношение к проблеме выражения эмоций в мимике, пантомимике, вегетативных функциях организма и т. п.

1.3. Теории эмоций

Первоначально в исследовании эмоций утвердилось мнение о субъективной, психической, природе эмоций. Согласно этой точке зрения, психические процессы вызывают определенные органические изменения. Однако с появлением в 1872 году книги **Ч. Дарвина** «Выражение эмоций у человека и животных» взгляды на понимание связи биологических и психологических явлений изменились. Он доказывал, что эволюционный принцип применим не только к биологическому, но и к психическому развитию животных и человека. Осуществляя наблюдения за внешним выражением разных эмоциональных состояний у животных и людей, ученый обнаружил большое сходство в экспрессивно-телесных движениях у антропоидов и слепорожденных детей. Результаты эксперимента легли в основу эволюционной теории эмоций, согласно которой эмоции появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям его существования.

По мнению **В. Вундта**, эмоции – это изменения, характеризующиеся непосредственным влиянием чувств на течение представлений и в некоторой степени влиянием последних на чувства, а органические процессы являются лишь следствием эмоций. **У. Джемс** и независимо от него **Г. Ланге** сформулировали теорию, согласно которой возникновение эмоций обусловлено изменениями (как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере непроизвольных актов), вызываемыми внешними воздействиями, (например, деятельности сердечно-сосудистой системы). Ощущения, связанные с этими изменениями, и есть эмоциональные переживания. По **У. Джемсу**, «мы печальны потому, что плачем; боимся потому, что дрожим; радуемся потому, что смеемся».

Именно органические изменения по теории **Джемса – Ланге** являются первопричинами эмоций. Отражаясь в психике человека через систему обратных связей, они порождают эмоциональное переживание соответствующей модальности. Согласно этой точке зрения, сначала под действием внешних стимулов происходят характерные для эмоций изменения в организме и лишь затем, как их следствие, возникает сама эмоция. Таким

образом, периферические органические изменения, которые до появления теории **Джемса – Ланге** рассматривались как следствия эмоций, стали их первопричиной.

Однако концепция **Джемса – Ланге** вызвала ряд возражений. Альтернативную точку зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов высказал **У. Кэннон**. Он обнаружил, что телесные изменения, наблюдаемые при возникновении разных эмоциональных состояний, очень похожи друг на друга и не настолько разнообразны, чтобы вполне удовлетворительно объяснить качественные различия в высших эмоциональных переживаниях человека. Установлено также, что искусственно вызываемые у человека органические изменения не всегда сопровождаются эмоциональными переживаниями, а специально вызываемое прекращение поступления органических сигналов в головной мозг не предотвращает возникновение эмоций. Ученый считал, что телесные процессы при эмоциях биологически целесообразны, поскольку служат предварительной настройкой всего организма на ситуацию, когда от него потребуется повышенная трата энергетических ресурсов. При этом эмоциональные переживания и соответствующие им органические изменения, по его мнению, возникают в одном и том же мозговом центре – таламусе. Позже **П. Бард** показал, что и телесные изменения, и эмоциональные переживания, связанные с ними, возникают почти одновременно, а из всех структур головного мозга собственно с эмоциями наиболее функционально связан даже не сам таламус, а гипоталамус и центральные части лимбической системы. Когнитивно-физиологическая теория **С. Шехтера** гласит: на возникшее эмоциональное состояние помимо воспринимаемых стимулов и порождаемых ими телесных изменений оказывают воздействие прошлый опыт человека и его субъективная оценка наличной ситуации. При этом оценка формируется на основе актуальных для него интересов и потребностей.

З. Фрейд считал механизмами возникновения эмоций бессознательные инстинктивные влечения. С точки зрения психоаналитической концепции эмоций **Д. Рапапорта**, воспринятый извне перцептивный образ вызывает бессознательный процесс, в ходе которого происходит неосознаваемая человеком мобилизация инстинктивной энергии. В биологической концепции **П. К. Анохина** доказывается, что появление потребностей у человека приводит к возникновению отрицательных эмоций, которые играют мобилизующую роль, способствуя наиболее быстрому удовлетворению побуждений. Когда потребность удовлетворена, возникает положительная эмоция.

В соответствии с информационной концепцией эмоций **П. В. Симонова**, эмоциональные состояния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности индивида и оценкой, которую он дает вероятности ее удовлетворения. Оценку этой вероятности человек делает на основе врожденного и ранее приобретенного индивидуального опыта, непроизвольно сопоставляя информацию о средствах, времени, ресурсах, предположительно необ-

ходимых для удовлетворения потребности, с информацией, поступившей в данный момент. Подход В. П. Симонова выражается в формуле

$$\mathcal{E} = P (I_n - I_c),$$

где \mathcal{E} – эмоция, ее сила и качество; P – величина и специфика актуальной потребности; I_n – информация, необходимая для удовлетворения актуальной потребности; I_c – существующая информация, т. е. те сведения, которыми человек располагает в данный момент.

С л е д с т в и я, выводимые из формулы, таковы: если у человека нет потребности ($P = 0$), то и эмоции он не испытывает ($\mathcal{E} = 0$); эмоция не возникает и в том случае, когда человек, испытывающий потребность, обладает полной возможностью для ее реализации. Если субъективная оценка вероятности удовлетворения потребности велика, проявляются положительные чувства. Отрицательные эмоции возникают, если субъект отрицательно оценивает возможность удовлетворения потребности. Согласно теории Л. Фестингера, расхождение (когнитивный диссонанс) между ожидаемыми и действительными результатами деятельности приводит к возникновению отрицательных эмоций, а совпадение ожидания и результата (когнитивный консонанс) – к появлению положительных эмоций.

Тема 2. СУЩНОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РЕАГИРОВАНИЯ

Основные понятия: характеристики, компоненты, уровни и виды эмоционального реагирования, эмоциональные состояния, эмоциональные свойства человека.

Вопросы

1. Характеристики и компоненты эмоционального реагирования
2. Уровни эмоционального реагирования
3. Виды эмоционального реагирования
4. Эмоциональные состояния как вид психических состояний
5. Эмоциональные свойства человека

2.1. Характеристики и компоненты эмоционального реагирования

Эмоциональное реагирование характеризуется: знаком (положительные или отрицательные переживания), влиянием на поведение и деятельность (стимулирующее или тормозящее), интенсивностью (глубина переживаний и величина физиологических сдвигов), длительностью протекания (кратковременные или длительные), предметностью (степень осознанности и связи с конкретным объектом).

По тому, какие переживания имеются у человека (положительные – удовольствие или отрицательные – отвращение), эмоциональное реагирование отмечается знаком «+» или «-». Деление эмоций на положительные и отрицательные во многом условно. Например, такую эмоцию, как страх, относят к отрицательным, но она имеет положительное значение для животных и человека, сигнализируя им об опасности. Радость, относимая во многих случаях к положительным эмоциям, может проявляться в форме злорадства.

Следовательно, знак эмоций зависит от влияния на поведение и деятельность человека, а также от впечатления, которое они производят. Согласно С. Л. Рубинштейну, сильная эмоция может дезорганизовать деятельность человека и оставить его на некоторое время в таком подавленном состоянии, в котором он не может сделать что-либо, требующее какого-то напряжения и сосредоточения. И вместе с тем иногда необычное чувство, охватившее человека, может вызвать такой подъем всех его сил и сделать его способным на такие достижения, до которых он никогда бы не поднялся без этого чувства.

И н т е н с и в н о с т ь эмоционального реагирования может иметь различную степень. Высокая степень положительного эмоционального реагирования – *блаженство*. Высшая степень положительного эмоционального реагирования называется *экстазом*, или *экстатическим состоянием*. Крайний вариант негативного эмоционального реагирования при страдании – *отчаяние*.

П р е д м е т н о с т ь представляет собой следующую характеристику эмоционального реагирования. По мысли В. К. Виллюнаса, мы восторгаемся или возмущаемся, опечалены или гордимся обязательно кем-то или чем-то. Приятным или тягостным бывает нечто, нами ощущаемое, воспринимаемое, мыслимое. Так называемые беспредметные эмоции обычно тоже имеют предмет, только менее определенный (например, тревогу может вызвать ситуация в целом: ночь, лес, недоброжелательная обстановка) или неосознаваемый (когда настроение портит неуспех, в котором человек не может признать). Е. П. Ильин, оспаривая данное положение, в качестве примера приводит факт, что бывает плохое настроение, которое трудно объяснить. А если человек не может этого сделать, значит, он не может приурочить его к определенному предмету, объекту.

К компонентам эмоционального реагирования относятся:

- и м п р е с с и в н ы й компонент (переживание как атрибут акта сознания, не содержащий образа отражаемого и проявляющийся в форме удовольствия или неудовольствия, напряжения – разрешения, возбуждения или успокоения);
- ф и з и о л о г и ч е с к и й компонент (характеризуется физиологическими, в том числе вегетативными, показателями, например, повышением артериального давления, учащенным дыханием);
- э к с п р е с с и в н ы й компонент (психомоторика: мимика, пантомимика, голос).

2.2. Уровни эмоционального реагирования

С. Л. Рубинштейн в многообразных проявлениях эмоциональной сферы личности выделяет три уровня.

Уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности. Он связан с физическими чувствованиями удовольствия – неудовольствия, которые обусловлены органическими потребностями. Они могут быть как специализированными, отражая в качестве эмоциональной окраски или тона отдельное ощущение, так и более общего, разлитого, характера, отражая общее самочувствие человека, не связанное в сознании с конкретным предметом (беспредметные тоска, тревога или радость).

Уровень предметных чувств. Это более высокий уровень эмоциональных проявлений. На смену беспредметной тревоге приходит страх перед чем-нибудь. Человек осознает причину эмоционального переживания. Определенность чувств находит свое высшее выражение в том, что сами чувства дифференцируются в зависимости от сферы, к которой относятся, и делятся на интеллектуальные, эстетические и моральные. С этим уровнем связано восхищение одним предметом и отвращение к другому, любовь или ненависть к определенному лицу, возмущение каким-либо человеком или событием и т. п.

Уровень обобщенных, мировоззренческих чувств. Представлен чувствами, аналогичными по уровню обобщенности отвлеченному мышлению. Это чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического и т. п. Они могут иногда выступать как более или менее частные состояния, приуроченные к определенным ситуациям, однако чаще всего выражают общие устойчивые мировоззренческие установки.

2.3. Виды эмоционального реагирования

Е. П. Ильин подразделяет эмоциональное реагирование на кратковременные эмоциональные реакции, эмоциональные состояния и эмоциональное поведение.

Кратковременные эмоциональные реакции подразделяются на: эмоциональный отклик, эмоциональную вспышку и эмоциональный взрыв (аффект). Эмоциональный отклик является самым динамичным и постоянным явлением эмоциональной жизни человека, отражая быстрые и неглубокие переключения в системах отношений человека к рутинным изменениям ситуаций обыденной жизни. Интенсивность и продолжительность эмоционального отклика не велики, и он не способен существенно изменить эмоциональное состояние человека.

Более выраженной интенсивностью, напряженностью и продолжительностью переживания характеризуется эмоциональная вспышка, которая способна изменить эмоциональное состояние, но не связана с утратой

самообладания. Эмоциональный взрыв (аффект) характеризуется бурно развивающейся эмоциональной реакцией большой интенсивности с ослаблением волевого контроля над поведением и облегченным переходом в действие. Это кратковременное явление, после которого наступает упадок сил или даже полное безразличие, сонливость. К относительно длительным реакциям относятся эмоциональные устойчивые состояния и эмоциональное поведение.

2.4. Эмоциональные состояния как вид психических состояний

Категория состояния включает в себя понятия разного уровня обобщенности, разной степени широты распространения и охвата всего многообразия психической активности. Психические состояния можно рассматривать на уровне всей психики и в отдельных ее сферах. Психика организована по иерархическому принципу – состояния отдельных частей психики являются частью всего состояния человека. Их выделение возможно лишь в той степени, в какой мы можем обоснованно разделять психику на отдельные сферы, структуры или блоки. Психическое состояние одновременно является формой интеграции и текущих изменений организма, и динамики психических процессов, и актуальных особенностей как отдельных сфер деятельности субъекта, так и личности в целом (ее развития).

Основные детерминанты состояния:

- ♦ осознанные и неосознанные потребности, желания и стремления человека;
- ♦ его возможности (проявившиеся способности и скрытые потенциалы);
- ♦ условия среды (объективное воздействие и субъективное восприятие текущей ситуации).

Соотношение этих факторов и определяет характеристики состояния.

Эмоциональные состояния представляют собой эмоциональную составляющую психических состояний. К эмоциональным относят психические состояния, в которых ярко выражен эмоциональный компонент.

2.5. Эмоциональные свойства человека

К основным эмоциональным свойствам человека относятся: эмоциональная возбудимость, эмоциональная отзывчивость, эмоциональная глубина переживания эмоций, эмоциональная лабильность (ригидность), экспрессивность, эмоциональная устойчивость.

Эмоциональная возбудимость. Может проявляться в таких особенностях поведения, как вспыльчивость и раздражительность. Человек с низким порогом эмоции гнева более вспыльчив и чаще находится в этом состоянии.

Эмоциональная возбудимость не всегда связана с негативными личностными проявлениями человека; она способствует эффективности некоторых видов профессиональной деятельности, (например, театральной). Близки по смыслу к эмоциональной возбудимости является эмоциональная отзывчивость. *Эмоциональная отзывчивость* – устойчивое свойство индивида проявляющееся в легкости, скорости и гибкости реагирования на различные воздействия (например, социальные события, процесс общения, особенности партнера). Это готовность человека откликаться «на себя», «на других», «на дело», «на предметы», «на природу», «на произведения искусства» и т. д. Разновидностью эмоциональной отзывчивости является впечатлительность. *Впечатлительность* – свойство личности, выражающееся в доминировании впечатлений над познавательной функцией восприятия (нечеткое восприятие усиливается эмоциональной окраской).

Эмоциональная *глубина* – способность испытывать при некоторых наиболее благоприятных для человека обстоятельствах интенсивные чувства, доступные не всем людям (например, чувство благоговения, судорожный трепет и т. д.). Объективный показатель интенсивности – изменение физиологических функций.

Эмоциональная лабильность (ригидность) – наибольший для данного человека промежуток времени, в течение которого эмоция, возникшая один раз, продолжает обнаруживаться, несмотря на изменение обстоятельств и прекращение действия раздражителя. Лабильность (подвижность, переключаемость) эмоций характеризуется тем, что человек быстро реагирует на смену ситуаций, обстоятельств и партнеров, свободно выходит из одних эмоциональных состояний и входит в другие. Слишком выраженная лабильность эмоций может осложнять отношения с окружающими, так как личность становится реактивной, импульсивной, с низкой саморегуляцией. Будучи резко выражено у человека, это свойство делает его неспособным к формированию убеждений, проявлению симпатии или антипатии к кому-либо, приобретению постоянных привязанностей.

Экспрессивность – интегральная функция двух слагаемых: степени выражения (силы) эмоций и контроля человека за их выражением.

Эмоциональная устойчивость – способность эмоционально возбужденного человека сохранять определенную направленность своих действий, адекватное функционирование и контроль над выражением эмоций.

Тема 3. КЛАССИФИКАЦИЯ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ

Основные понятия: первичные и вторичные эмоции, ценностные эмоции, базовые эмоции, ведущие и ситуативные эмоции, нравственные чувства, интеллектуальные чувства, эстетические чувства.

Вопросы

1. Причины разнообразия классификаций эмоциональных явлений
2. История учений об эмоциях
3. Современные классификации эмоций
4. Виды чувств

3.1. Причины разнообразия классификаций эмоциональных явлений

Многогранность эмоций, их проявление на различных уровнях психического отражения и деятельности, способность к слиянию и образованию сочетаний исключают возможность простой линейной их классификации. Психология располагает целым рядом независимых или частично перекрывающихся признаков и оснований для деления эмоциональных явлений, а существующие классификационные схемы, по мысли **В. Виллонаса**, либо акцентируют одно или другое из этих делений, либо вводят их шаг за шагом в том или ином сочетании и последовательности.

У. Джеме, исходя из своего понимания механизма возникновения эмоций, видел причину разнообразия эмоциональных реакций в бесчисленности рефлекторных актов, возникающих под влиянием внешних объектов и медленно осознаваемых нами. Часто разнообразие эмоций является следствием некорректного расширения их списка (например, чувство уважения, желание взять реванш, чувство напряжения, чувство дали).

3.2. История учений об эмоциях

Вопрос о количестве и видах эмоциональных реакций обсуждается с древних времен. **Аристотель** выделял любовь и ненависть, желание и отвращение, надежду и отчаяние, робость и смелость, радость и печаль, гнев. Представители древнегреческой философской школы стоицизма утверждали, что эмоции, имея в своем основании два блага и два зла, должны подразделяться на четыре основные страсти: желание и радость, печаль и страх. Далее они подразделяли их на 32 второстепенные страсти. **Б. Спиноза** считал, что существует столько видов удовольствия, неудовольствия и желания, сколько имеется видов тех объектов, со стороны которых мы подвергаемся аффектам. **Р. Декарт** признавал шесть главных страстей: удивление, любовь, ненависть, желание, радость и печаль. Согласно **В. Вундту**, всю систему чувств можно определить как многообразие трех измерений, каждое из которых имеет два противоположных направления: удовольствие – неудовольствие; возбуждение – успокоение; напряжение – разрешение.

3.3. Современные классификации эмоций

П. В. Симонов классифицирует эмоции по двум критериям: отношению человека к своему состоянию и характеру взаимодействия с объектами, способными удовлетворить имеющуюся потребность. В результате выделяются четыре пары «базисных» эмоций: удовольствие – отвращение, радость – горе, уверенность – страх, торжество – ярость. Каждая из этих эмоций имеет качественные различия (оттенки) в переживаниях, которые целиком определяются потребностью, в связи с удовлетворением которой возникает данное эмоциональное состояние. Ученый также признает существование сложных смешанных эмоций, которые возникают при одновременной актуализации двух или нескольких потребностей.

Р. Плутчик делит эмоции на первичные и вторичные. К первичным относятся восемь базисных эмоций, подразделяющихся на четыре пары, каждая из которых связана с определенным действием:

- 1) разрушение (гнев) – защита (страх);
- 2) принятие (одобрение) – отвержение (отвращение);
- 3) воспроизведение (радость) – лишение (уныние);
- 4) исследование (ожидание) – ориентация (удивление).

Под вторичными подразумеваются комбинации двух или нескольких первичных эмоций. Так, ко вторичным эмоциям **Р. Плутчик** относит гордость (гнев + радость), любовь (радость + принятие), любопытство (удивление + принятие), скромность (страх + принятие) и т. д.

В классификацию **Б. И. Додонова** вошли ценностные эмоции, в которых, согласно ученому, человек чаще всего испытывает потребность и, которые придают непосредственную ценность процессу его деятельности:

- 1) альтруистические эмоции – переживания, возникающие на основе потребности в содействии, помощи, покровительстве другим людям;
- 2) коммуникативные эмоции – переживания, возникающие на основе потребности в общении;
- 3) глорические эмоции – переживания, связанные с потребностью в самоутверждении, славе, в стремлении завоевать признание, почет;
- 4) практические эмоции – переживания, возникающие в связи с деятельностью, ее успешностью или неуспешностью, желанием добиться успеха в работе, наличием трудностей;
- 5) пугнические эмоции – переживания, возникающие на основе потребности в преодолении опасности, продолжением которых является интерес к борьбе;
- 6) романтические эмоции – переживания, возникающие на основе стремления ко всему необычайному, необыкновенному, таинственному;
- 7) гностические эмоции – переживания, связанные с потребностью в «когнитивной гармонии»;

8) эстетические эмоции – переживания, связанные с наслаждением красотой;

9) гедонистические эмоции – переживания, связанные с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте;

10) акзитивные эмоции – переживания, возникающие в связи с интересом к накоплению, коллекционированию вещей, выходящему за пределы практической нужды в них

К. Изард выделяет 10 базовых (фундаментальных) эмоций: интерес, радость, гнев, презрение (отвращение), печаль (горе, страдание), страх, вину, стыд, удивление, смущение. Эмоция является базовой в том случае, если она имеет специфический внутренне детерминированный нервный субстрат, внешне выражается особыми мимическими или нервно – мышечными средствами и обладает особым субъективным переживанием – феноменологическим качеством. Отдельно базовые эмоции существуют лишь в течение короткого периода времени: до активизации других эмоций, имеют врожденный характер, проявляются вопреки культурным правилам выражения.

В. К. Виллюнас распределяет эмоции на две фундаментальные группы: ведущие и ситуативные (производные от первых). Группу ведущих составляют переживания, порождаемые специфическими механизмами потребностей и окрашивающие непосредственно относящиеся к ним предметы. Эти переживания возникают обычно при обострении некоторой потребности и отражении отвечающего ей предмета. Они предшествуют соответствующей деятельности, побуждают к ней и отвечают за общую ее направленность, в значительной степени определяя направленность других эмоций.

К группе ситуативных (производных) относятся ситуативные эмоциональные явления, порождаемые универсальными механизмами мотивации и направленные на обстоятельства, опосредующие удовлетворение потребностей. Они возникают уже при наличии ведущей эмоции, т. е. в процессе деятельности (внутренней или внешней), и выражают мотивационную значимость условий, благоприятствующих ее осуществлению или затрудняющих его (страх, гнев) конкретных достижений в ней (радость, огорчение), сложившихся или возможных ситуаций и др. Производные эмоции объединяет их обусловленность ситуацией и деятельностью субъекта, зависимость от ведущих эмоциональных явлений.

Л. В. Куликов подразделяет эмоции (чувства) на активационные, к которым относит бодрость, радость, азарт, тензионные (эмоции напряжения) – гнев, страх, тревога, и самооценочные – печаль, вина, стыд, растерянность. **Е. П. Ильин** предлагает следующую классификацию: ожидания и прогноза, фрустрационные, коммуникативные эмоции, интеллектуальные эмоции или аффективно-когнитивные комплексы.

3.4. Виды чувств

Особую форму переживания представляют собой высшие чувства, в которых отражены подлинно человеческие отношения. В зависимости от предметной сферы, в которой они более всего проявляются, чувства условно подразделяются на нравственные, эстетические, интеллектуальные.

Нравственными, или *моральными*, чувствами, называются чувства, переживаемые человеком при восприятии нравственных явлений действительности. Проявление этих чувств предполагает, что субъектом усвоены нравственные нормы и правила поведения того социума, к которому он себя причисляет. Так, например, чувство долга представляет собой высшее социально сформированное моральное чувство, понятийным компонентом которого является осознание и принятие личностью определенных нравственных норм, ставших мотивами деятельности, а эмоциональным компонентом – удовлетворение достигнутой или неудовлетворение недостигнутой целью, вызывающей уязвления совести. К нравственным чувствам также относят: стыд, любовь, дружбу, чувство патриотизма, сочувствие, сострадание и т. д. Следует отметить, что в различных обществах эти чувства в содержательном наполнении могут иметь некоторые различия.

Интеллектуальными чувствами называют переживания, возникающие в процессе умственной деятельности человека и выступающие своеобразным регулятором познавательных процессов. К данной группе чувств относятся: удивление, недоумение, чувство любознательности, радость по поводу сделанного открытия, чувства сомнения в правильности решения. Наиболее типичной ситуацией, порождающей интеллектуальные чувства, является проблемная ситуация.

Эстетические чувства представляют собой эмоциональное отношение человека к прекрасному в природе, в жизни людей и в искусстве. Воспринимая окружающие объекты и явления действительности, человек может испытывать особое чувство восхищения их красотой. Особенно глубокие переживания могут иметь место при восприятии произведений художественной литературы, музыкального, образительного, драматического и других видов искусства. Это вызвано тем, что в них специфически переплетаются и моральные, и интеллектуальные чувства. Эстетическое отношение проявляется через разные чувства – восторг, радость, страдание, благоговение, печаль и др.

Тема 4. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Основные понятия

– настроение, признаки настроения, структура настроения, общественное настроение; аффект, характеристики аффекта; фрустрация, фрустрация, фрустрационная ситуация, фрустрационная реакция; стресс, стрессор,

стадии стресса как физиологической реакции; скука (монотония), причины скуки, факторы, влияющие на возникновение монотонии;

– привязанность, дружба, влюбленность, любовь, виды любви, враждебность, формы враждебности, зависть, компоненты зависти, факторы, стимулирующие возникновение зависти, ревность, реакции ревности;

– горе, стадии горя, счастье, детерминанты счастья.

Вопросы

1. Настроение. Аффект. Фрустрация
2. Стресс. Скука
3. Привязанность. Формы привязанности
4. Враждебность. Формы враждебности
5. Горе. Счастье

4.1. Настроение. Аффект. Фрустрация

Эмоциональное состояние как разновидность психического состояния человека представляет собой зафиксированное сознанием субъекта на определенный момент времени интегральное отражение благополучия – неблагополучия, комфорта – дискомфорта в тех или иных подсистемах организма либо всего организма в целом. Оно может быть не только внутренне, но и внешне наблюдаемым как степень благополучия – неблагополучия, комфорта – дискомфорта личности, определяемая внешними признаками.

Настроение – сравнительно продолжительное, устойчивое эмоциональное состояние умеренной или слабой интенсивности, проявляющееся в качестве положительного или отрицательного эмоционального фона психической жизни индивида. Оно является эмоциональной реакцией на значение событий для человека в контексте его личностной направленности, а не на их непосредственные последствия.

Основные признаки настроения:

- **Н е в ы с о к а я и н т е н с и в н о с т ь.** Сфера настроения простирается от нерасчлененного переживания жизненного тона человека до таких отчетливо осознаваемых эмоциональных явлений, как скука, печаль, тоска, радость и т. д. Настроение представляет собой сочетание отдельных психических состояний, одно из которых, как правило, доминирует и придает психической деятельности человека определенную окраску. Человек часто не замечает своего настроения в течение длительного времени, что связано с отсутствием причин и поводов для отклонения настроения от обычного.

- **Д л и т е л ь н о с т ь** – средняя продолжительность настроения колеблется от нескольких часов до нескольких дней и может быть связана с такой эмоциональной чертой личности, как оптимизм – пессимизм.

Л. В. Куликов выделил структуру настроения в которую входит пять компонентов.

1. *Релятивный* компонент связан с отношением человека к происходящему. Он включает в себя ряд элементов структуры отношений личности: особенности самооценки и принятия себя, удовлетворенность отношениями с миром, природой, людьми. В этом компоненте особую роль играют соответствие или несоответствие воспринимаемого и желаемого.

2. *Эмоциональный* компонент характеризуется доминирующей эмоцией. В формировании актуального и относительно устойчивого состояния объединяются различные переживания с разным влиянием на чувственный тон, при этом возникает эмоциональная доминанта.

3. *Когнитивный* компонент настроения образуют интерпретации текущей жизненной ситуации, полнота ее понимания, прогноз перспектив развития ситуации, понимание своего телесного и духовного здоровья, прогноз его динамики. В данный компонент входит также представление о себе.

4. *Мотивационный* компонент выделен в связи с тем, что процесс мотивации, его интенсивность и характер протекания в существенной мере определяют интенсивность эмоциональных процессов, остроту реакций на ситуацию и развитие событий.

5. Компонент *физического самочувствия* отражает органическое самочувствие, тонус жизнедеятельности организма и те разлитые, слабо локализованные органические ощущения, которые исходят от внутренних органов.

Настроение может быть хорошим (стеническим) и плохим (астеническим). В первом случае при его устойчивом проявлении говорят о *гипертимии*, т. е. повышенном настроении. Оно характеризуется приподнятостью, веселостью, жизнерадостностью с приливами бодрости, оптимизма, счастья. Постоянное проявление гипертимии характеризуется как гипертимность – эмоциональный стереотип поведения, приводящий к некритическому проявлению активности. Вторым проявлением хорошего настроения является эйфория, характеризующаяся беспечностью, беззаботностью, безмятежностью, благодушием и в то же время безразличным отношением к серьезным сторонам и явлениям жизни. Когда говорят о нейтральном настроении, т. е. ни о хорошем и ни о плохом, речь идет о самой низкой интенсивности эмоциональных переживаний.

Часто за настроение принимается самочувствие, жизненный тонус, в данном случае говорят о *бодром* настроении. Понимаемое так настроение характеризует энергетический потенциал индивида. Существует понятие «общественное настроение» – преобладающее эмоциональное состояние той или иной социальной группы в определенный период времени. Общественное настроение характеризуется определенной предметной направленностью (политическое, эстетическое, религиозное и т. д.), а также характером и уровнем эмоционального накала (апатия, депрессия – подъем, энтузиазм).

Аффект – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных

обстоятельств и сопровождаемое резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в функциях внутренних органов. Оно возникает в ответ на уже произошедшее событие и является как бы сдвинутым к его концу.

Аффект характеризуется:

- 1) быстрым возникновением;
- 2) очень большой интенсивностью переживания;
- 3) кратковременностью;
- 4) бурным выражением (экспрессией);
- 5) безотчетностью, снижением сознательного контроля над своими действиями;
- 6) диффузностью (сильные аффекты захватывают всю личность, что сопровождается снижением способности к переключению внимания, сужением поля восприятия, контроль внимания фокусируется в основном на объекте, вызвавшем аффект).

К аффективным проявлениям положительных эмоций относятся: восторг, воодушевление, энтузиазм, приступ безудержного веселья. Аффективные проявления отрицательных эмоций – это ярость, гнев, ужас, отчаяние, сопровождающиеся нередко ступором (застыванием в неподвижной позе). После аффекта часто наступает упадок сил, равнодушие ко всему окружающему или раскаяние в содеянном, т. е. так называемый аффективный шок.

Фрустрация – эмоциональное состояние, вызываемое объективно непреодолимыми или субъективно воспринимаемыми трудностями, возникающими на пути к достижению значимой для человека цели. Это состояние возникает не сразу. Для его появления требуется преодолеть *фрустрационный порог*, обусловленный рядом обстоятельств:

- 1) повторением неудовлетворения: при повторном неудовлетворении (неудаче) происходит его суммирование с эмоциональным следом от прежней неудачи;
- 2) глубиной неудовлетворения: чем сильнее была потребность, тем ниже порог фрустрации;
- 3) эмоциональной возбудимостью: чем она выше, тем ниже фрустрационный порог;
- 4) уровнем притязаний человека, его привычкой к успеху: чем дольше человек не терпел неудачу, тем ниже порог;
- 5) этапом деятельности: в начале деятельности фрустрация выражена слабее, чем в конце.

Существуют такие термины, как «фрустратор» – объект, выступающий в качестве непреодолимого препятствия, причина, вызывающая фрустрацию; «*фрустрационная ситуация*» – акт блокирования или прерывания поведения, направленного на достижение значимой цели; «*фрустрационная реакция*».

С. Розенцвейг считает, что фрустрационная реакция может выражаться в трех формах поведения человека: *экстрапунитивной*, *интрапунитивной*

и импунитивной. Экстрапунитивная форма связана с направленностью реакции вовне (внешнеобвинительные реакции). Интрапунитивная форма характеризуется аутоагрессией: обвинением в неудаче самого себя, появлением чувства вины. Импунитивная форма реагирования связана с отношением к неудаче либо как к неизбежному, фатальному.

Уровень фрустрации зависит от силы, интенсивности фрустратора, функционального состояния человека, попавшего во фрустрационную ситуацию, а также от сложившихся в процессе становления личности устойчивых форм эмоционального реагирования на жизненные трудности. Существуют различные виды фрустрационного реагирования: двигательное возбуждение – бесцельные и неупорядоченные реакции; апатия; агрессия и деструкция; стереотипия; регрессия, проявляющаяся в примитивном поведении, и т. д.

Агрессивное поведение является одним из видов проявления фрустрационной реакции. Особой формой враждебной агрессивности является *месть*, для которой характерна задержка в проявлении непосредственной агрессии. Она может быть защитой от чувств, которые вызывают тревогу и приносят такие страдания, что человек предпочитает их вытеснить. Уповав на месть, личность избегает необходимости обращать внимание на ранящие ее чувства.

Формой фрустрационного поведения является агрессивное поведение – уход из фрустрирующей, конфликтной ситуации. Это поведение может выражаться в избегании трудных заданий, ответственных поручений, побегах из дома.

Обида как эмоциональная реакция на несправедливое отношение к себе может быть отнесена к видам фрустрационного реагирования. Появляется обида тогда, когда задевается чувство собственного достоинства личности, когда человек считает, что его унижают. Досада – сожаление, часто связанное со злостью на обстоятельства или человека, помешавших достижению цели. Также представляет собой вид реакции на фрустрацию. Фрустрацию можно рассматривать как одну из форм стресса.

4.2. Стресс. Скука

Стресс – состояние эмоциональной напряженности, характеризующееся повышенной физиологической и психической активностью и крайней неустойчивостью. Г. Селье предложил определять стресс как неспецифический ответ организма на предъявляемые ему внешние или внутренние требования. В настоящее время термин «стресс» используется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные воздействия – стрессоры. *Стрессоры* – это факторы, влияющие на человека своим сигнальным значением: угрозой, опасностью, обидой, информационной и физической перегрузкой и т. д.

Как физиологическая реакция организма на действие отрицательных

факторов, представляющих угрозу для организма, стресс выражается общим адаптационным синдромом, проявляющимся независимо от качества патогенного фактора (химический, термический, физический) и имеющим определенные стадии.

Стадия *тревоги* возникает при первом появлении стрессора. В течение короткого периода снижается уровень резистентности организма, нарушаются некоторые соматические и вегетативные функции. Затем организм мобилизует резервы и включает механизмы саморегуляции защитных процессов. Если защитные реакции эффективны, тревога утихает и организм возвращается к нормальной активности. Большинство стрессов разрешается на этой стадии. Такие краткосрочные стрессы могут быть названы острыми реакциями стресса.

Стадия *резистентности* (сопротивления) наступает в случае продолжительного воздействия стрессора и необходимости поддержания защитных реакций организма. Происходит сбалансированное расходование адаптационных резервов на фоне адекватного внешним условиям напряжения функциональных систем.

Стадия *истощения* отражает нарушение механизмов регуляции защитно-приспособительных механизмов борьбы организма с чрезмерно интенсивным и длительным воздействием стрессоров. Адаптационные резервы существенно уменьшаются. Сопrotивляемость организма снижается, следствием чего могут стать не только функциональные нарушения, но и морфологические изменения в организме.

Р. Лазарус попытался разграничить физиологическое и психологическое понимание стресса. Он выдвинул концепцию, согласно которой разграничивается физиологический стресс, связанный с воздействием реального физического раздражителя, и психический (эмоциональный) стресс, связанный с оценкой человеком предстоящей ситуации как угрожающей, трудной. Однако В. Л. Маришук считает, что любой стресс является и физиологическим, и психическим (эмоциональным). Согласно ученому, стрессом можно назвать лишь такое состояние, которое характеризуется значимым выбросом стероидных гормонов (не менее чем на величину вероятного отклонения от исходных показателей).

Следует отметить, что не всякое эмоциогенное воздействие вызывает стресс. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает лишь тогда, когда влияние стрессора превосходит обычные приспособительные возможности индивида. При этом стресс может рассматриваться не только как отрицательное, но и как положительное явление. Благодаря ему возможна адаптация индивида к изменившимся условиям. Умеренно выраженный стресс может оказывать положительное влияние как на общее состояние организма, так и на психические характеристики личности. Например, при умеренном стрессе отмечается позитивное изменение внимания, памяти, мышления и других психических процессов. Тем не менее существуют

стрессовые реакции, которые наоборот приводят к демобилизации систем организма. Отрицательное проявление стресса в научной литературе получило название *дистресса*. Именно дистресс несет в себе факторы, разрушительно действующие на организм. Трансформация стресса в дистресс происходит при чрезмерно интенсивном воздействии факторов среды и условий жизнедеятельности, при которых очень быстро истощаются функциональные резервы организма или нарушается деятельность механизмов психической регуляции.

Скука (монотония) – эмоциональное состояние, возникающее при однообразной обстановке. По своим характеристикам является противоположным состоянию эмоционального напряжения.

Причины скуки:

- *Объективная (однообразная)* монотонность связано с бедностью сенсорного воздействия на человека, с малой загруженностью его интеллектуальной сферы (чрезмерным дроблением рабочих операций, простотой автоматизированных действий в сочетании с их многократным повторением в одном и том же темпе, малой и средней интенсивностью нагрузки). Это относится как к интеллектуальной, так и к сенсорной и двигательной деятельности.

- *Субъективная (кажущаяся)* монотонность может сопутствовать объективной монотонности, являясь ее отражением в сознании человека. При этом необходимо наличие двух условий, а именно: чтобы выполняемая деятельность не давала умственной свободы от деятельности, привлекала к себе внимание и в то же время не предоставляла достаточных условий для размышления над этим заданием, не давала бы повода для творчества. Субъективная монотонность может быть обусловлена отношением человека к деятельности и ситуации.

Факторы, влияющие на возникновение монотонии

1. *Свойства нервной системы и темперамента.* Во многих исследованиях показана роль типологических особенностей свойств нервной системы и темперамента в устойчивости людей к однообразию деятельности. С монотонной работой лучше справляются лица со слабым типом нервной системы, чем с сильным.

2. *Образовательный уровень.* Чем выше образовательный уровень личности, тем более высокие требования она предъявляет к содержанию своей деятельности и тем труднее такому человеку переносить однообразную и простую деятельность. В ряде психологических исследований уровень образования приравнивается к уровню развития интеллекта, в связи с чем делается вывод, что монотонная работа лучше воспринимается интеллектуально неразвитыми людьми. Однако Н. Д. Левитов полагает, что умственно развитый человек переживает монотонность в меньшей степени, так как отдает себе отчет в необходимости такой работы и может лучше активизировать свою деятельность, усматривая в однообразном разнообразное.

3. *Рабочая установка.* В первые дни недели (понедельник, вторник), когда происходит «вработывание», состояние монотонии наступает раньше, чем в середине недели. У школьников в воскресенье при выполнении однообразной интеллектуальной работы это состояние наступает значительно раньше, чем в учебные дни недели.

4. *Физическая тренированность.* Установлено, что у спортсменов с небольшим стажем устойчивость к однообразной физической деятельности выше, чем у спортсменов-новичков. По мере повышения тренированности возникает неспецифическая устойчивость к неблагоприятным факторам, неоднократно отмечавшаяся физиологами спорта по отношению к радиации, температурным воздействиям, инфекциям и т. п.

5. *Мотивация.* Стремление человека достичь высот мастерства создает повышенный мотив деятельности и, соответственно, высокую устойчивость к однообразию выполняемой работы и наоборот.

4.3. Привязанность. Формы привязанности

Привязанность — состояние, основанное на чувстве близости, симпатии к кому-нибудь. Сторонники концепции «первичной мотивации» считают, что у ребенка существует врожденная потребность находиться в непосредственной близости, контакте с другим существом. В данной концепции речь идет о «прилипании». Приверженцы концепции «вторичной мотивации» объясняют возникновение привязанности тем, что близкие взрослые удовлетворяют физиологические потребности ребенка. Избирательные привязанности находят свое наиболее яркое воплощение в феноменах дружбы, любви.

Дружба – сложное моральное чувство, в структуру которого входят: потребность в общении с субъектом дружбы, усиленная привычкой, вызывающей эмоцию удовлетворения при общении; воспоминания о совместной с ним деятельности и ее результатах; совместные сопереживания, бывшие, существующие и возможные; эмоциональная память; чувство долга; страх потери; престижная (обычно идеализированная) его оценка.

Как один из видов аттракции дружба обладает специфичностью. Если симпатия и любовь могут быть односторонними, то дружба предполагает межличностную аттракцию, т. е. проявление дружеских чувств с обеих сторон. Только в этом случае дружба может выполнять функции удовлетворения эмоциональных потребностей, взаимного познания, социального взаимодействия и диалога личностей, принимающего характер интимно-доверительных отношений. Кроме того, дружба по сравнению с симпатией, влечением, любовью имеет более осознанный, прагматичный характер.

М. Аргайл выделил основные правила поведения друзей, распределив их на четыре группы:

1) *обмен*: делиться новостями о своих успехах; выказывать эмоциональную поддержку; добровольно помогать в случае нужды; создавать комфорт в общении; возвращать долги;

2) *интимность*: быть уверенным в друге и доверять ему;

3) *отношение к третьим лицам*: защищать друга в его отсутствии; быть терпимым к остальным его друзьям; не критиковать друга публично; сохранять доверенные тайны третьих лиц; не ревновать и не критиковать прочие личные отношения другого;

4) *координация*: не быть назойливым, не поучать; уважать внутренний мир и автономию друга.

Влюбленность – относительно устойчивое эмоциональное состояние, отражающее страстное влечение к кому-нибудь. В период влюбленности ее объект кажется прекрасным и недостижимым. Человек рисует в своем воображении красочный и прекрасный образ, который может вовсе не соответствовать действительности. Воображение влюбленного переполнено объектом влюбленности до такой степени, что он может не замечать не только окружающих, но и самого себя.

Любовь – высокая степень положительного отношения, выделяющего его объект среди других и помещающего его в центр жизненных потребностей индивида.

Наиболее разработанной является типология любви Д. А. Ли:

1) *эрос* – страстная любовь-увлечение, стремящаяся к полному физическому обладанию;

2) *людус* – гедонистическая любовь-игра, не отличающаяся глубиной чувства и сравнительно легко допускающая возможность измены;

3) *сторге* – спокойная, теплая и надежная любовь-дружба;

4) *прагма* – возникает из сочетания людуса и сторге – рассудочная, легко поддающаяся контролю; любовь по расчету;

5) *манья* – появляется как сочетание эроса и людуса, иррациональная любовь-одержимость, для которой типичны неуверенность и зависимость от объекта влечения;

6) *агапе* – бескорыстная любовь-самоотдача, синтез эроса и сторге.

Согласно Р. Стернбергу, любовь имеет три составляющие: интимность, страсть и решение (обязательство). Интимность, или чувство психологической близости, проявляется в искренней симпатии к другому человеку, в стремлении сделать его жизнь лучше, в общности интересов и занятий. Страсть относится к таким видам возбуждения, которые приводят к физическому влечению и сексуальному поведению в отношениях. К мотивационным потребностям страсти помимо половой потребности относят также потребность в самоуважении, потребность принадлежать кому-то или потребность получить поддержку в трудную минуту. Последняя вершина треугольника любви Стернберга – решение-обязательство. К р а т к о-

временный аспект этой составляющей заключается в том, что конкретный человек любит другого, долговременный – обязательство сохранять эту любовь.

Р. Стернберг разработал систематику любовных отношений на основе различных комбинаций трех компонентов любви. Например, симпатия между людьми характеризуется проявлением чувства близости, интимности без страсти и принятия обязательств. Таковы отношения братьев и сестер. Отношения при отсутствии интимности и страсти характеризуются как придуманная любовь; отношения, в которых присутствуют интимность и обязательство сохранять отношения, характеризуется как любовь-товарищество. Наличие в отношениях всех трех компонентов – интимности, страсти и обязательства – характерны для совершенной любви. Большинство реальных любовных отношений попадает в промежутки между этими категориями.

4.4. Враждебность. Формы враждебности

Враждебность – эмоциональное состояние, отражающее комплексную аффективно-когнитивную черту или ориентацию личности, возникающее из-за отрицательного опыта общения с каким-либо человеком. Чаще всего возникает у обидчивых и мстительных людей. Враждебность может выражаться в чувстве ненависти, озлобленности, ксенофобии, презрении. К формам враждебности относятся также чувства зависти и ревности.

Зависть – неприязненное, враждебное отношение к успехам, популярности, моральному превосходству или преимущественному положению другого лица. К компонентам зависти, последовательно проявляющимся друг за другом, относятся:

- 1) социальное сравнение;
- 2) восприятие субъектом чьего-либо превосходства;
- 3) переживание досады, огорчения или унижения по этому поводу;
- 4) неприязненное отношение или даже ненависть к тому, кто превосходит;
- 5) желание или причинение ему вреда;
- 6) желание или реальное лишение его предмета превосходства.

Зависть возникает по поводу того объекта, к которому у человека имеется пристальный интерес и в котором у него имеется потребность. Например, зависть человека с карьеристскими наклонностями к успеху другого человека, продвигающегося по службе. Зависть имеет с к р ы т у ю форму (может проявляться в замалчивании достижений того человека, которому завидуют), при этом объект зависти часто ничего не подозревает. Существует и о т к р ы т а я форма зависти: по усиливающейся грубости противников можно судить о размерах собственного успеха. Зависть может переживаться как *досада*, *злость* на того, кто, как кажется, добился незаслуженного успеха, получил незаслуженные блага, а с другой стороны – как обида на

судьбу в связи с кажущейся незаслуженной собственной неудачей. Завистник страдает от сознания собственной неполноценности.

Факторы, стимулирующие возникновение зависти, делятся на *внешние* и *внутренние*. К *внешним* факторам относится близость в статусном положении завидующего завидуемому. Завистник, как правило, сравнивает свое положение и свои достижения, достоинства со статусом близко стоящих на социальной лестнице. Зависть может произрастать еще и на почве реальной социальной несправедливости. *Внутренними* факторами, предрасполагающими к зависти, являются определенные черты и свойства личности, например, эгоизм, себялюбие, тщеславие и чрезмерное честолюбие.

Ревность – страстная недоверчивость, мучительное сомнение в верности другого человека: в любви, в преданности. В отличие от зависти, где есть две стороны – тот, кому завидуют и тот, кто завидует (диадические отношения), ревность вовлекает в свою орбиту три стороны (триадические отношения): первая – ревнующий, вторая – тот, кого ревнуют, и третья – тот (те), к кому ревнуют, воспринимаемый ревнующим как соперник, претендующий, как и он, на любовь, благосклонность и т. п. Чувство зависти возникает, когда индивид не имеет того, чего он страстно хочет; чувство ревности возникает, когда из-за наличия соперника индивид боится потерять то, что имеет и что значимо для него. Причиной возникновения ревности могут быть чувство ущемленной гордости и осознание нарушения прав собственности.

Особое положение занимает ревность, проявляемая во взаимоотношениях между полами. Она связана с чувством любви и поводом для нее служит тот факт, что кто-то любит не любящего, а другого. В этом случае собственное достоинство человека становится уязвленным, оскорбленным. Эта ревность переживается особенно остро. Ревность может быть связана с имевшейся ранее уверенностью субъекта в любви близкого человека и с представлением о том, что только он вправе обладать любимым. Результатом этого является посягательство на личную свободу другого, деспотизм, подозрительность. Нередки аффективные вспышки ревности, способные привести к трагическим последствиям. Вследствие такой формы ревности любовь переходит в ненависть. Тогда человек стремится любым способом причинить страдания, оскорбить и унижить любимого им человека. Подобная ненависть часто остается подавленной и проявляется в виде косвенной агрессии по отношению к возлюбленному.

А. Н. Волкова классифицирует реакции ревности по нескольким основаниям: по критерию нормы – нормальные или непатологические; по содержательному критерию – аффективные, когнитивные, поведенческие; по типу переживания – активные и пассивные; по интенсивности – умеренные и глубокие, тяжелые.

Нормальные, (непатологические) реакции отличаются адекватностью ситуации, понятны многим людям, подотчетны субъекту, контроли-

руемы им, *патологическая* ревность имеет противоположные характеристики.

Когнитивные реакции выражаются в стремлении анализировать факт измены, искать ее причину, искать виновного (я – партнер – соперник), выстраивать прогноз ситуации, проследить предысторию, т. е. создавать картину события. Данный тип реакций больше выражен у лиц астенического склада, интеллектуалов.

Аффективные реакции выражаются в эмоциональном переживании измены. Наиболее характерные эмоции – отчаяние, гнев, ненависть и презрение к себе и партнеру, любовь и надежда. В зависимости от типа личности аффективные реакции протекают на фоне меланхолической депрессии или сильного гнева. Преобладание аффективных реакций наблюдается у людей художественного типа, истероидного, эмоционально-лабильного склада.

Поведенческие реакции выступают в виде борьбы или отказа. Борьба выражается в попытках восстановить отношения (объяснения), удержать партнера (просьбы, уговоры, угрозы, давление, шантаж), устранить соперника, затруднить встречи с ним, привлечь внимание к себе (вызывание жалости, сочувствия, иногда – кокетство). При отказе восстановить отношения связь с партнером обрывается или приобретает характер дистантный, официальный.

При *активных* реакциях, характерных для стеничных и экстравертированных личностей, человек ищет нужную информацию, открыто выражает свои чувства, стремится вернуть партнера, соревнуется с соперником. При *пассивных* реакциях астеничные и интровертированные личности не предпринимают настойчивых попыток повлиять на отношения, ревность протекает внутри человека.

4.5. Горе. Счастье

Горе – реакция на потерю близкого, любимого человека после невозвратной разлуки с ним или его смерти. Возможно, психологический смысл горя состоит в выражении любви, которую человек, понесший утрату, чувствует к умершему или потерянному близкому человеку. Горе также является и процессом, в течение которого человек переживает боль утраты, прощается с ушедшим, учится сохранять память о нем и в то же время жить в настоящем.

Процесс переживания горя условно делится на несколько стадий, которые считаются общими для перенесших утрату, хотя реакции людей индивидуальны, и каждый переживает горе по-своему. К тому же, процессу переживания свойствен циклический характер, то есть он состоит из множества болезненных возвращений на ранние стадии.

Первая (начальная) стадия переживания горя – *шок и оцепенение*. Шок от перенесенной утраты и отказ поверить в реальность проис-

шедшего могут длиться до нескольких недель, в среднем 7–9 дней. Физическое состояние человека, переживающего горе, ухудшается. Предполагается, что комплекс шоковых реакций связан с работой механизмов психологической защиты: отрицание факта или значения смерти предохраняет понесшего утрату от резкого столкновения с ужасом произошедшего. Часто на смену шоковой реакции приходит чувство злости. По мнению Ф. Василюка, злость возникает как специфическая эмоциональная реакция на помеху в удовлетворении потребности, в данном случае – потребности остаться в прошлом вместе с умершим. Любые внешние стимулы, возвращающие человека в настоящее, могут провоцировать это чувство.

Вторая стадия переживания горя – стадия *п о и с к а*. Характеризуется стремлением вернуть ушедшего и отрицанием безвозвратности утраты. Человеку, понесшему утрату, часто кажется, что он видит умершего в толпе на улице, слышит его шаги в соседней комнате и т. п.

Третья стадия переживания – стадия *о с т р о г о г о р я*. Длится до 6–7 недель с момента утраты. В течение этого периода человек испытывает сильнейшую душевную боль. Характерны тягостные чувства и мысли: ощущения пустоты и бессмысленности, отчаяния, чувства покинутости, одиночества, злости, вины, страха и тревоги, ощущение беспомощности. Человек, переживающий утрату, поглощен образом умершего, идеализирует его. Переживание горя составляет основное содержание всей его активности.

Четвертая стадия переживания горя – стадия *в о с с т а н о в л е н и я* – длится примерно год. В этот период восстанавливаются физиологические функции, профессиональная деятельность. Человек постепенно примиряется с фактом утраты. Он по-прежнему переживает горе, но эти переживания уже приобретают характер отдельных приступов, вначале частых, потом все более редких.

Пятая (последняя) стадия переживания горя – *з а в е р ш а ю щ а я* – наступает приблизительно через год. Боль становится терпимей, и человек, переживший утрату близкого, понемногу возвращается к прежней жизни. В этот период происходит «эмоциональное прощание» с умершим, осознание того, что нет необходимости наполнять болью утраты всю жизнь.

Утрата близкого человека случается не только при его смерти.

Развод представляет собой аналогичную ситуацию и порождает схожую динамику переживаний. Развод – это смерть отношений, вызывающая самые разнообразные, но почти всегда болезненные чувства.

Счастье как психологический феномен в сознании человека представляет собой специфическую форму обобщенно-оценочной картины мира и себя в этом мире. Оно фокусирует, с одной стороны, отражение мира, сознание и оценку его, а с другой – преобразование того, что не удовлетворяет человека. В научной литературе счастье рассматривается следующим образом:

- 1) как переживание интенсивной радости;
- 2) как удовлетворение бытийной жизнью.

Большинство психологических исследований счастья базируется на философских концепциях, отражающих понимание данного феномена. Одно из таких направлений – *эвдемонизм* (счастье как состояние блаженства и высшего совершенства, предполагает стремление человека к своему предназначению, то есть подлинному «Я»). Компонент эвдемонизма содержат такие современные психологические теории личности, как теории самоактуализации, самоосуществления и самовыражения личности (А. Маслоу, Э. Фромм, К. Роджерс, К. А. Абульханова-Славская), различные концепции целеполагания и идентичности (Дж. Аткинсон, Э. Эриксон), логотерапевтическая теория В. Франкла.

Не менее широко распространен в наши дни и другой древнегреческий принцип счастья – *гедонизм* (чувственные удовольствия дают возможность человеку считать себя если не вполне счастливым индивидуумом, то, по крайней мере, не обремененным заботами быта и сложными размышлениями над вечными вопросами бытия). Несмотря на всю сомнительность и ограниченность гедонистического принципа как основы счастья, идея «жить с удовольствием» имеет и позитивный психологический смысл. Этот смысл связан с понятием радости, которое является более возвышенным чувством, чем чувство удовольствия. По данным К. Э. Изарда, радостные переживания способствуют эмпатии и альтруизму, повышают продуктивность когнитивных процессов, способствуют креативному подходу к решению различного рода проблем.

ИмPLICITное понимание счастья часто связывается с благополучием человека в личной жизни. И. А. Джидарьян в своем исследовании показала, что детерминанты счастья включают в себя самые различные по содержанию и предметной направленности жизненные блага и духовно-нравственные ориентации, выявила, что для россиян, например, главными факторами счастья являются следующие: «любить и быть любимым», «семейное благополучие», «умение радоваться жизни и тому, что имеешь». Большую роль играют также самореализация и ощущение полноты жизни, осознание нужности другим людям, личностный рост, наличие смысла жизни.

Тема 5. МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ, КОРРЕКЦИИ И РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ

Основные понятия: методы диагностики эмоциональной сферы, коррекция эмоциональной сферы, способы коррекции нежелательного эмоционального состояния, принципы организации коррекции эмоциональной сферы.

Вопросы

1. Особенности диагностики эмоциональной сферы личности
2. Особенности коррекции и развития эмоциональной сферы личности

Методы диагностики, коррекции и развития эмоциональной сферы личности используются в зависимости от выбора методологических подходов в объяснении психики человека. Так, например, естественнонаучный подход

предполагает единую систему изучения эмоциональных явлений, позволяет выявить общее, повторяемое в эмоциональных проявлениях. Исследуются физиологические характеристики индивида, поведение, продукты деятельности человека и т. д. Гуманитарная парадигма делает акцент на субъективности личности. Выявляются как специфические детерминанты и следствия различных эмоций, так и их общие характеристики. В центре внимания находится самооценочность индивидуальных переживаний. Используются нестандартизированные методики, выполняющие не только диагностические, но и развивающие функции.

5.1. Особенности диагностики эмоциональной сферы личности

Диагностика эмоциональной сферы личности представляет собой процесс выявления и измерения особенностей эмоций и чувств человека с помощью специальных методов. Психологические методы изучения эмоциональной сферы человека в основном базируются на опросниках и выявляют эмоциональные особенности человека (преобладающие в его жизни эмоции, доминирующие средства их выражения и эмоциональную устойчивость). Существуют также методики определения способности распознавания эмоций по лицевой экспрессии. К ним относится, например, методика «вербальной фиксации признаков экспрессии эмоциональных состояний» В. А. Лабунской. Она представляет модифицированный вариант метода словесного портрета, широко применяемого психологами в области социальной перцепции. От участника исследования, выполняющего задание по этой методике, требуется описание самых различных особенностей другого человека. Перед испытуемым ставится задача описать экспрессивные признаки шести эмоциональных состояний: радости, гнева, отвращения, страха, удивления, страдания. Нужно назвать те экспрессивные признаки, на которые он ориентируется при опознании эмоциональных состояний другого человека.

5.2. Особенности коррекции и развития эмоциональной сферы личности

Коррекция эмоциональной сферы личности направлена на устранение нежелательных для человека эмоциональных состояний. К. Изард отмечает три основных способа устранения нежелательного эмоционального состояния:

- 1) регуляция посредством другой эмоции;
- 2) когнитивная регуляция;
- 3) моторная регуляция.

Первый способ регуляции предполагает сознательные усилия, направленные на активацию другой эмоции, противоположной той, которую человек переживает и хочет устранить. Второй способ связан с использованием внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над нею. Это переключение сознания на события и

деятельность, вызывающие у человека интерес, положительные эмоциональные переживания. Третий способ предполагает использование физической активности как канала разрядки возникшего эмоционального напряжения. В настоящее время разработано много различных методов саморегуляции: релаксационная тренировка, аутогенная тренировка, десенсибилизация, реактивная релаксация, медитация и др.

Одним из направлений коррекции является развитие эмоциональной сферы человека, включающее обогащение переживаний субъекта, формирование эмоционального интеллекта. Л. Н. Рожина при организации работы, направленной на развитие эмоционального мира личности, предлагает использовать следующие принципы:

– принцип нормативности, требующий, с одной стороны, учета определенного эталона развития на том или ином возрастном этапе, а с другой – его сопоставления с конкретными особенностями того или иного индивидуального варианта развития;

– принцип коррекции «сверху вниз», сформулированный Л. С. Выготским, требующий постановки в центр внимания «завтрашнего дня развития»;

– деятельностный принцип, предполагающий включенность субъекта в разнообразные виды деятельности: процессуальные и продуктивные.

Процессуальные виды деятельности могут включать игру как особую символическую деятельность и как терапию отношений субъекта. Особое место должно быть отведено эстетической деятельности – художественному восприятию литературы, музыки, произведений изобразительного искусства, занятиям хореографией, соответствующими видами спорта.

Продуктивные виды деятельности включают изобразительную (рисование, лепка и т. д.) и литературную деятельность (сочинение сказки, рассказа, стихотворения).

МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ

Упражнение «Мой враг – мой друг»

Цель: изменение негативного эмоционального отношения человека к другому.

Инструкция. Представьте своего обидчика. Возьмите лист бумаги и постарайтесь описать его внешний вид, т. е. составить словесный портрет. Старайтесь фиксировать прежде всего симпатичные детали его внешности. Прочитайте то, что написали. Если вы «поскользнулись на описании отрицательных внешних данных этого человека, вычеркните их. Затем на второй странице опишите качества характера своего партнера по конфликту. Опирайтесь на то, что в нем есть хорошего, не разрешайте себе описывать отрицательные свойства его личности. Если все же это произошло, при повторном чтении второй страницы вычеркните их.

На третьей странице опишите ситуацию вашего взаимодействия с этим человеком, опять же опираясь на позитивные моменты в его поведении. В связи с этим попробуйте проанализировать свое собственное поведение. С удивлением вы почувствуете, как что-то изменилось к лучшему в вашем отношении к этому человеку, а теперь, на основе вашего измененного отношения, займитесь выстраиванием другой линии вашего поведения: «Мне надо сделать все по-другому...» Упражнение заканчивается при завершении моделирования стратегии и тактики вашего позитивного поведения.

Упражнение «Приятные воспоминания»

Цель: релаксация.

Инструкция. Сядьте так, как вам удобно, и закройте глаза. Я хочу пригласить вас еще в одно путешествие в мир фантазии, которое подарит вам приятные чувства. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

С каждым выдохом вы почувствуете, что становится все легче и легче... Постарайтесь почувствовать себя так, как будто вы парите в воздухе... Делая сейчас новый глубокий вдох, постарайтесь почувствовать, как вы наполняетесь ощущением легкости и света. Задержите на мгновение дыхание на вдохе... А теперь сильно выдохните одним движением весь воздух вместе со всей когда-то накопившейся усталостью, напряжением, неприятными ощущениями. (15 секунд.)

Вы ощутите, как это здорово, когда чувствуешь себя в полной безопасности, когда тебе просто хорошо оттого, что ты удобно сидишь и спокойно и глубоко дышишь.

А сейчас представьте себе солнце, посылающее свой теплый свет с безоблачного ясного неба на землю: вы вдыхаете солнечное тепло, с каждым вдохом вы чувствуете, как солнце наполняет вас теплым светом и вы становитесь все легче и легче, все светлее и светлее.

Теперь вы легко можете вспомнить то время, когда чувствовали себя счастливым. Постарайтесь вспомнить такой момент, когда вы были абсолютно счастливы... Вспомните такой день, когда пережили нечто, что хотелось бы переживать вновь и вновь. Представьте себе все это событие так, будто оно происходит непосредственно сейчас.

Постарайтесь отметить, что вы переживаете в этом счастливом воспоминании: вы сейчас одни или вместе с кем-то; что вы при этом ощущаете? что вы видите, что слышите; что делаете в это время; что делают другие? (30 секунд.)

А теперь вы можете вернуться снова к нам в группу бодрым и отдохнувшим. Сохраните это воспоминание, чтобы освежать его в памяти всякий раз, когда вы этого пожелаете.

Упражнение «А я не обижусь»

Цель: активизация и развитие навыков эмоционально-волевой саморегуляции.

Инструкция. Примените технику активного слушания (уточняющие вопросы, парафраз и т. д.) для снижения напряженности ситуаций в диалоге с человеком, который стремится вас «задеть». Пусть один из участников будет «склочником», его задача – придумать какое-нибудь утверждение, которое может вас «задеть». Например: «Все блондинки туповаты», «Те, кто в наше время держит дома собак – лицемеры. Ведь в стране столько голодных детей...» и т. п. Другой участник должен, не оправдываясь, вести разговор на эту тему, начав с уточняющего вопроса или парафразы, при этом сохраняя уважение к партнеру и чувство собственного достоинства. Например: «Вы имеете в виду натуральных блондинок или крашенных?» и т. д.

В конце упражнения обратите внимание участников на тот факт, что известная техника активного слушания – это прием только для индивидуальной беседы. Для снижения напряженности в группе он неэффективен.

Упражнение «Три лица»

Цель: развитие эмоционального интеллекта.

Задание состоит в том, чтобы без слов достичь совпадения выражений лица (ведущий показывает три выражения лица: печальное, свирепое, счастливое. Все должны ему подражать).

Инструкция. Теперь разделитесь на пары и встаньте со своим партнером спиной к спине. Давайте еще раз повторим все три выражения лица. Сделаем все по очереди: печальное лицо, свирепое, а потом счастливое... Теперь вы сами будете выбирать одно из трех лиц. Когда досчитаю до трех, вам надо будет быстро повернуться к партнеру и показать ему выбранное вами выражение лица. Задача состоит в следующем: не сговариваясь заранее, вы должны показать то же самое лицо, что и ваш партнер. Готовы? Раз, два, три... Покажите свое лицо партнеру. Какая пара выбрала одно и то же лицо?

Дайте участникам возможность еще немного потренироваться самим. Затем объедините пары в четверки. Каждая пара в четверке должна шепотом договориться, какое выражение лица она хочет показать другой паре. Потом пары становятся спиной друг к другу, и снова дается команда ведущего.

Упражнение «Эмоция»

Цель: развитие эмоционального интеллекта.

Инструкция. Заранее заготовьте набор карточек, на них отметьте эмоции и части тела человека, при помощи которых следует эти эмоции выразить. Например, карточка «Грусть. Руки» означает, что эмоцию грусти следует выразить при помощи рук. На карточках могут быть отмечены следующие эмоции: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Презрение. Правая рука»; «Гордость. Спина», «Страх. Ноги» и др.

Ведущий раздает карточки участникам тренинга. Участники поочередно проигрывают в позах и движениях отмеченное на карточке.

Упражнение «Чувства и интонации»

Цель: развитие эмоционального интеллекта.

Инструкция. Представьте себя на другой планете, где люди разговаривают только длинными гласными, например: Ааааа, Еееее, Иииии. Жители этой планеты могут выражать все свои чувства только разным произнесением этих звуков. Вам необходимо показать, как люди этой планеты выражают: гнев, печаль, волнение, гордость, интерес, любовь, зависть,

Упражнение «Рисуем чувство»

Цель – релаксация, развитие эмоционального интеллекта.

Инструкция. Возьмите лист бумаги и нарисуйте, как вы себя в данный момент чувствуете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, рисовать линии, круги, узоры или сюжетную картину, т.е. все, что вам хочется. Дайте название своему рисунку.

Упражнение «Стать другим»

Цель: развитие эмоционального интеллекта.

Инструкция. Произносите по очереди фразу, например, строки А. Фета: «Какие-то носятся звуки и льнут к моему изголовью», согласно заявленной на карточке ситуации. Возможные ситуации:

- объясняетесь в любви;
- выражаете ненависть;
- очень гордитесь собой;
- заблудились в лесу;
- читаете революционные стихи;
- на ходу засыпаете;
- жалуетесь;
- размышляете.

Участники группы должны определить, какие чувства вы выражали.

Упражнение «Пойми другого»

Цель: развитие эмоционального интеллекта.

Инструкция. Каждый член группы описывает настроение кого-нибудь в группе, т.е. представляет себе его состояние, эмоции, переживания и все это излагает в письменном виде. Затем все описания зачитываются вслух, а тот, чье настроение описывали, соотносит со своим действительным состоянием и подтверждает достоверность проникновения или отвергает его.

Упражнение «Поговорим о чувствах»

Цель: развитие эмоционального интеллекта.

Инструкция. Разделитесь на пары. Сколько слов, обозначающих различные чувства, вы можете назвать за одну минуту? Каждый раз, когда один из вас будет называть какое-то чувство, о котором ранее не шла речь, второй должен его фиксировать.

1. Эмоции – это психическое отражение в форме непосредственного пристрастного...
 - а) поведения;
 - б) выражения;
 - в) переживания;
 - г) воспоминания.
2. Детерминантами эмоционального состояния являются (исключите неверный вариант):
 - а) потребности, желания и стремления человека;
 - б) возможности человека (проявившиеся способности и скрытые потенциалы);
 - в) условия среды (объективное воздействие и субъективное понимание текущей ситуации);
 - г) социальный статус человека.
3. К характеристикам эмоционального реагирования относятся: знак (+ -) влияние на поведение и деятельность, интенсивность, длительность протекания и...
 - а) обобщенность;
 - б) предметность;
 - в) опосредованность;
 - г) беспричинность.
4. К основным компонентам эмоций относят (исключите неверный ответ):
 - а) импрессивный компонент;
 - б) физиологический компонент;
 - в) социальный компонент;
 - г) экспрессивный компонент.
5. С. Л. Рубинштейн выделяет следующие уровни эмоционального реагирования (исключите неверный ответ):
 - а) уровень мыслительных операций;
 - б) уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности;
 - в) предметные чувства (эмоции);
 - г) мировоззренческие чувства.
6. От эмоций чувства отличаются:
 - а) первичностью;
 - б) новизной;
 - в) длительностью;
 - г) повторяемостью.
7. К основным теоретическим проблемам психологии эмоций относят (исключите неверный ответ):
 - а) условия возникновения эмоций;
 - б) эмоции и процессы познания;
 - в) отсутствие теорий эмоций;
 - г) динамика эмоций.

8. Теория эмоций Ч. Дарвина утверждает, что эмоции появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные...
- отпугивающие механизмы;
 - приспособительные механизмы;
 - социальные механизмы;
 - физиологические механизмы.
9. «Ассоциативная» теория В. Вундта постулирует, что органические процессы являются:
- следствием эмоций;
 - предшественниками эмоций;
 - прототипом эмоций;
 - противоположностью эмоций.
10. Теория эмоций С. Шехтера получила название:
- когнитивно-эмоциональная;
 - эмоционально-когнитивная;
 - информационная;
 - когнитивно-физиологическая.
11. Согласно периферической теории Джеймса-Ланге органические изменения являются:
- результатом эмоций;
 - первопричинами эмоций;
 - прототипом эмоций;
 - противоположностью эмоций.
12. Согласно информационной теории эмоций В.П. Симонова, эмоциональные состояния определяются качеством и интенсивностью...
- протекания эмоций за единицу времени;
 - возникновения мыслительных операций;
 - актуальной потребности индивида и оценкой вероятности ее удовлетворения;
 - физиологических реакций человека.
13. Функции эмоций (исключите неверный ответ):
- сигнальная;
 - оценочная;
 - отвлекающая;
 - регулирующая.
14. Основные свойства эмоций (исключите неверный ответ):
- динамичность;
 - неопределенность;
 - суммация;
 - пристрастность.
15. Иррадиация – свойство эмоций, заключающееся в...
- том, что одна и та же по модальности эмоция может переживаться с различными оттенками;
 - снижении остроты переживаний при долгом повторении одних и тех же впечатлений;
 - том, что человек может одновременно переживать и положительное и отрицательное эмоциональное состояние;
 - возможности распространения эмоционального фона с обстоятельств, его первоначально вызвавших, на все, что человеком воспринимается.

16. В. Вундт классифицировал эмоции и чувства по трем измерениям, имеющим два противоположных направления (исключите неверный ответ):
- осознанность – неосознанность;
 - удовольствие – неудовольствие;
 - напряжение – разрешение;
 - возбуждение – успокоение.
17. Базовые эмоции, согласно К. Изарду, имеют следующие особенности (исключите неверный ответ):
- кратковременны;
 - обладают феноменологическими признаками;
 - долговременны;
 - присущи всем людям.
18. Эмоциональный интеллект представляет собой...
- мнение человека о настроении других людей;
 - понимание субъектом эмоциональных проявлений других людей и своих собственных;
 - аффективное состояние, вызываемое определенной ситуацией;
 - воспроизведение эмоций окружающих.
19. Структура эмоционального процесса по Я. Рейковскому (исключите неверный ответ):
- удовольствие – неудовольствие;
 - эмоциональное возбуждение;
 - знак эмоции;
 - степень контроля эмоции.
20. Интерес – эмоция, способствующая развитию...
- темперамента;
 - знаний, умений, навыков;
 - ощущений;
 - моторики.
21. Экспрессивность является интегральной функцией двух слагаемых:
- оптимизма и пессимизма;
 - степени выражения эмоций и контроля человека за их проявлением;
 - уравновешенности и неуравновешенности личности;
 - напряжения и разрядки эмоций.
22. Эмоциональная глубина определяется как...
- эффективность деятельности в эмоциогенной ситуации;
 - эмоциональная возбудимость, проявляющаяся в таких особенностях поведения, как вспыльчивость, раздражительность;
 - наибольший для данного человека промежуток времени, в течение которого эмоция, раз возбужденная, продолжает еще обнаруживаться;
 - способность испытывать при некоторых наиболее благоприятных обстоятельствах интенсивные чувства, доступные немногим.
23. Радость – эмоция, связанная с возможностью достаточно полного ...
- самоопределения;
 - изменения ситуации;
 - удовлетворения актуальной потребности;
 - понимания происходящих событий.

24. Гнев – эмоция, вызываемая внезапным возникновением ...
- физиологических ощущений в организме;
 - измененного состояния сознания;
 - непонятных объектов действительности;
 - препятствий в удовлетворении актуальной потребности.
25. Страх – эмоция, возникающая в ситуации...
- печального события;
 - угрозы;
 - встречи;
 - переутомления.
26. К активаторам страха относятся (исключите неверный ответ):
- внезапное изменение стимуляции;
 - внезапное приближение;
 - разлука или отделение;
 - боль.
27. Удивление – эмоция, представляющая собой реакцию на...
- удовлетворение актуальной потребности;
 - понимание происходящих событий;
 - угрозу биологическому и социальному существованию индивида;
 - внезапно изменившиеся обстоятельства.
28. Печаль – эмоция, связанная с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о (об)...
- полном удовлетворении актуальной потребности;
 - угрозе биологическому и социальному существованию индивида;
 - невозможности удовлетворения жизненных потребностей;
 - внезапно изменившихся обстоятельствах.
29. Презрение – эмоция, порождаемая рассогласованием жизненных позиций субъекта с жизненными позициями объекта переживания, возникающая в...
- одиночестве;
 - панике;
 - межличностном взаимодействии;
 - печали.
30. Отвращение – эмоция, вызываемая объектами, взаимодействием с которыми...
- представляет интерес для человека;
 - способствует возникновению других эмоций;
 - вступает в резкое противоречие с принципами и установками субъекта;
 - сигнализирует о невозможности удовлетворения жизненных потребностей субъекта.
31. Сходство стыда и вины заключается в том, что обе эмоции характеризуют:
- волевую сферу человека;
 - способности человека;
 - эмоциональную лабильность личности;
 - нравственную сферу личности.

32. Смущение как базовая эмоция выполняет адаптивную функцию:
- способствуя отсроченности действий, предотвращает чрезмерное возбуждение вегетативной нервной системы;
 - обеспечивает вкусовые ощущения и пищевое поведение;
 - вызывает желание восстановить или упрочить связи с людьми;
 - подготавливает человека к эффективному взаимодействию с новым, внезапным событием.
33. Эмоциональные свойства человека (исключите неверный ответ):
- эмоциональная глубина;
 - экспрессивность;
 - эмоциональная устойчивость;
 - гибкость мышления.
34. Г. Селье выделял следующие стадии стресса (исключите неверный ответ):
- реакция тревоги;
 - стадия резистентности (сопротивления);
 - стадия деятельности;
 - стадия истощения.
35. Психологическая характеристика влюбленности:
- относительно устойчивое эмоциональное состояние, отражающее страстное влечение к кому-нибудь;
 - состояние неадекватного отношения человека к действительности;
 - состояние, вызывающее аффективные реакции на изменение деятельности;
 - состояние, тормозящее когнитивные процессы.
36. К. К. Платонов определил дружбу как сложное моральное чувство, в структуру которого входят (исключите неверный ответ):
- совместные сопереживания, бывшие, существующие и возможные;
 - чувство долга;
 - престижная (обычно идеализированная) оценка друга;
 - чувство прекрасного.
37. Ученый Д. Ли разработал типологию любви, которая включает следующие типы (исключите неверный ответ):
- эрос – страстная любовь-увлечение, стремящаяся к полному физическому обладанию;
 - людус – гедонистическая любовь-игра, не отличающаяся глубиной чувства и сравнительно легко допускающая возможность измены;
 - сторге – спокойная, теплая и надежная любовь-дружба;
 - акме – вершинные переживания в любви.
38. Агрессия чаще всего возникает как реакция субъекта на...
- аффект;
 - настроение;
 - фрустрацию;
 - скуку.

39. *Счастье рассматривается в психологии как...*
- всякое чувственное удовольствие;
 - удовлетворение жизнью либо переживание интенсивной радости;
 - оптимистичное настроение;
 - осознание чувства превосходства.
40. *К основным причинам появления скуки (монотонии) относятся (исключите неверный ответ):*
- свойства нервной системы и темперамента;
 - мотивация;
 - спонтанность;
 - профессиональный уровень.
41. *Фрустрация представляет собой...*
- эмоциональное состояние человека, возникающее перед неудачей в деятельности;
 - эмоциональное состояние человека, возникающее после неудачи, неудовлетворения какой-либо актуальной потребности;
 - эмоциональное состояние человека, которое характеризуется кратковременностью и неосознаваемостью действий индивида;
 - эмоциональное состояние человека, которое характеризуется повышенным фоном настроения.
42. *Фрустратором для человека выступает:*
- доминирующая эмоция;
 - желание;
 - мысль;
 - непреодолимое препятствие.
43. *Аффект характеризуется (исключите неверный ответ):*
- очень большой интенсивностью переживания;
 - длительностью протекания;
 - снижением сознательного контроля за своими действиями;
 - бурным выражением.
44. *К аффективным проявлениям положительных эмоций относят (исключите неверный ответ):*
- приступ безудержного веселья;
 - восторг;
 - поодушевление;
 - ярость.
45. *Тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ...*
- резкой смене настроения;
 - выражении человеком гнева;
 - чувстве тоски;
 - ожидании неблагоприятного развития событий.
46. *К симптомам, встречающимся при естественном переживании горя, относятся (исключите неверный ответ):*
- чувство усталости;
 - резкое и радикальное изменение стиля жизни;
 - ухудшение концентрации внимания;
 - раздражительность;

47. *В структуру настроения входят следующие компоненты (исключите неверный):*
- волевой компонент;
 - эмоциональный компонент;
 - когнитивный компонент;
 - компонент физического самочувствия.
48. *Отличительная характеристика зависти и ревности:*
- зависть возникает, когда индивид не имеет того, чего страстно хочет, а чувство ревности – когда боится потерять то, что имеет;
 - зависть – отрицательное чувство, а ревность – положительное;
 - зависть возникает, когда индивид испытывает эмоции гнева и страха, а ревность – эмоция интереса и гнева;
 - зависть возникает на основе ревности.
49. *К базовым эмоциям, согласно К. Изарду, относятся (исключите неправильный ответ):*
- интерес;
 - гнев;
 - жалость;
 - страх.
50. *К высшим чувствам относятся (исключите неправильный ответ):*
- эстетические;
 - художественные;
 - нравственные;
 - интеллектуальные.

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

- Боулби, Д. Создание и разрушение эмоциональных отношений / Д. Боулби. М., 2006.
 Бреслав, Г. М. Психология эмоций / Г. М. Бреслав. М., 2002.
 Васильок, Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Васильок. М., 1984.
 Виллюнас, В. Психология эмоций / В. Виллюнас. СПб., 2007.
 Дерманова, И. Б. Диагностика и коррекция эмоционально-правственного развития / И. Б. Дерманова. СПб., 2002.
 Додонов, Б. И. Эмоция как ценность / Б. И. Додонов. М., 1978.
 Изард, К. Психология эмоций / К. Изард. СПб., 2000.
 Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. СПб., 2001.
 Куликов, Л. В. Психология психических состояний / Л. В. Куликов. СПб., 2001.
 Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. М., 1979.
 Рожина, Л. Н. Развитие эмоционального мира личности / Л. Н. Рожина. Минск, 1999.
 Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии: в 2 т. Т. 2 / С. Л. Рубинштейн. М., 1989.

Дополнительная литература

- Адлер, А. Воспитание детей. Взаимодействие полов / А. Адлер. Ростов-на-Дону., 1998.
 Аракелов, Г. Г. Стресс и его механизмы / Г. Г. Аракелов // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. 1995. № 4.
 Аргайн, М. Психология счастья / М. Аргайн. М., 2003.
 Бэррон, Р. Агрессия / Р. Бэррон, Д. Ричардсон. СПб., 2001.
 Бодров, В. А. Информационный стресс / В. А. Бодров. М., 2000.
 Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В. В. Бойко. М., 1996.
 Васильев, И. А. Эмоции и мышление / И. А. Васильев, В. Л. Поплужный, О. К. Тихомиров. М., 1980.
 Гадилля, А. М. Эмоциональный компонент в структуре педагогической направленности личности // Психологические проблемы формирования личностной направленности педагога: учеб.-метод. пособие / А. М. Гадилля [и др.]. Минск, 2006.
 Гозман, Л. Я. Психология эмоциональных отношений / Л. Я. Гозман. М., 1987.
 Джидарьян, И. А. Счастье в представлениях обыденного сознания / И. А. Джидарьян // Психологический журнал. 2000. № 2.
 Дорфман, Л. Я. Эмоции в искусстве / Л. Я. Дорфман. М., 1997.
 Жизнь, Ж. Детский стресс и его причины / Ж. Жизнь. М., 2003.
 Зимбардо, Ф. Застенчивость / Ф. Зимбардо. М., 2005.
 Киселева, Н. В. Стресс: диагностика и преодоление (на примере подростков) / Н. В. Киселева. Минск, 2006.
 Куликов, Л. В. Психология настроения / Л. В. Куликов. СПб., 1997.
 Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. СПб., 2000.
 Марицук, В. Л. Эмоции в спортивном стрессе / Л. В. Марицук. СПб., 1995.
 Мей, Р. Любовь и воля / Р. Мей. М., 1997.
 Месникович, С. А. Развитие представлений о счастье посредством художественной перцепции / С. А. Месникович // Педагогика эстетической среды: теория и опыт: сб. научных трудов. Минск, 2002.
 Месникович, С. А. Эмоциональная устойчивость личности педагога / С. А. Месникович // Эффективность педагогического взаимодействия: теория и практика: учеб.-метод. пособие. Минск, 2005.
 Муздыбаев, К. Психология зависти / К. Муздыбаев // Психологический журнал. 1997. № 6.
 Пергаменщик, Л. А. Кризисная психология / Л. А. Пергаменщик. Минск, 2004.
 Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. СПб., 2004.
 Якобсон, П. М. Психология чувств / П. М. Якобсон. М., 1958.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Цель и задачи изучения учебной дисциплины «Психология эмоциональных состояний».....	4
Тематический план	5
Материал для изучения.....	5
Тема 1. Введение в психологию эмоций дисциплины	5
Тема 2. Сущность эмоционального реагирования.....	12
Тема 3. Классификация эмоций и чувств	16
Тема 4. Эмоциональные состояния	20
Тема 5. Методы диагностики, коррекции и эмоциональной сферы личности.....	33
Методики, направленные на развитие эмоциональной сферы личности	35
Тестовые задания	39
Литература	46

Учебное издание

МЕСНИКОВИЧ Светлана Анатольевна

**ПСИХОЛОГИЯ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ
СОСТОЯНИЙ**

Учебно-методическое пособие

Редактор *Ю. Ц. Петрикеева*
Компьютерная верстка *А. В. Русецкая*
Корректор *Ю. Ц. Петрикеева*

Подписано в печать 18.03.2008 г. Формат 60×84 ¹/₁₆. Гарнитура «Таймс».
Бумага офсетная. Усл. печ. 2,79. Уч.-изд. л. 2,65. Тираж 200 экз. Заказ № 12.
Отпечатано на ризографе ООО «БИП-С Плюс».

ООО «БИП-С Плюс». 220004, г. Минск, ул. Короля, 3.
Лицензия № 02330/0133317 от 09.06.2004 г.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ