Психология эмоций.

В чем разница между инстинктами, эмоциями, чувствами и состояниями

Для того чтобы использовать электрический ток, не обязательно знать его происхождение. Однако при неумелом обращении с ним. Можно нанести вред, как себе, так и окружающим. Каждого хоть раз в жизни било током, верно? Чувства – это тоже энергия, которая требует особого отношения к себе. Поэтому для эффективного управления чувствами необходимо понимать механизм их происхождения и динамику развития.

Эмоциональный мозг

Даже далекие от нейронаук люди наверняка слышали о гиппокампе. Это участок мозга, который служит важным центром памяти. В нем формируется кратковременная память и начинается ее превращение в долговременную. Одна из важных функций гиппокампа – это пространственное ориентирование, запоминание местности. Он содержит особые клетки, которые реагируют на окружающий ландшафт. Их называют нейронами места. Гиппокапм – важнейший для формирования визуально-пространственных представлений отдел мозга. Интересно, например, что у лондонских водителей такси, которые в силу особенностей профессии обязаны запомнить бесчисленное количество извилистых улочек, размер гиппокампа увеличен, потому что именно он получает дополнительную тренировку (как установили исследования Maguire et.al., 2000).

Однако в мозгу редко встречаются структуры, который специализируются исключительно на чем-то одном. Особенно если это такие сложные психические функции, как память. Гиппокамп здесь не исключение. Он включен в лимбическую систему: одну из самых древних структур мозга, которая отвечает также за эмоции и мотивацию. Лимбическая система включает в себя базальные ганглии, гиппокамп, миндалевидное тело, гипоталамус и гипофиз.

Гиппокамп – точнее, его передняя часть – активно участвует в управлении эмоциями.

Даниел Гоулман «Эмоциональный интеллект»

Как у каждого дерева есть корни, так и у нашей психики есть свои истоки. Это инстинкты, Именно они лежат в основе разветвленной системы эмоций, чувств, состояний и аффектов. Каждый из нас является счастливым (несчастным) обладателем этого природного механизма, который доказал свою эффективность на протяжении миллиона лет. Давайте по порядку разберемся в происхождении каждого из компонентов психических процессов.

1. Инстинкты – это врожденные поведенческие сценарии. Их цель – автоматизация всех процессов, которые помогают организму выжить. Англо-американский психолог Уильям Мак-Дугалл разработал классификацию инстинктов:

* Бегство
* Отвращение
* Любознательность
* Агрессивность
* Самоуничижение
* Самоутверждение
* Родительский инстинкт
* Пищевой инстинкт
* Стадный инстинкт

Естественным выражением инстинктов, по мнению Мак-Дугалла, являются эмоции. Так, например, инстинкту агрессивности соответствуют такие эмоции, как ярость и гнев, а инстинкту бегства – чувство самосохранения. Инстинкт продолжения рода связан с женской робостью и ревностью, стадный инстинкт – с чувством принадлежности.

Как видно из этого списка, в инстинктах просматривается фундамент для эмоций и чувств, которые появляются в процессе эволюции у организмов с более развитой и сложной нервной системой.

1. Эмоции, утверждал Чарлз Дарвин, возникли в процессе эволюции как средство, с помощью которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения своих потребностей. Эмоции – это инстинкты более высокого порядка.

Скорость возникновения эмоций значительно затрудняет процесс управления ими на вторичном уровне. При этом развитое метавнимание даёт нам возможность взять под контроль эмоцию ещё до момента, пока она наберет наибольшую интенсивность и энергичность.

Благодаря вовремя возникшей эмоции, организм имеет возможность чрезвычайно выгодно приспособиться к окружающим условиям. Эмоции могут возникать настолько быстро, что наше сознательное «я» не принимает участия в формировании в нашей психике того, что дает импульс к возникновению этой эмоции – и даже может не осознавать источник этого импульса.

Пол Экман

Базовые эмоции появляются благодаря нейронным программам, заложенным в человеке с рождения, так что большая часть этих эмоций является врожденной. На их основе образуются комплексные социальные структуры и явления.

Выделяется семь базовых эмоций:

* Радость
* Удивление
* Печаль
* Гнев
* Отвращение
* Презрение
* Страх

Радость — эмоция, обычно мотивирующая, поднимающая настроение, связана со счастьем. Считается противопоставлением печали. Обычно проявляется как смех, повышение голоса, подпрыгивание, хлопанье в ладоши.

Удивление — самая кратковременная эмоция, появляющаяся вследствие какой-либо неожиданной ситуации, которая может быть как приятной, так и неприятной. У нее нет противопоставлений.

Печаль — эмоция, возникающая при утере чего-либо или бедности. Печаль – нормальное состояние человека, которое обычно быстро проходит. При неблагоприятных ситуациях возможно появление скорби.

Гнев — отрицательная эмоция, основанная на борьбе против несправедливости, которую испытывает человек, и желанием как можно быстрее избавиться от нее.

Отвращение — кратковременная или длительная эмоция, выражающая ненависть, отрицательную реакцию на кого-либо или что-либо.

Презрение — эмоция, выражающая пренебрежение, неуважение, индифферентность к кому-либо или чему-либо. Связана с гордыней, высокомерием, чувством собственного достоинства, самоуверенностью.

Страх — отрицательная эмоция, выражающая напряженность в связи с ожиданием определенных ситуаций, поступков, которые представляют угрозу. Может варьироваться от опасения до настоящего ужаса.

1. Чувства = Эмоция +Мысль

Чувства – это эмоции более высокого порядка. Различные комбинации эмоций и мыслей рождают более широкое разнообразие и диапазон чувственной палитры.

К чувствам относятся: благодарность, вина, восхищение, враждебность, жалость, зависть, любовь, нежность, ненависть, неприятие, интерес, пренебрежение, привязанность, раздражение, разочарование, раскаяние, ревность, симпатия, скорбь, страсть, стыд, трепет т.д.

1. Эмоциональные состояния (настроения) – продолжительное переживание чувства, которое создает эмоциональный фон. Сильная фиксация человека на определенной эмоции или чувстве, приводит его к состоянию. Состояние может длится от нескольких часов до нескольких месяцев.

К состояниям относятся: скука, уныние, уверенность, энтузиазм, тревога, спокойствие, оптимизм, подавленность, надежда.

1. Аффекты, как правило, быстро возникают и интенсивно проявляются в нашей психике. Их энергетический потенциал настолько велик, что может мобилизовать в нас огромные ресурсы для преодоления опасности, либо разрушения живых или неживых объектов.

К аффектам относятся: испуг, паника, ужас, эйфория, экстаз, ярость.

Теперь вы можете определить, чем отличается каждый из психических процессов, что уже продвигает вас по пути управления эмоциями.