

Оглавление

Предисловие	8
Предисловие ко второму изданию	12
Глава 1. Эмоциональное реагирование	14
1.1. Эмоциогенные ситуации, или В каких случаях человек реагирует эмоционально	14
1.2. Филогенетические корни эмоционального реагирования человека	16
1.3. Характеристики эмоционального реагирования	18
1.4. Уровни (виды, классы) эмоционального реагирования	23
1.5. Эмоциональный тон как реакция на ощущения и впечатления	25
Эмоциональный тон ощущений	25
Эмоциональный тон впечатлений	30
1.6. Эмоция как реакция на ситуацию и событие	32
Глава 2. Компоненты эмоционального реагирования	38
2.1. Переживание как импрессивный компонент эмоционального реагирования	38
2.2. Физиологический компонент эмоционального реагирования	41
2.3. Экспрессивный (поведенческий) компонент эмоционального реагирования	46
2.4. Эмоциональное реагирование как психофизиологическое состояние	55
Глава 3. Аффекты и настроения — самостоятельные эмоциональные явления?	57
3.1. Аффекты	57
3.2. Настроение (эмоциональный фон в данный момент)	59
Глава 4. Классификации и свойства эмоций	69
4.1. Причины разнообразия эмоций	69
4.2. Различные подходы к классификации эмоций	69
4.3. Свойства эмоций	79
Глава 5. Теории, объясняющие сущность и механизмы возникновения эмоций	84
5.1. Эволюционная теория эмоций Ч. Дарвина	85
5.2. «Ассоциативная» теория В. Вундта	85
5.3. Периферическая теория Джемса–Ланге	85
5.4. Теория Кеннона–Барда	90
5.5. Психоаналитическая теория эмоций	91
5.6. Сосудистая теория выражения эмоций И. Уэйнбаума и ее модификация	92
5.7. Биологическая теория эмоций П. К. Анохина	92
5.8. Фрустрационные теории эмоций	93
5.9. Когнитивистские теории эмоций	93
5.10. Информационная теория эмоций П. В. Симонова	100

5.11. Теория дифференциальных эмоций К. Изарда	109
5.12. Мозговые механизмы эмоциональных реакций	111
Глава 6. Роль эмоций в жизни и деятельности человека	123
6.1. Целесообразность эмоций	123
6.2. Отражательно-оценочная роль эмоций	124
6.3. Мотивационная роль эмоций	126
6.4. Коммуникативная роль эмоций	138
6.5. Активационно-энергетическая роль эмоций	140
6.6. Роль «положительных» и «отрицательных» эмоций	142
6.7. Прикладная роль эмоций	144
6.8. Деструктивная роль эмоций	153
Глава 7. Характеристика различных эмоций	156
7.1. Эмоции ожидания и прогноза	156
Волнение	156
Тревога	159
Страх	163
Отчаяние	176
7.2. Удовлетворение и радость	176
Удовлетворение	176
Радость	177
7.3. Фрустрационные эмоции	179
Обида	180
Разочарование	180
Досада	180
Гнев	181
Иступление	183
Печаль	183
Уныние	185
Одиночество, тоска и ностальгия	186
Горе	189
7.4. Коммуникативные эмоции	191
Веселье	191
Смущение	192
Стыд	195
Вина как отражение совести	201
Презрение	209
7.5. Интеллектуальные «эмоции», или Аффективно-когнитивные комплексы	210
Удивление	211
Интерес	214
«Чувство» юмора	218
Эмоция догадки	220
«Чувство» уверенности — неуверенности (сомнения)	221
Глава 8. Эмоциональные свойства человека	223
8.1. Эмоциональная возбудимость	223
8.2. Эмоциональная глубина	226

8.3. Эмоциональная ригидность (устойчивость) — лабильность	227
8.4. Эмоциональная устойчивость	227
8.5. Экспрессивность	232
8.6. Эмоциональность как интегральное свойство человека	232
Глава 9. Понимание своих эмоций и эмоций другого человека	241
9.1. Понимание эмоций другого и эмоциональные способности	241
Эмоциональный интеллект	243
Эмоциональная память	252
Эмоциональный слух	257
Вербальное описание переживаемых эмоций	259
9.2. Информация, используемая человеком при опознании эмоций	260
9.3. Модели характеристик, по которым распознаются эмоции	261
9.4. Идентификация эмоций по мимике и пантомимике	264
9.5. Восприятие эмоционального состояния по речи	265
9.6. «Вербальные эталоны» восприятия экспрессии различных эмоций	267
9.7. Типы «вербальных эталонов» восприятия экспрессии эмоционального состояния другого человека	269
9.8. Невербальное (образное) восприятие эмоций	274
9.9. Влияние личностных особенностей на понимание эмоций другого человека	274
Глава 10. Управление эмоциями	276
10.1. Значение управления эмоциями	276
10.2. Контроль выражения своих эмоций	277
10.3. Вызов желательных эмоций	280
10.4. Устранение нежелательных эмоциональных состояний	286
10.5. Описание школьниками способов регуляции эмоций	291
Глава 11. Общее представление о чувствах	293
11.1. Соотношение понятий «чувство» и «эмоция»	293
11.2. Чувство как устойчивое эмоциональное отношение к значимому объекту (эмоциональная установка)	299
11.3. Факторы, влияющие на возникновение эмоционального отношения	303
11.4. Характеристики эмоциональных отношений (свойства чувств)	307
11.5. Классификация чувств	311
Глава 12. Характеристики различных чувств	313
12.1. Симпатия и антипатия	313
12.2. Привязанность	316
12.3. Дружба	321
12.4. Любовь	326
Виды любви по отношению к ее объекту	329
Страстная любовь (влюбленность)	332
Любовь-дружба	336
12.5. Враждебность	337
12.6. Зависть	340
12.7. Ревность	344

12.8. Чувство благодарности (признательности)	350
12.9. Удовлетворенность	351
12.10. Счастье	355
12.11. Чувство собственного достоинства и гордости	358
12.12. Псевдочувства	360
Глава 13. Эмоционально обусловленное (аффективное) поведение	362
13.1. Виды эмоционального поведения в общении	362
13.2. Эмоциональные произвольные реакции (действия)	362
13.3. Гедонизм и аскетизм	363
13.4. Фрустрационное поведение	364
13.5. Горевание (скорбь)	372
13.6. Альтруизм как форма эмоционального поведения	373
13.7. Предбрачное ухаживание	375
Глава 14. Эмоциональные типы	376
14.1. Эмоциональность как тип темперамента (характера)	377
14.2. Модальностные профили (типы) эмоциональности	379
14.3. Оптимисты — пессимисты	381
14.4. Застенчивые	382
14.5. Обидчивые и мстительные	387
14.6. Гневливые	389
14.7. Эмпатийные	389
14.8. Сентиментальные	395
14.9. Тревожные	396
14.10. Совестьливые	401
14.11. Любознательные	401
Глава 15. Особенности эмоциональной сферы у представителей некоторых профессий	402
15.1. Особенности эмоциональной сферы педагогов	402
15.2. Особенности эмоциональной сферы музыкантов и артистов	407
15.3. Особенности эмоциональной сферы медицинских работников	410
15.4. Особенности эмоциональной сферы телекоммуникаторов (ведущих программ и дикторов)	412
Глава 16. Возрастные и половые особенности эмоциональной сферы человека	414
16.1. Общие тенденции возрастных изменений эмоциональной сферы	414
Возрастные особенности понимания эмоций, или Как с возрастом развивается эмоциональный интеллект	418
Возрастные особенности описания эмоциогенных ситуаций	420
Возрастные особенности описания школьниками способов регуляции эмоций	421
16.2. Развитие эмоциональной сферы младенцев	422
16.3. Эмоциональная сфера детей младшего возраста	426
16.4. Эмоциональные особенности дошкольников	427
16.5. Эмоциональная сфера младших школьников	430
16.6. Эмоциональная сфера подростков	432
16.7. Эмоциональная сфера старшеклассников (юношей)	433

16.8. Возрастные изменения различных проявлений эмоциональности . . .	434
16.9. Особенности эмоциональной сферы лиц пожилого возраста	435
16.10. Половые различия в эмоциональной сфере	437
Глава 17. Патология и эмоции	445
17.1. Причины эмоциональных расстройств	445
17.2. Патологические изменения эмоциональных свойств личности	447
17.3. Извращение эмоциональных реакций	449
17.4. Патологические эмоциональные состояния	453
17.5. Патологическая застенчивость	459
17.6. Эмоциональная сфера при различных патологиях	459
17.7. Эмоционально обусловленные патологические изменения психического и физического здоровья	464
Глава 18. Методы изучения эмоциональной сферы человека	467
18.1. Методологические вопросы диагностики эмоциональных состояний	467
18.2. Психологическая диагностика особенностей эмоциональной сферы человека	475
Заключение	483
Приложения	486
Научный терминологический словарь	486
Методики изучения эмоциональной сферы человека	490
1. Физиологические методики выявления эмоциональных состояний	490
2. Психологические методики изучения эмоциональных состояний	493
3. Методики выявления доминирующих эмоциональных состояний	534
4. Методики изучения эмоциональных свойств личности	542
5. Методики изучения эмоциональных типов	557
6. Методики изучения эмоциональной экспрессии	601
7. Методики изучения особенностей эмоционально обусловленного поведения	609
8. Методики изучения эмоциональной сферы дошкольников	628
9. Методики выявления умения распознавать и описывать эмоции человека	642
Практикум по коррекции эмоциональных состояний и эмоциональных свойств личности	667
А. Музыкально-медитативные упражнения	667
Б. Коррекция эмоциональных расстройств и нарушений поведения у дошкольников и младших школьников	680
Список литературы	683
Предметный указатель	773