

Тема: Эмоции и чувства

1. Определение понятий «эмоции и чувства»

В психологии **эмоциями** называют процессы, отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека в форме переживаний.

Наиболее существенной чертой эмоций является их *субъективность*.

В структуре эмоционального явления выделяют 3 компонента:

1. *предмет эмоции* – это значимое для человека событие (явление), в связи с которым и по поводу которого возникает эмоциональное переживание (оценка на экзамене, природное явление, чей-то поступок, собственные мысли и т.п.). Такие события называют эмоциогенными;
2. *эмоциональное переживание* – субъективная реакция, которая возникает при столкновении человека с эмоциональной ситуацией: радость, негодование, испуг, удивление и т.п. Эмоциональное переживание возникает непроизвольно и всегда осознается человеком. Оно в той или иной степени изменяет сознание и весь внутренний душевный мир человека (внимание, мышление, память, воображение, восприятие), а также его физиологические процессы (сердечно-сосудистые, дыхательные, пищеварительные и т.д.);
3. *потребность (мотив)* – внутреннее психическое основание (критерий) для эмоциональной оценки значимости чего-либо для человека. Значимость той или иной ситуации определяется тем, в какой мере связана она с актуальной в данный момент потребностью. Значимость всегда задана потребностями: при их отсутствии эмоции невозможны. (у голодного человека возникает множество связанных с этим эмоциональных переживаний; удовлетворение потребности приводит к снижению эмоциональных переживаний).

2. Функции эмоций

1. *Оценочная функция*: эмоции позволяют быстро и надежно ориентироваться в многообразии жизненных событий и ситуаций, в людях, самом себе, в предметах и явлениях. Эмоциональные оценки представляются нам более значимыми и достоверными, чем интеллектуальные: человек больше доверяет им (курильщик знает о вреде курения, но продолжает курить. Для изменения отношения человека к курению необходимо, чтобы он эмоционально пережил его вред для себя). Результат оценочной деятельности эмоции – переживания или эмоциональные обобщения. Эмоции – более древнее, чем мышление, образование, эмоции первобытного человека являлись предформой мышления, или предмышлением.
2. *Сигнальная функция*: эмоции сигнализируют человеку о состоянии его потребностей. При актуализации нужды в чем-либо возникают соответствующие эмоциональные переживания (голода, жажды, интереса и т.д.), которые называют потребностями.
4. *Функция побуждения*: эмоции выступают как мощные источники активности. Чем сильнее эмоция, тем большими побудительными возможностями она обладает (сильная и слабая боль, страх, стыд и др. эмоции).

3. *Облегчение филогенетических адаптивных реакций*: когда человек не способен найти для себя выход на уровне рациональности (в состоянии ревности, обиды, гордости, аффекта), именно эмоции навязывают ему определенный, закрепившийся в эволюции способ разрешения проблем: бегство, оцепенение, нападение и т.д.;
4. *Дезорганизационная функция* состоит в способности эмоций нарушать целенаправленную деятельность человека. Сильная эмоция (например, аффект) дезорганизует нормальное протекание обычной деятельности с тем, чтобы привлечь все силы и внимание к какой-то другой, возможно жизненно важной именно в этот момент деятельности или поведению.
5. *Функция воздействия на физиологические процессы*: эмоции всегда сопровождаются большими или меньшими изменениями функций организма (на эмоциональной основе возникает большинство болезней и преждевременное старение или омоложение).
6. *Экспрессивная функция* осуществляется посредством мимики, пантомимики, голосовых реакций. Эти сигналы оповещают окружающих об эмоциональном состоянии индивида, о его отношении к происходящему. Они играют значительную роль в коммуникации, являясь основой невербального общения.

3. Типы эмоциональных переживаний.

Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная у живых существ форма эмоциональных переживаний — это **удовольствие**, получаемое от удовлетворения органических потребностей, и **неудовольствие**, связанное с невозможностью это сделать при обострении соответствующей потребности.

В отечественной психологии принято говорить об эмоциональных состояниях в целом, выделяя в них следующие составные части:

1. Аффекты;
2. Собственно эмоции;
3. Чувства;
4. Настроения;
5. Страсть;
6. Стресс.

Аффектом называется внезапно возникшее сильное душевное волнение.

Это самая сильная из всех существующих эмоциональная реакция. Ее отличительными чертами выступают:

- Ситуативность,
- Большая интенсивность,
- Малая продолжительность.

Аффект всегда субъективно обусловлен, т.е. возникает при воздействии обидчика на «болеву точку» индивида. И чем сильнее мотивационный стимул, тем сильнее возникающий аффект.

Аффект:

- захватывает человека целиком;
- сужает поле восприятия до одного объекта – раздражителя, вызывающего этот аффект;
- почти отключает когнитивные процессы.

Именно поэтому аффект неуправляем. Ни сами действия, ни их последствия в момент аффекта человеком не осознаются.

Аффект неодолимо навязывает человеку необходимость выполнять какие-либо действия, но при этом у человека теряется чувство реальности, он перестает себя контролировать и не осознает что делает. Органические изменения и двигательные реакции, сопровождающие аффект, изматывают человека до такой степени, что после окончания аффекта у него наступает упадок сил, безразличие, иногда сон.

Эмоции – это менее сильные и более длительные, чем аффект, состояния, отражающие совершающиеся, вспоминаемые и вероятные события в форме переживания, сопровождающих субъективную оценку этих событий.

Чувства - высшая, культурно-обусловленная эмоция человека, связанная с некоторым социальным объектом.

Это устойчивые психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер.

Они выражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам (реальным или воображаемым). Конкретная отнесенность чувства проявляется в том, что человек не может переживать чувство вообще, безотносительно, а только к кому-нибудь или к чему-нибудь. Например, человек не в состоянии испытывать чувство любви, если у него нет объекта привязанности или поклонения.

В зависимости от направленности чувства делятся на:

- **нравственные** - переживаются людьми при восприятии явлений действительности и сравнения этих явлений с нормами, выработанными обществом. Проявление этих чувств предполагает, что человеком усвоены нравственные нормы и правила поведения в том обществе, в котором он живет. (чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие и т.д.). К аморальным чувствам относят жадность, эгоизм, жестокость и т.д.,
- **интеллектуальные** – переживания, возникающие в процессе познавательной деятельности человека. Наиболее типичной ситуацией, порождающей интеллектуальные чувства, является проблемная ситуация. Успешность или неуспешность, легкость или трудность умственной деятельности вызывает в человеке целую гамму переживаний. Интеллектуальные чувства стимулируют, усиливают, влияют на объем и продуктивность мышления, на содержательность полученных знаний. (Например, удивление, любопытство, любознательность, радость по поводу сделанного открытия, чувство сомнения в правильности решения, чувство уверенности в правильности доказательства.,
- **эстетические** - чувства красоты при восприятии искусства, явлений природы, (наблюдая окружающие предметы человек может испытывать особое чувство восхищения их красотой: художественные произведения, музыкальные,

изобразительные и другие виды искусства). Эстетические чувства проявляются через различные чувства – восторг, радость, презрение, отвращение, тоску и др.

- **практические** (чувства, связанные с деятельностью человека).

Чувства выполняют в жизни и деятельности человека, в его общении с окружающими людьми *мотивирующую роль*. В отношении окружающего его мира человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства.

Чувства всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться.

Устойчивые чувства умеренной или слабой силы, действующие в течение длительного времени, именуются настроениями.

Настроение - эмоциональное "хроническое" состояние, окрашивающее все поведение человека, связанное со слабо выраженными положительными или отрицательными эмоциями и существующее в течение длительного времени.

Настроение отражает бессознательную обобщенную оценку того как на данный момент складываются обстоятельства.

Настроение может быть радостным или печальным, веселым или угнетенным, бодрым или подавленным, спокойным или раздражительным и т.д.

Настроение существенно зависит от общего состояния здоровья, от работы желез внутренней секреции и особенно от тонуса нервной системы.

Стресс (с англ. - напряжение) - это такое состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно и разумно действовать в сложившейся ситуации, которое вызывается неожиданной и напряженной обстановкой.

Термин введен в 1936г. канадским физиологом Гансом Селье, определившим стресс как приспособительную реакцию организма на воздействие экстремальных факторов (стрессогенов).

Страсть - сильно выраженная увлеченность человека кем-либо или чем-либо, сопровождающаяся глубокими эмоциональными переживаниями, связанными с соответствующим объектом.

Страсти, в отличие от аффектов, – более длительные состояния. Они – реакция не только на события свершившиеся, но и на вероятные или вспоминаемые. Если аффекты возникают к концу действия и отражают суммарную итоговую оценку ситуации, то страсти смещаются к началу действия и предвосхищают результат. Они носят опережающий характер, отражая события в форме обобщенной субъективной оценки.