



Эмоции и чувства

лекция 7

Эмоции - особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний приятного или неприятного процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение актуальных потребностей.



Эмоции и чувства - это своеобразное личностное отношение человека к окружающей действительности и к самому себе.

Виды эмоций

По знаку

Положительные
и
отрицательные

По интенсивности
и длительности

Настроения,
эмоции, аффекты,
страсти, чувства

По
специфическому
содержанию

Радость, удивление,
страдание, гнев,
отвращение, стыд

По степени
мобилизации
организма

Сенсорические
и
астенические

Виды эмоции

Настроение

Длительное эмоциональное состояние, не достигающее значительной интенсивности и не имеющее существенных колебаний в течение длительного периода

Аффект

Предельно выраженная, но кратковременная эмоция

Страсть

Достаточно длительная и интенсивная эмоция, имеющая для человека определенную значимость

Страх

Эмоциональная реакция на опасность

Стресс

Психическое состояние общего возбуждения, напряжения при деятельности в трудных, необычных, экстремальных условиях; неспецифическая реакция организма на резко изменяющиеся условия среды

Фрустрация

Особенности переживаний и поведения в результате возникновения трудностей на пути к достижению цели

В зависимости от обстоятельств, свойств воздействующих раздражителей и особенностей личности у человека возникают различные эмоциональные реакции, которые классифицируются по модальности, знаку, различному влиянию на поведение, а также по форме выражения.



Модальность — основная качественная характеристика эмоций, определяющая их вид по специфике и особой окрашенности переживаний. По модальности выделяются три базовые эмоции: страх, гнев и радость. При всем многообразии практически любая эмоция является своеобразным выражением одной из этих эмоций. Тревожность, беспокойство, боязнь, ужас представляют собой различные проявления страха; злоба, раздражение, ярость — гнева; веселье, ликование, торжество — радости.

Характер переживания (удовольствие или неудовольствие) определяет знак эмоций — положительные и отрицательные. По воздействию на организм и влиянию на последующее поведение человека эмоции разделяются на **стенические** и **астенические**.

Стенические эмоции повышают жизнедеятельность и активность человека, астенические, напротив, снижают. Положительные эмоции чаще оказывают стенический эффект.

Большинство отрицательных эмоций выражаются и в той и в другой форме. Например, под влиянием страха человек может быстро убежать, расчетливо спрятаться, но иногда из-за страха «застывает», не предпринимая никаких активных действий.



Эмоции характеризуются также *силой, продолжительностью* и *осознанностью*. Диапазон различий по силе внутреннего переживания и внешних проявлений очень велик для эмоций любой модальности.

Радость может проявляться как слабая по силе эмоция, например, когда человек испытывает чувство удовлетворения. Восторг — эмоция большей силы. Гнев проявляется в диапазоне от раздражительности и негодования до ненависти и ярости, страх — от легкого беспокойства до ужаса.

По продолжительности эмоции делятся от нескольких секунд до многих лет, иногда в течение всей жизни.

Степень осознанности эмоций также может быть различной. Порой человеку трудно понять, какую эмоцию он испытывает и почему она возникает. Иногда имеет место одновременное взаимодействие противоположных эмоций, например, любви и ненависти или радости и печали.

Классификация эмоций по содержательному своеобразие:

- 1) *Эмоциональный тон ощущения* - отношение человека к качеству ощущения, психическое отражение потребностных свойств объекта.
 - 2) *Эмоциональный отклик* - оперативная эмоциональная реакция на текущие изменения в предметной среде; определяется эмоциональной возбудимостью человека, его эмоциональным тонусом.
 - 3) *Настроение* - ситуативно обусловленное устойчивое эмоциональное состояние, усиливающее или ослабляющее психическую деятельность; это эмоциональная интеграция жизнеощущений человека, определяющая общий тонус его жизнедеятельности. Оно вызывается теми влияниями, которые затрагивают личностные стороны индивида, его основные ценности, успехом или неудачей в работе, комфортной или дискомфортной обстановкой, уровнем культуры в отношениях между людьми, самочувствием и т.д.
-

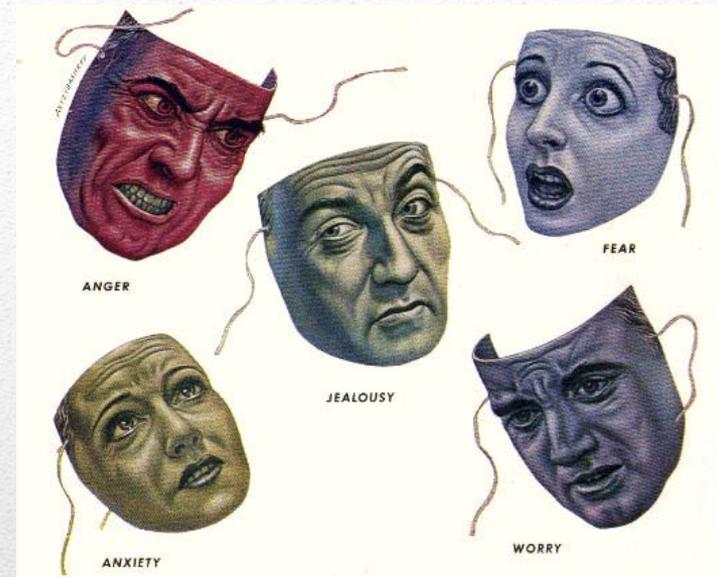
4) *Конфликтные эмоциональные состояния:*

а) *тревожность;*

б) *стресс;*

в) *аффект;*

г) *фрустрация.*

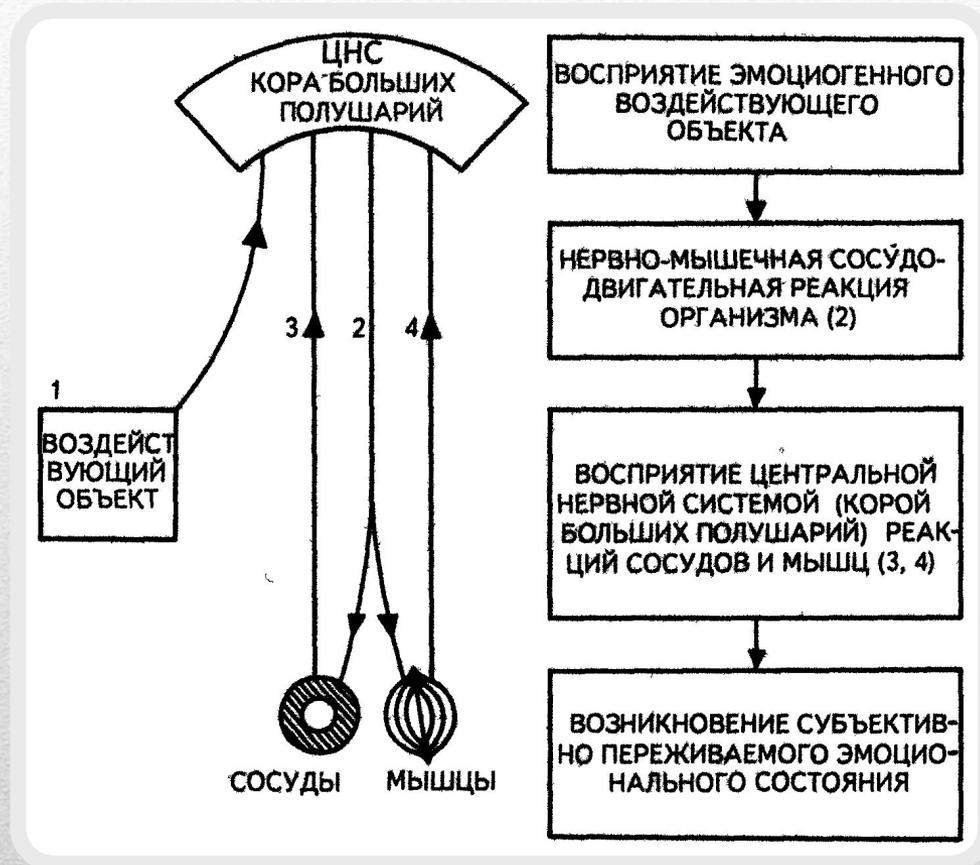


5) *Чувства* - эмоциональная форма отражения социально значимых явлений; они вызываются соответствием или отклонением тех или иных обстоятельств от параметров жизнедеятельности данного человека как личности. Если низшие, ситуативные эмоции связаны с удовлетворением биологических потребностей, то высшие эмоции - чувства связаны с личностными, социально значимыми ценностями.

Биологическое значение эмоций

- Появление эмоций нужно рассматривать как важное эволюционное достояние, которое облегчает формирование комплекса нейронных взаимодействий для выработки сложных форм поведения.
- Эмоции имеют важное значение не только для организации инстинктивного поведения, а и для возникновения условных рефлексов, формирования процесса мышления.
- Роль отрицательных эмоций в организации поведения заключается в том, что они разрешают быстро оценить ситуацию, которая возникла - опасная она или полезная.
- Эмоции мобилизуют усилия человека, направленные на достижение определенной цели. Это компенсирующая, защитная роль отрицательных эмоций.

Физиологические основы чувств и эмоций.



Специальные исследования показывают, что эмоциональные переживания обусловлены нервным возбуждением подкорковых центров и физиологическими процессами, происходящими в вегетативной нервной системе. В свою очередь подкорка оказывает положительное влияние на кору больших полушарий, выступая в качестве источника их силы. Эмоциональные процессы вызывают целый ряд изменений в организме человека: в органах дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой деятельности.

СОСУДЫ МЫШЦЫ

НАУРНО СОСТОЯННЯ
НО ПЕРЕЖИВАЕМОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

При эмоциональных состояниях меняется пульс, кровяное давление, расширяются зрачки, наблюдается реакция потоотделения, побледнение и покраснение, усиленный приток крови к сердцу, легким, центральной нервной системе и т. д.

Различные переживания сопровождаются своеобразными изменениями во внутренних органах, возбуждаемых через симпатический отдел вегетативной нервной системы.

Ведущую роль в эмоциях и особенно чувствах выполняет кора больших полушарий головного мозга человека. И. П. Павлов связывал *происхождение сложных чувств с деятельностью коры мозга.*

Поддержание или разрушение систем связей изменяет субъективное отношение к действительности. Он указывал, что нервные процессы полушарий при установке и поддержке динамического стереотипа есть то, что обыкновенно называют чувствами в их двух основных категориях - положительной и отрицательной.



На протекание эмоций и чувств человека влияет вторая сигнальная система. Переживания могут возникнуть не только при непосредственном воздействии предметов, но могут быть вызваны словами. Рассказ о пережитом может вызвать у слушателей определенное эмоциональное состояние.

Благодаря деятельности второй сигнальной системы эмоции и чувства становятся осознанными процессами, приобретают общественный характер, осмысливается соотношение между собственными эмоциональными реакциями и общественно значимыми чувствами.

Лишь при деятельности второй сигнальной системы возможно формирование таких сложных чувств человека, как моральные, интеллектуальные, эстетические.

Мимическое выражение эмоций

Исследование мимического выражения эмоций началось более 100 лет назад. Одним из первых возник вопрос: почему у человека в эмоциональном состоянии специфически изменяется напряжение различных лицевых мышц?

Классической попыткой ответить на этот вопрос была теория Ч. Дарвина, изложенная им в работе "Выражение эмоций у человека и животных" (1872). Дарвин выдвинул гипотезу, согласно которой мимические движения образовались из полезных действий. Другими словами, то, что сейчас является выражением эмоций, прежде было реакцией, имевшей определенное приспособительное значение.



Выражение эмоций голосом, так же, как и мимическое выражение, имеет как врожденные компоненты, так и приобретённые - социально обусловленные и формирующиеся в процессе индивидуального развития. Врожденными механизмами обусловлены такие проявления, как изменение силы голоса (при изменении эмоционального возбуждения) или дрожание голоса (под влиянием волнения).

Иногда сильное возбуждение может, напротив, проявляться в уменьшении силы голоса "(можно говорить шипящим от ярости голосом).

Что касается движений всего тела - пантомимики, то здесь удалось выявить одну отчетливую реакцию, возникающую в ответ на сильный внезапный раздражитель, прежде всего звуковой. Это так называемая реакция вздрагивания (startle pattern).

Некоторые авторы считают, что эта реакция предшествует собственно эмоциональным реакциям.
