

# Эмоциональная сфера

- ◎ 1. Понятие эмоций
- ◎ 2. Виды эмоций

# 1. Понятие эмоций

**Эмоции** - психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

## **Характеристики:**

- они присущи и животному, и человеку. Чувства же присущи только человеку.
- отражают оценочное отношение человека ко всему, что его окружает: к другим людям, предметам или событиям.
- не отражают объективные явления, а выражают субъективное к ним отношение.
- большинство эмоциональных состояний отражается на особенностях поведения человека
- носят ситуативный характер
- часто неосознаваемы, поэтому их очень сложно соотнести с определенным объектом

## **Выражение эмоций**

Эмоциональные реакции связаны с нервными и гуморальными процессами, они также проявляются во внешних движениях, получивших название «экспрессивные движения».

Выражения эмоций - это универсальные, сходные для всех людей, наборы экспрессивных знаков, отражающие те или иные эмоциональные состояния.

К **выразительным формам эмоций** относятся следующие:

- жесты (движения рук),
- мимика (движения мышц лица),
- пантомимика (движения всего тела),
- эмоциональные компоненты речи - вокализация (сила и тембр, интонации голоса),
- вегетативные изменения (покраснение, побледнение, потоотделение).

## **Эмоциональность**

*Эмоциональность личности* - качество личности, характеризующее содержание, качества и динамику её эмоций и чувств.

К динамическим свойствам эмоциональности относятся особенности возникновения, протекания и прекращения эмоциональных процессов и их внешнего выражения. Среди динамических свойств эмоциональности можно выделить, по крайней мере, три следующие черты:

**1. Впечатлительность** - способность человека воспринимать различные ситуации как эмоциональные. Одни и те же события одного человека оставляют равнодушным, другого слегка возбуждают, а у третьего вызовут сильные переживания.

**2. Эмоциональная устойчивость** -- качество личности, которое характеризует скорость перехода от одного эмоционального состояния к другому, тесно связано с темпераментальными особенностями личности.

**3. Эмотивность** - черта личности, характеризующая силу эмоциональных реакций, присущих человеку.

## **Функции эмоций:**

1. **Сигнальная** (информационная). Возникновение эмоций и чувств информирует о том, как идет процесс удовлетворения потребностей субъекта.
2. **Оценочная**. Эмоция выступает обобщенной оценкой ситуации, в которой находится субъект. Эмоции и чувства помогают ему ориентироваться в окружающей действительности, оценивать предметы и явления с точки зрения их желательности или нежелательности, полезности или вредности.
3. **Приспособительная**. Благодаря вовремя возникшей эмоции субъект имеет возможность быстро среагировать на внешнее или внутреннее воздействие и целесообразно приспособиться к сложившимся условиям.
4. **Регуляторная** функция возникает на основе информационно-сигнальной функции. Отражая и оценивая действительность, эмоции и чувства направляют поведение субъекта в определенную сторону, способствуют проявлению определенных реакций.

## Функции эмоций:

5. **Коммуникативная** функция. Выражая эмоции через чувства, человек проявляет свое отношение к действительности и к другим людям в выразительных движениях (жесты, мимика, пантомимика, интонация голоса).
6. **Стабилизирующая** (защитная) функция. Эмоции являются регулятором поведения, который удерживает жизненные процессы в оптимальных границах удовлетворения потребностей и предупреждает разрушительный характер каких-либо факторов для жизнедеятельности данного субъекта.
7. **Мотивирующая** функция. Эмоции (страх, удивление, беспокойство и др.), сообщая нам о характере воздействий внешней среды, побуждают нас к определенным действиям.

## 2. Виды эмоций

### 1. По знаку

**Положительные.** Например, радость, удовольствие, восторг и др. связаны с удовлетворением потребностей личности.

**Отрицательные.** Например, печаль, огорчение, гнев и др. - с неудовлетворением

**Амбивалентные.** Например, ревность как сочетание любви и ненависти или злорадство как сочетание ненависти и радости и др. отражают двойственное отношение к объектам удовлетворения потребности.

## 2. Виды эмоций

2. По модальности (качеству) - выполняющие различную роль в регулировании деятельности и общения человека (К. Э. Изард). Фундаментальные эмоции.

- **радость** - положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью полного удовлетворения актуальной потребности;
- **удивление** - эмоциональная реакция, не имеющая определенного положительного или отрицательного знака, на внезапно возникшие обстоятельства;
- **страдание** - отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей;
- **гнев** - отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной потребности;

## 2. Виды эмоций

- **отвращение** - отрицательное эмоциональное состояние, вызванное объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т.д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с нравственными или эстетическими установками субъекта;
- **презрение** - отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением другого, являющегося объектом данного чувства;
- **страх** - отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности;
- **стыд** - отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

### 3. По силе и устойчивости

#### -Ситуативные к ним относятся:

*Эмоциональный тон ощущений* - простейшая форма эмоций, сопровождающих отдельные жизненно важные воздействия (например, вкусовые, температурные и т. д.), которые побуждают индивида к их сохранению или устранению.

*Аффект* (от лат. affectus -- душевное волнение) - сложное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для личности жизненных обстоятельств. Аффект обычно возникает в экстремальных условиях, когда человек не справляется с ситуацией. В основе аффекта лежит переживаемое человеком состояние внутреннего конфликта, порождаемое либо противоречием между его влечениями, стремлениями, либо противоречиями между требованиями, которые предъявляют к человеку. Аффект приводит к дезорганизации сознания. Сознание сужается на объекте аффекта, резко снижается волевой контроль над действиями и поступками, нарушается работа кровеносной и эндокринной систем и т. д. Нарушения сознания в случае аффекта могут привести к неспособности впоследствии вспомнить отдельные эпизоды вызвавшего этот аффект события.

## - Устойчивые

**Настроение** -- сравнительно продолжительное устойчивое эмоциональное состояние умеренной или слабой интенсивности, которое возникает на основе преобладающих в нем эмоций, придает определенную окраску всем другим эмоциональным переживаниям. Настроение – это общий тон, эмоциональный фон, в котором протекают все эмоциональные переживания человека. Настроение может быть *радостным, веселым, грустным, унылым* и т. д. Часто настроение формируется под влиянием отдельных жизненных событий: встреч, удач, принятия решений и т. д. В отличие от ситуативных эмоций и аффектов, *настроение* представляет собой *эмоциональную реакцию* не только на непосредственные последствия событий, но и *на их значение в контексте общих жизненных планов, интересов и ожиданий* человека, поэтому настроение носит не предметный, а личностный характер.

**Чувства** - высшая форма эмоциональных состояний, отражающая отношение человека к объекту его устойчивых потребностей, закрепленная в направленности личности. Чувства характеризуются длительностью и устойчивостью; имеют предметный характер: их вызывают факты, события, люди и обстоятельства, по отношению к которым у человека сформировались устойчивые мотивы. Чувства выражаются также посредством эмоций. Так, чувство любви может выражаться ситуативными эмоциями нежности, восторга, уныния, приподнятого или подавленного настроения.

**Страсть** - сильное, устойчивое, всеохватывающее чувство, доминирующее над другими побуждениями и переживаниями, определяющее направленность мыслей и поступков человека. По интенсивности действия страсть приближается к аффекту. Но, в отличие от аффекта, страсть -- это очень *стойкое* и *длительное* переживание. Страсть заставляет личность сосредоточиться на объекте ее устремлений: упорно размышлять о предмете чувств, живо и ярко представлять удовлетворение потребности, лежащей в основе страсти, и т.д.

**Фрустрация** - особая форма отрицательно эмоционального состояния, которая возникает при невозможности непосредственно реализовать текущий мотив либо из-за столкновения с неожиданным препятствием, либо из-за борьбы двух мотивов. Психологически наиболее сложной является именно ситуация борьбы мотивов. Имеется 3 типа таких ситуаций:

- выбор из двух (или нескольких) равно привлекательных целей притом, что, избрав одну, от других придется отказаться
  - выбор из двух "зол" - ситуация, когда какая-то неприятность неизбежна, но надо не ошибиться и выбрать меньшую;
- необходимо решиться на временные неприятности ради получения награды впоследствии

**Чувства** – Это переживаемые в различной форме внутренние отношения человека к тому, что он познает и делает. Чувство, это особое психическое состояние, сочетающее в себе одновременно восприятие, знание и понимание ситуации и одновременно личное отношение к воспринимаемому. Чувства отличаются относительной устойчивостью в отличие от ситуативных эмоций и аффектов. В онтогенезе чувства проявляются позже, чем эмоции, они формируются по мере развития индивидуального сознания под влиянием воспитания. Чувство – это обобщение эмоционального опыта, и может определять динамику ситуативных эмоций. Любовь к близкому – горе при разлуке, радость при встрече, тревога и т.д.