

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА: СУЩНОСТЬ, ВИДЫ, ФУНКЦИИ.

АВТОР РАБОТЫ: СТУДЕНТ _____ МЕДИЦИНСКОГО ФАКУЛЬТЕТА,
1 КУРСА, ГРУППЫ _____ ИВАНОВ И.И.

Введение

Одна из самых интересных и таинственных сфер нашей психики – это мир эмоций. Изучаемый не одну тысячу лет учеными разных областей знания, он и до сих пор хранит многие свои тайны и загадки. Эмоции пронизывают всю нашу жизнь, делая ее яркой, насыщенной, то трепетной и нежной, то наполненной невыносимой жгучей болью. Да они и есть сама эта жизнь, потому что там, где исчезают чувства, кончается существование человека.

Наиболее полно сущность этой области человеческой психики раскрывает именно психология – единственная из наук сумевшая органично связать воедино физиологическую основу и проявления эмоциональных состояний.



Что такое ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ



В психологии понятие «эмоции» употребляется и в широком смысле, как эмоциональные состояния, и в узком, как один из видов этих состояний, наряду с чувствами, настроениями, аффектами и т. д. Эмоциональные состояния – это особый класс психических явлений, отражающих отношение человека к миру.

Эмоции и потребности

Взаимодействуя с окружающим миром и с другими людьми, человек постоянно сталкивается с ситуациями, вызывающими у него разное отношение: радость или возмущение, грусть или ненависть, удивление или симпатию. То есть человек отражает мир и хранит в памяти информацию не только в образах и понятиях, но и в форме чувственных переживаний – эмоций. Эмоции тесно связаны с потребностями человека.

Во-первых, мы не всегда осознаем свои потребности, а вот эмоции, связанные с ними переживаем – всегда. Поэтому часто даже сами себе не можем объяснить, почему нам не нравится тот или иной человек, или из-за чего вдруг испортилось настроение.

Во-вторых, человек живет сложной и многогранной жизнью, и нередко его потребности вступают в конфликт не только с потребностями других людей, но и со своими же желаниями.



Психофизиология ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ

Эмоции – это древнейший вид психических состояний, они есть у животных и связаны с удовлетворением естественных, а у высших животных и социальных, потребностей. Контролирует проявление эмоций и управляет ими самая «молодая» и рациональная часть головного мозга – неокортекс («новая кора»). И когда рациональная часть мозга отключается, например, при сильном алкогольном опьянении или в состоянии аффекта, то эмоции выходят из-под нашего контроля, а поведением начинают управлять инстинкты, а не разум.

Любое внешнее воздействие вызывает в коре головного мозга очаг возбуждения. Если раздражение слабое, то очаг быстро затухает, но чем сильнее воздействие, тем больше и устойчивее этот очаг. Проникая в подкорковую зону, он активизирует центры эмоций.

Эмоции, в свою очередь, вызывают разнообразные изменения в физиологических системах организма, потому что эмоции – это сигнал о характере воздействия раздражителя. И если они отрицательные, то наш организм перестраивается, готовясь отразить опасность или убежать от нее.

Изменения работы разных систем организма под воздействием эмоций носят рефлекторный характер, поэтому сознательно мы не можем ими руководить, но можем управлять эмоциями, по крайней мере, на начальном этапе их возникновения. Наш мозг вполне способен «уговорить» организм не поддаваться чувству страха или гнева

Управление эмоциями необходимо не только для регуляции поведения, но и для сохранения физического здоровья.



ВИДЫ ЭМОЦИЙ

Самый древний и примитивный вид эмоциональных состояний – это состояния удовольствия и неудовольствия, которые относят к простейшей органической чувствительности. Связаны эти переживания с удовлетворением (или неудовлетворением) естественных потребностей и человеком ощущаются даже больше в физиологическом, чем в психологическом плане. Например, когда после долгого и утомительного дня, проведенного на ногах, вы садитесь в мягкое удобное кресло.

Но большинство эмоциональных состояний у нас «очеловечено», то есть носит осознанный характер и связано с деятельностью, социальными отношениями.



Настроения

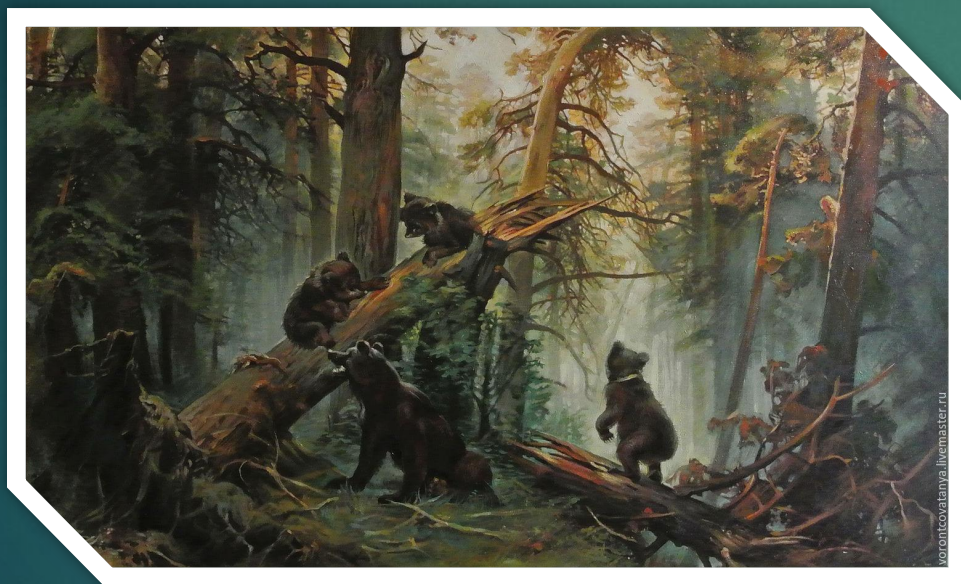


Это наиболее обобщенный вид эмоциональных состояний. Настроения, с одной стороны, слабо выражены, а с другой они создают фон всей нашей деятельности, как бы окрашивают нашу жизнь на том или ином этапе.

Настроение достаточно устойчиво. Смена его зависит не только от ситуации, но и от личностных характеристик. У людей с подвижной нервной системой настроения менее устойчивы и часто сменяются.

Самая важная характеристика настроения – беспредметный характер. Это эмоциональное состояние создает фон, но не связано с конкретным предметом. Хотя человек вполне может осознавать то обстоятельство, которое испортило ему настроение, но сама эмоция распространяется не только на это обстоятельство, а затрагивает и деятельность (все из рук валится, хочется все бросить и т. д.) и межличностные отношения. Часто мы срываем наше плохое настроение на тех, кто к этому никакого отношения не имеет, или делимся своим радостным самочувствием со всем миром.

ЭМОЦИИ



Собственно эмоции и чувства довольно близки и похожи, и психологи до сих пор спорят, какое из этих эмоциональных состояний можно отнести к более высокому уровню, а какое более примитивное. Но это важно для науки, а в обыденной жизни роли не играет.

Собственно эмоции более кратковременны, чем настроения, но и более отчетливо выражены. Сила проявления эмоций тоже значительно выше, чем у настроения. Эмоции в большей степени осознаются человеком, и он четко их дифференцирует: радость и гнев, страх и ненависть, наслаждение и неприязнь.

Но главное отличие эмоций от настроений в том, что они предметны и направлены на конкретный объект или ситуацию. Эти эмоциональные состояния носят социальный характер, то есть они являются частью процесса коммуникации, человек передает свои эмоции (с помощью мимики, пантомимики, интонации, жестов) другим людям и сам способен воспринимать их, сопереживать, сострадать другим.

У эмоций есть еще одна уникальная особенность – мы способны их переживать по отношению не только к реальной ситуации, но и к воображаемой. Воспоминания и приключения героев книг и фильмов тоже способны вызвать эмоции.

Чувства



Этот вид эмоциональных состояний так же, как эмоции, связан с определенными объектами. Мы любим или ненавидим вполне конкретных людей, явления и ситуации. Любить, испытывать чувства уважения или неприязни вообще нельзя. Но чувства продолжительнее, устойчивее эмоций, глубже и разнообразнее их. И еще можно сказать, что чувства более социализованы и зависят от взаимодействия человека с окружающими людьми. Поэтому чувства разнообразны, и выделяют несколько их видов:

предметные чувства – самая большая разновидность чувств, связанных с различными сторонами человеческого бытия; к ним относятся, например, восхищение и отвращение, чувства возвышенного и чувство юмора (комического);

моральные чувства связаны с отношениями в обществе (любовь, ненависть, чувство долга, дружба, зависть и т. д.);

интеллектуальные чувства связаны с познавательными потребностями (любопытство, любознательность, чувство тайны, сомнения, уверенности и т. д.);

эстетические чувства возникают в ответ на восприятие красивого или безобразного в природе и искусстве, в целом их можно охарактеризовать как переживание удовольствия или неудовольствия, наслаждения или отвращения и т. д.

Эта классификация, конечно, не совсем точная и полная, так как любое чувство, по сути, предметно. Но она достаточно хорошо отражает разнообразную и красочную палитру человеческих чувств.



Аффект и стресс



Аффект – очень сильный и яркий эмоциональный ответ на внезапную ситуацию, угрожающую здоровью и жизни человека. Аффекты кратковременны, но они выражаются в резкой активизации всех защитных функций организма. Можно сказать, все силы и скрытые резервы человека направляются на избавление от причины столь сильных отрицательных эмоций.

Особенность аффекта в том, что он сопровождается не только мощным выбросом физической и эмоциональной энергии, но и состоянием измененного сознания. Оно проявляется в утрате человеком рационального контроля за своими действиями. Субъект как бы выпадает из реальности, а потом не может вспомнить, что он совершил в состоянии аффекта. В криминалистике убийства, совершенные в этом состоянии, относят к особым видам преступлений, так как человек не осознает своих действий и не управляет ими.

Стресс похож на состояние аффекта тем, что возникает как ответ на травмирующую или угрожающую ситуацию. Но он менее сильный и более продолжительный. Что важно – стресс не сопровождается изменением сознания и отключением рационального контроля. Хотя человек, погруженный в круговорот своих проблем, может и не осознавать, что живет в состоянии



Заключение

Эмоциональные состояния приносят нам много минут наслаждения, но нередко кажутся лишними. Мы бы хотели избавиться от негативных переживаний, не тревожиться за близких, не испытывать чувства гнева или страха. Но эмоции, даже самые неприятные, выполняют очень важные функции в нашей жизни.

Но наряду с положительными и, несомненно, важными и нужными функциями, эмоциональные состояния могут играть и дезорганизующую роль, то есть мешать нормальным действиям человека. Чувство страха способно перерасти в панику, которая мешает нормально осмыслить ситуацию и принять правильное решение. Волнение не дает сосредоточиться на деятельности, например, решить задачу на контрольной. А любовь тоже, бывает, так кружит голову, что человек больше ни о чем не может думать и не оценивает свои действия здраво.

Однако выход есть. Человек вполне может научиться управлять эмоциями и подчинить их контролю разума.

