

# Эмоции и чувства

# Эмоции

**Эмоция** (от лат. *emoveo* - потрясаю, волну) означает неравнодушное отношение к различным событиям и ситуациям в жизни.

**Эмоции** - психическое отражение актуального состояния потребности. (С.Л Рубинштейн.)

**Эмоции** – состояния, связанные с оценкой значимости для индивида действующих на него факторов и выражающиеся прежде всего в форме непосредственных переживаний удовлетворения или неудовлетворения актуальных потребностей.

Являются одним из главных регуляторов деятельности.

Эмоции более простое чем чувства, непосредственное переживание в данный момент.

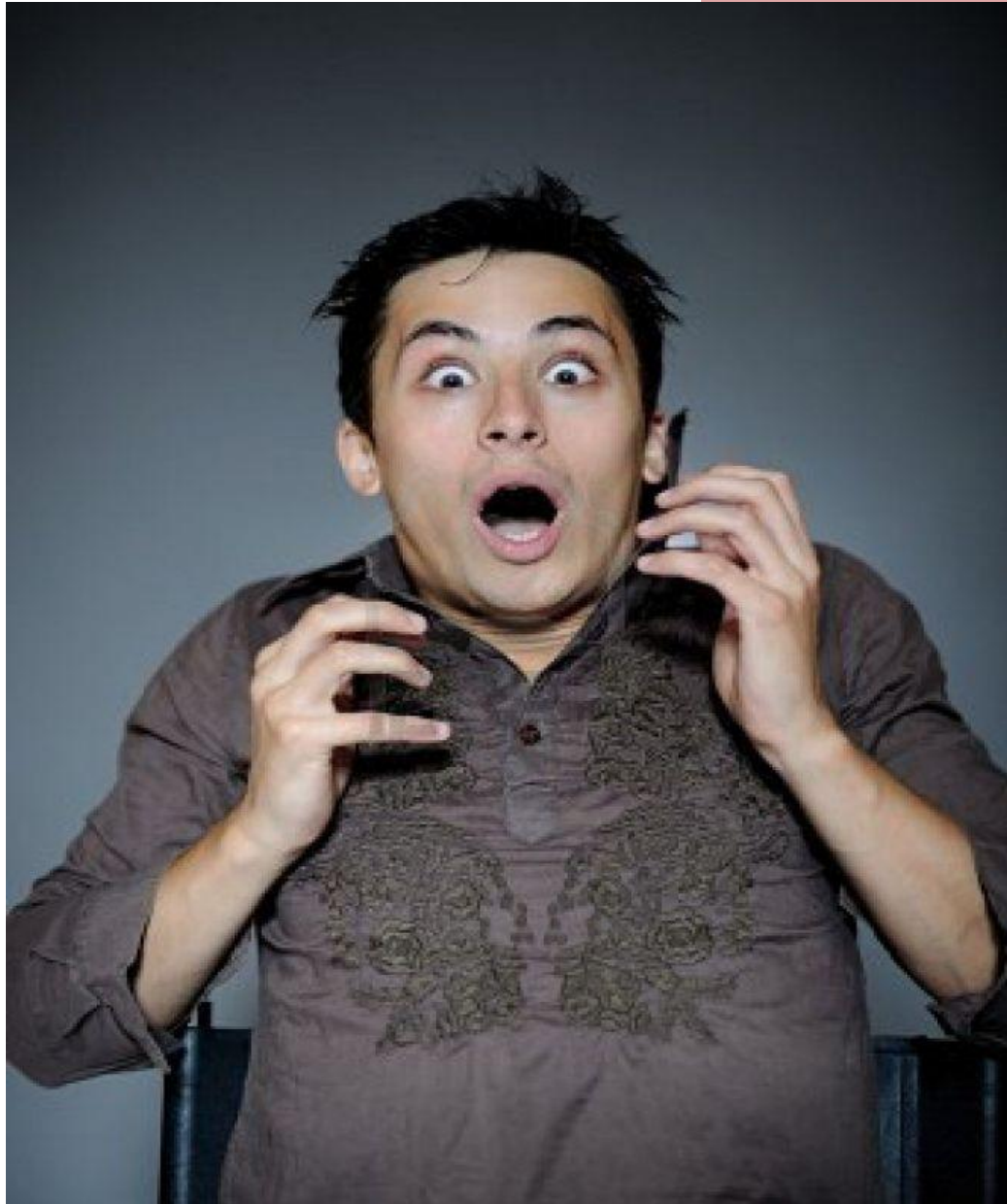
# Внешнее выражение эмоций

Сильные чувства связаны с изменением кровообращения (страх – человек бледнеет, стыд, смущение – человек краснеет).

Страх усиливает потоотделение, сердце начинает учащенно биться или, наоборот, замирает.

При гнев и радости учащается дыхание.

Эмоции проявляются в мимике, пантомимике, интонации, тоне голоса.











# Функции эмоций

Можно выделить несколько групп функций эмоций.

- 1. Функция оценки.** Она является центральной функцией. Эмоции оценивают разницу между необходимой информацией и наличной информацией, оценивают достигнутый результат, прошлое и будущее результата. Положительные и отрицательные эмоции показывают как человек относится к чему-либо и оценивает это.
- 2. Функция побуждения и организации.** Эмоции могут как побуждать к деятельности так и препятствовать ей (страх).
- 3. Функция экспрессии, коммуникации.**
- 4. Функция направления внимания.** То, что вызывает появление тех или иных эмоций, мы воспринимаем более ясно и точно.



# Виды эмоций

## 1. Положительные и отрицательные

Конечно, в первую очередь эмоции бывают положительные (радость, любовь, восхищение, восторг, благодарность) и отрицательные (гнев, ярость, отвращение, разочарование, грусть). Другое название для того же разделения эмоций по знаку, по модальности – позитивные и негативные. Также выделяют нейтральные эмоции (интерес, любопытство).

## 2. Стенические и астенические

Стенические эмоции (от греч. *sthenos* – сила) повышают активность и жизнедеятельность, вызывают подъем, возбуждение, бодрость, напряжение (радость, гнев, ненависть, азарт).

Астенические эмоции (от греч. *a* отриц. частица + *sthenos* сила – слабость, бессилие) уменьшают активность и жизнедеятельность человека (печаль, тоска, уныние, подавленность).

Такие эмоции как страх, горе, могут проявляться и в астенической и стенической форме в зависимости от индивидуальных особенностей человека, от типа нервной системы. Индивидуальные различия в проявлении эмоций зависят и от волевых качеств человека.

# Виды эмоциональных состояний

**Настроение** – это относительно слабо выраженное эмоциональное состояние, захватывающее в течение длительного времени всю личность и отражающееся на деятельности, поведении человека.

Настроение не предметно, а личностно, оно не специальное переживание, приуроченное к какому-то частному событию, а разлитое общее состояние. Часто причина настроения неосознаваема, т.к. оно «беспредметно». Для каждого человека характерен тот или иной тон настроения. Настроение может быть стеническим или астеническим.

**Аффекты** - сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождаемые резко выраженными движениями и висцеральными проявлениями (А.Н.Леонтьев).



**Аффект** – это кратковременная, бурно протекающая эмоциональная реакция, носящая характер эмоционального взрыва.

Аффекты возникают в ответ на уже наступившую ситуацию.

*Развитие аффекта подчиняется следующему закону :*

чем сильнее исходный мотивационный стимул поведения и чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать, чем меньше итог, полученный в результате всего этого, тем сильнее возникающий аффект.

"Аффективные комплексы" порой вытесняются сознанием.

Появление аффекта связано с возникновением в коре мозга очага возбуждения, в результате чего происходит ослабление тормозных процессов и кора теряет возможность контроля.

Содержание и характер аффекта, по мнению А.Н.Леонтьева, С.Л.Рубинштейна, можно изменить под действием воспитания и самовоспитания.

**Страсть** - сильное, стойкое, длительное чувство, которое пустив корни в человеке захватывает его и владеет им .

**Страсть** – это длительное, устойчивое и глубокое чувство, ставшее характеристикой личности.

Страсть связана с какими либо стремлениями, интересами, деятельностью. Сила чувства влияет на одну направленность - объект страсти.

Страсть бывает положительная (театралы, болельщики) или отрицательная (азартные игры).



# Чувство

**Чувство** – это устойчивое эмоционально окрашенное отношение к какому-либо объекту/субъекту, которое не является реакцией на конкретные ситуации или события.

Чувство более сложное, постоянное, устоявшееся эмоциональное отношение человека.

Чувства неситуативны (родители, любящие своего ребёнка, могут на него рассердиться по поводу того или иного поступка, однако они не перестают его любить).

Чувства носят отчётливо выраженный предметный характер, в результате обобщения эмоций.

Чувства отражают не объективную, а субъективную, обычно бессознательную оценку объекта.

- В отличие от эмоций, эмоциональные процессы, описываемые понятием «чувство», привязаны к объектам: они возникают по отношению к кому или чему-либо, а не к ситуации в целом.
- «Я боюсь этого человека» — это чувство, а «Мне страшно» — это эмоция.

# Функции чувств

- 1. Адаптивная
- 2. Мотивационная

# Виды чувств

**Низшие чувства** связаны с удовлетворением или неудовлетворением органических потребностей в пище, воде, тепле, свежем воздухе и т.д.)

**Высшие чувства** присущи только человеку. Они тесно связаны с его личностью, с отношением к жизни, к людям, с убеждениями и взглядами.

Выделяют **три вида** таких чувств :  
нравственные,  
интеллектуальные,  
эстетические.

**Моральные (нравственные)** чувства – это чувство патриотизма, долга, чести и т. п.).

**Интеллектуальные** чувства, связаны с удовлетворением познавательных интересов, с умственной деятельностью человека. Интеллектуальные чувства выражают отношение человека к своим мыслям, процессу и результатам интеллектуальной деятельности. Это чувства удивления, чувство сомнения, чувство уверенности, чувство удовлетворения.

**Эстетические** - это чувство красоты, чувство прекрасного. Источник эстетических чувств – природа и произведения искусства: музыка, живопись, художественная проза и поэзия и т.д.



# Стресс

- Под **стрессом** понимают неспецифический ответ организма на предъявляемые ему внешние или внутренние требования.
- Являясь одновременно самостоятельным физиологическим, психическим и социальным явлением, стресс по своей сути представляет собой еще один вид эмоционального состояния. Это состояние характеризуется повышенной физиологической и психической активностью. При этом одной из главных характеристик стресса является его крайняя неустойчивость. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в оптимальное состояние, а при неблагоприятных условиях — в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов.
- Стресс возникает тогда, когда организм вынужден адаптироваться к новым условиям, т. е. стресс неотделим от процесса адаптации.

# ФРУСТРАЦИЯ

Фрустрация (от лат. обман, тщетное ожидание).

Негативное психическое состояние, обусловленное невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей.

Фрустрация — это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения и вызываемое непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели или решению задачи (Н. Д. Левитов).

Эффективность деятельности при этом существенно снижается, возможен полный отказ от нее.

# Тревожность, ситуативная и личностная

- Ситуативная тревожность – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с переживаниями чего-то опасного, страшного, возникающее в реальной ситуации опасности.
- Личностная тревожность – черта личности, которая связана со снижением порога чувствительности по отношению к стрессорам. Проявляется даже в нейтральных ситуациях.

# Воля

**Воля** - это способность человека сознательно контролировать свою деятельность и активно управлять ею, преодолевая препятствия и подчиняя её сознательно поставленной цели.

Воля является психической функцией, которая буквально пронизывает все стороны жизни человека. Она задает упорядоченность целенаправленность и сознательность человеческой жизни и деятельности.

# Функции воли

- **Селективная функция** - выбор мотивов и целей при их конфликте.
- **Иницилирующая функция** - восполнение дефицита побуждения к действию при отсутствии его достаточной мотивации.
- **Ингибирующая функция** - ослабление избыточной мотивации при нежелательности действия.
- **Стабилизирующая функция** - поддержание выбранного уровня выполнения действия при наличии помех .
- **Произвольная регуляция** внешних и внутренних действий и психических процессов.



# Характеристики волевого акта

1. Волевой акт заключается в том, что он всегда связан с приложением усилий, принятием решений и их реализацией. Воля предполагает борьбу мотивов. Волевой процесс имеет либо один, либо 2 и более мотивов.

Если мотив один, то ему ничто не мешает реализоваться в деятельности, и такую деятельность называют импульсивной, произвольной.

Если мотивов 2 и более, то возможна борьба мотивов и данный процесс становится произвольным.

2. Наличие продуманного плана осуществления намеченного действия.

3. Усиленное внимание к волевому действию и отсутствие непосредственного удовольствия получаемого в процессе и в результате его выполнения.

**Психические  
свойства личности:  
*ТЕМПЕРАМЕНТ*  
*ХАРАКТЕР***

# ТЕМПЕРАМЕНТ

*Темперамент* - это индивидуальные особенности человека, определяющие динамику его психической деятельности и поведения.

Темперамент характеризует человека главным образом с точки зрения скорости протекания и интенсивности всех психических процессов – познавательных, эмоциональных, волевых. Темперамент определяет лишь *динамические*, а не *содержательные* характеристики поведения.

Темперамент не предопределяет черт характера, хотя между ними и свойствами темперамента существует тесная взаимосвязь, и не определяет уровень развития общих и специальных способностей.

# Три системы объяснения сущности темперамента

**1. Гуморальная** (Гиппократ, Гален) связывала состояние организма с различным соотношением соков в нем.

**2. Конституциональная** (Э. Кречмер, У. Шелдон) исходит из различий в конституции организма.

**3. Физиологическая** (учение И.П. Павлова, В. Д. Небылицын ) связывает типы темперамента с деятельностью центральной нервной системы.

## Гуморальная теория

Древнегреческий врач Гиппократ (460–877 гг. до н. э.) считал, что темперамент человека определяется тем, какая из четырех жидкостей преобладает в организме:

если кровь («сангвис»), то человек активен, энергичен, жизнерадостен, общителен;

если слизь («флегма»), то человек спокоен, медлителен, уравновешен, плохо приспосабливается к новым условиям;

если желчь («холе»), то человек будет желчным, раздражительным, возбудимым, несдержанным, с быстрой сменой настроения;

если же черная желчь – «мелайне холе», то человек болезненно застенчив, впечатлителен, склонен к грусти, робости, замкнутости.

# Типы темперамента

Меланхолик

Флегматик

Сангвиник

Холерик



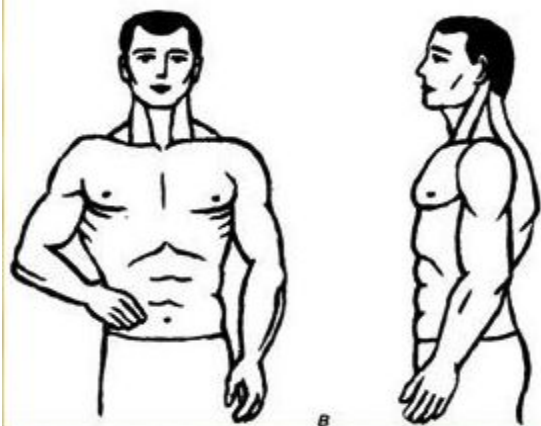
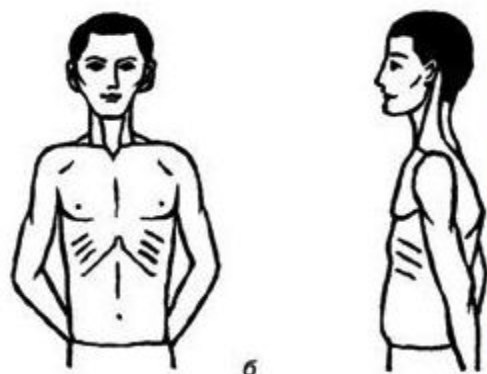
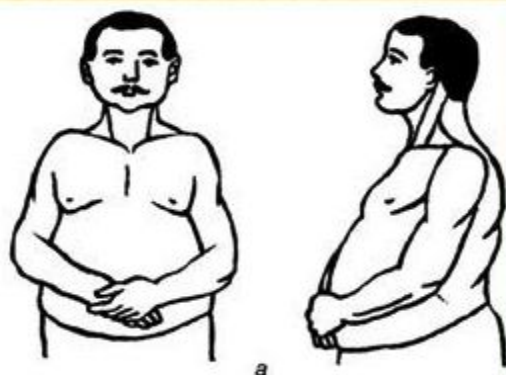
# Конституциональная теория темперамента

Немецкий психолог и психиатр Эрнст Кречмер (1888–1964) отождествлял характер и темперамент. В своей работе «Строение тела и характер» (1921) он попытался определить связи, существующие между психическим складом человека и строением его тела.

Система Э. Кречмера предназначалась для диагностики психических заболеваний и позволяла предвидеть направление и формы негативных изменений психики индивида.

Он пришел к выводу, что существуют три основных типа телесной организации.





Тип телосложения	Внешние признаки
Пикник (от греч. толстый, плотный)	Среднего или малого роста, со слабой мускулатурой, с богатой жировой тканью, расплывшимся туловищем, круглой головой на короткой шее. Имеет широкое лицо, высокий выпуклый лоб, часто двойной подбородок, склонность к облысению.
Астеник (от греч. слабый)	Имеет хрупкое телосложение, высокий рост, узкие покатые плечи, длинную худую шею, плоскую грудную клетку, длинные узкие руки, вытянутое лицо, острый угловатый профиль, длинный тонкий нос, покатый подбородок.
Атлетик (от греч. борьба, схватка)	Имеет крепкое телосложение, высокий или средний рост, хорошую мускулатуру, широкий плечевой пояс и узкие бедра, сильно развитую грудь, грубые руки, выпуклые лицевые кости, грубые черты лица, широкие брови, мощный подбородок, широкий тупой нос.

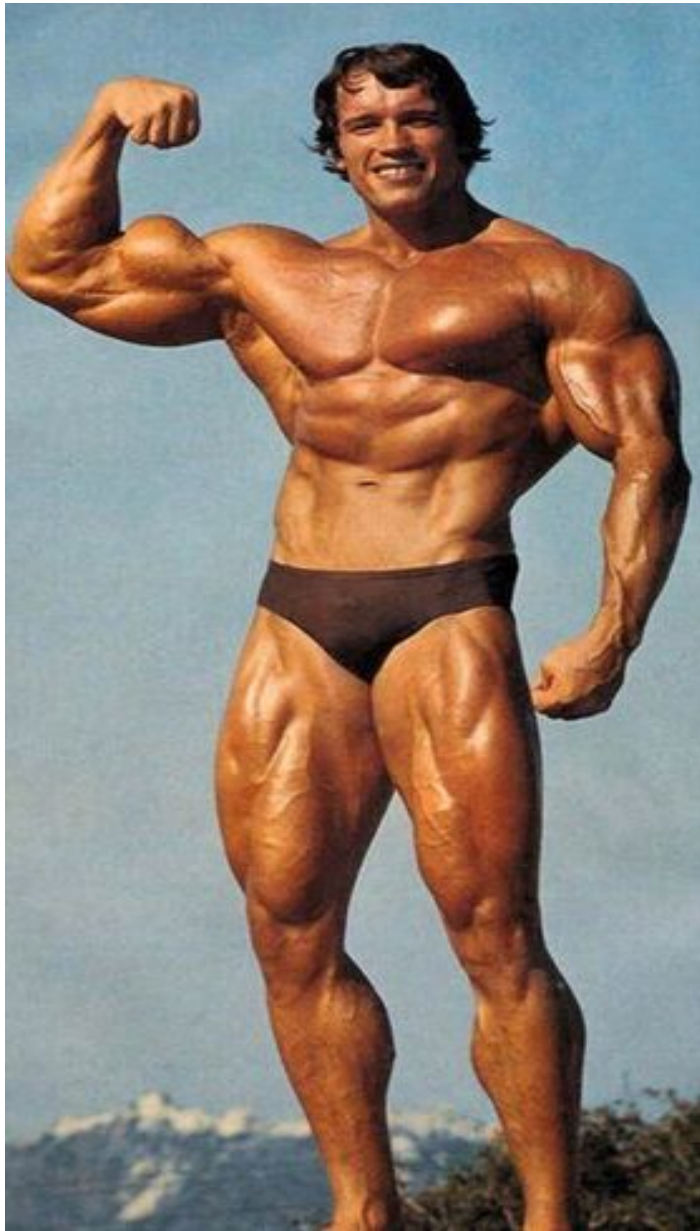




## Циклотимик

Пикническое телосложение имеет *циклотимик*, эмоции которого колеблются между радостью и печалью, он общителен, добродушен, реалистичен во взглядах.

*Черты характера* пикника-циклотимика: постоянно расслабленное состояние, ровные эмоции, для него характерны любовь к физическому комфорту, получению удовольствия, терпимость. В случае затруднения он нуждается в обществе других людей, как правило, его можно отнести к разряду «хороший семьянин». В состоянии опьянения расслаблен и общителен.

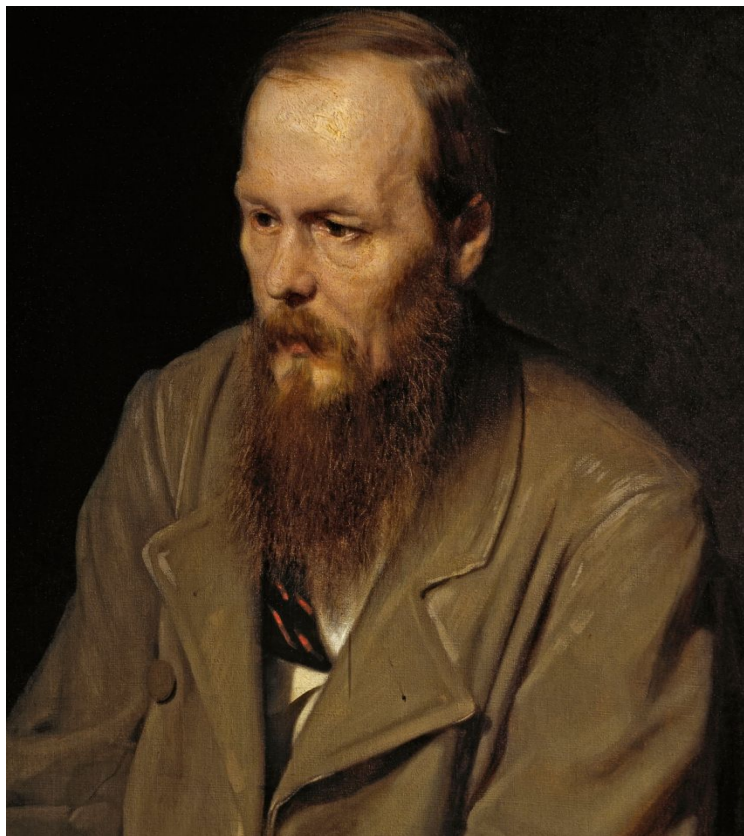


# Искотимик

Атлетическое телосложение имеют *искотимики* двух типов: либо уверенный в себе, агрессивный; либо маловпечатлительный, со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления.

*Черты характера* атлетика-искотимика: решительность, склонность к риску, доминированию, жажда власти, агрессивность, храбрость, психологическая «толстокожесть», энергичность, любовь к шумному времяпрепровождению, отсутствие жалости и такта. В состоянии опьянения самодоволен и агрессивен; в тяжелые минуты нуждается в деятельности, а не в людях

# Шизотимик



Астеническое строение тела имеют *шизотимики* – чувствительные, ранимые, склонные к абстракции и размышлениям люди.

*Черты характера* астеников-шизотимиков: затруднения в общении (социофобия), стремление к общению с младшими, скрытность, умение контролировать свои эмоции, повышенная тревожность, уровень внимания (всегда настороже); сдержанность движений, чопорность. Кроме этого, отмечаются и такие особенности, как повышенная чувствительность к боли, обидчивость, хроническая усталость, устойчивость к алкоголю и депрессантам. В тяжелые минуты нуждается в уединении.

# Физиологическая основа

## темперамента

В опытной обстановке И.П. Павловым были выделены следующие основные свойства нервных процессов: сила, уравновешенность и подвижность возбуждения и торможения.

**Сила** нервных процессов определяет работоспособность нервной клетки и способность нервной системы выдерживать длительные и большие нагрузки.

**Уравновешенность** процессов возбуждения и торможения выражает степень соответствия силы возбуждения силе торможения, их баланс или соотношение. Они могут быть примерно одинаковыми (уравновешенными, одинаково сильными или слабыми, или неуравновешенными, когда один из них преобладает, доминирует).

**Подвижность** – это способность нервных процессов быстро сменять друг друга, быстрота и легкость приспособления к новым воздействиям; именно от этого зависит скорость образования условных рефлексов.



Сочетание свойств нервной системы, определяющее индивидуальные особенности условно-рефлекторной деятельности и темперамента, называется **типом высшей нервной деятельности** человека и животных, который врожден и в целом вряд ли может быть изменен.

Однако отдельные его черты в течение жизни могут меняться (особенно в детском возрасте) в связи с условиями жизни и воспитания.

**Тип высшей нервной деятельности (ВНД) является физиологической основой темперамента.** Различают четыре основных типа ВНД: слабый, безудержный, живой, спокойный. Слабый тип ВНД является физиологической основой меланхолического темперамента, безудержный - холерического, живой - сангвинического, спокойный - флегматического.

## Холерик

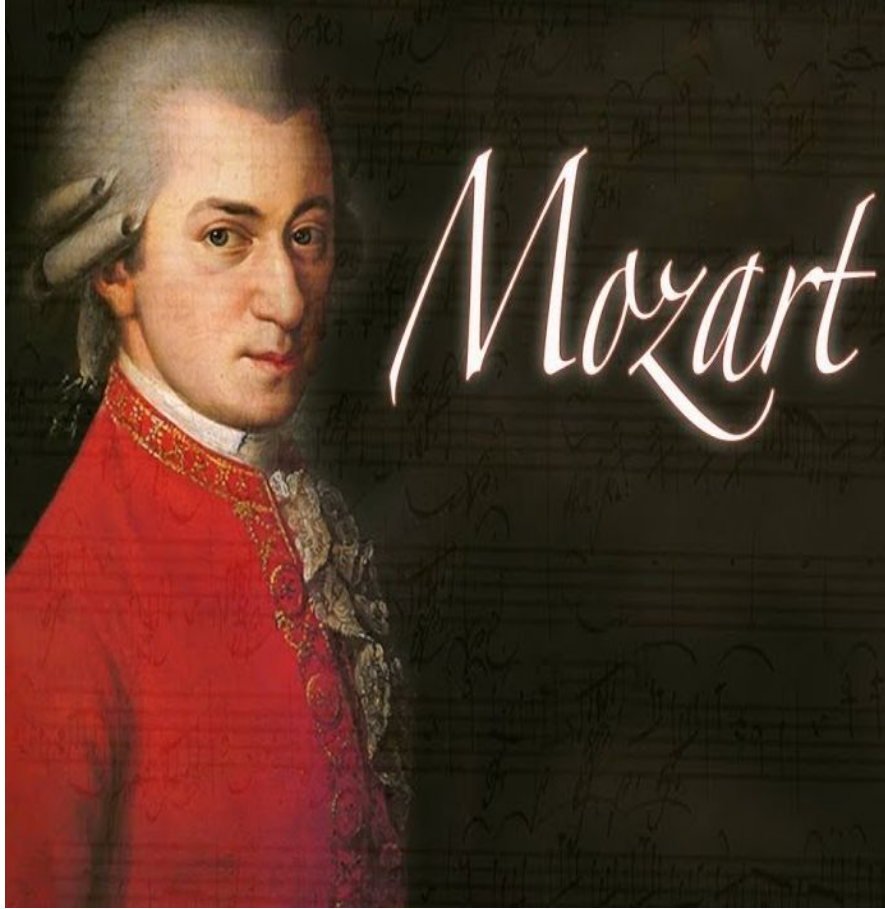
У представителей холерического темперамента возбуждение преобладает над торможением, они реагируют на все происходящее быстро, часто поступают необдуманно, не успевают сдержаться, затормозить.

Для них характерны аффективное поведение, пониженные самоуправление и контроль, резкие, порывистые, угловатые движения, необузданность, общая подвижность, неровность поведения и самочувствия;

речь быстрая, громкая с постепенным переходом на крик.

Холерику свойственна эмоциональная взрывчатость; все эмоции – и положительные, и (чаще) отрицательные – очень бурные: гнев, возмущение, ярость, злоба; большая сила чувств, страстность.





## Сангвиник

Людей с чертами *сангвинического* темперамента отличают повышенная моторность, но движения у них плавные, им свойственны живость, подвижность, суетливость; речь громкая, быстрая, отчетливая; они легко переносят трудности; их несложно дисциплинировать; это обладатели ловких («золотых») рук.

*Сангвиника* отличает всегда положительный настрой, он – неунывающий оптимист, которому свойственны сильные положительные эмоции; чувства сильны, но не глубоки.

Для людей этого типа характерны изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, эмоциональная неустойчивость, «толстокожесть»; они быстро забывают обиды; у них богатые мимика и пантомимика, чувства яркие и выразительны.

В стрессовой ситуации проявляется так называемая «реакция льва» – сангвиник активно, обдуманно защищает себя, нормализует обстановку.





## Флегматик

У флегматиков движения скупы, но рациональны; реакция замедленная, для них характерны невозмутимость, спокойствие, хорошая сопротивляемость трудностям; они не любят менять привычки, распорядок жизни, работу, друзей; поведение ровное; настроение стабильное; речь медленная, монотонная, однообразная.

У флегматиков чувства возникают медленно, но сохраняются длительно (однолюбы); внешне чувства обеднены, но они очень глубоки и содержательны. Эти люди малоэмоциональны – их трудно рассмешить или опечалить; мимика бедная, однообразная. Они не обидчивы, но и не расположены к веселью.





## Меланхолик

У представителей *меланхолического* темперамента движения медлительны, однообразны; им свойственны пассивность, заторможенность; плохая сопротивляемость трудностям. Сильный раздражитель может вызвать срыв, растерянность.

Настроение очень изменчиво.

Говорят тихо, постепенно переходят на шепот.

Часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности.

*Меланхоликов* отличают высочайшая чувствительность, болезненная ранимость, впечатлительность; чувства возникают медленно, но они очень сильны, глубоки и устойчивы; мимика малоподвижна. Они тяжело переносят обиды и огорчения, хотя внешне это выражено слабо; им свойственны прорывы чувств – истерика, слезы, отчаяние.

*Меланхоликов* отличают подавленность, мрачность, замкнутость, скрытность, склонность погружаться в собственные переживания; в их настроении преобладают тоска, неуверенность, грусть, печаль, страх.

# Характер

- **Характер** – целостное образование личности, определяющее особенности деятельности и поведения человека и отличающееся устойчивым отношением к различным сторонам действительности – к себе, людям, труду.
- **Характер** – это неповторимое, индивидуальное сочетание устойчивых психологических черт личности, показывающих отношение человека к окружающему миру, выражающееся в его поведении и поступках.

- По своей природе характер представляет собой социально-психологическое образование личности, так как он отражает главным образом объективные взаимоотношения людей и их отношения к различным общественным явлениям, событиям, вещам и к себе.
- Характер накладывает отпечаток на все поступки, мысли и чувства человека.
- Характерными следует считать не все особенности человека, а только существенные и устойчивые, в которых проявляются воля и мотивация поведения человека.

Характер тесно связан с другими сторонами личности, в частности с темпераментом.

Но если в темпераменте личность раскрывается со стороны ее динамических проявлений, то в характере – со стороны содержания. Темперамент сам по себе не может быть «плохим» или «хорошим», а в отношении характера мы постоянно пользуемся такими определениями.

Характер, являясь следствием отражения всей сложности жизненных влияний, формируется в процессе активного взаимодействия личности и среды.

В отличие от темперамента характер изменяется в течение жизни. На период детства приходится основной этап в формировании характера.

Нет такого характера, который нельзя было бы изменить в лучшую сторону.

# Структура характера

- *Черты характера* – устойчивые особенности в поведении человека, которые стали свойствами самой личности.
- Отдельные черты характера зависят друг от друга, связаны друг с другом, отражают отношения человека к различным сторонам действительности и образуют целостную организацию, которую называют *структурой характера*.

В структуре характера выделяют две группы черт.

- **моральные** черты характера, в которых выражена направленность личности, т. е. система отношений к окружающей действительности: к обществу, к людям, к себе, к труду и т. п., и индивидуально своеобразные способы осуществления этих отношений. Направленность определяет цели и устремления человека

– **волевые** черты характера выражают готов и умеет ли человек преодолевать препятствия на пути к цели.

Существуют и другие классификации черт характера.

Например, Р.С. Немов выделяет три группы черт:

- 1) **волевые** (стремление добиваться успеха);
- 2) **деловые** (добросовестность, ответственность, аккуратность);
- 3) **коммуникативные** (открытость, общительность, интерес и внимание к людям).

# Акцентуации характера

- **Акцентуация характера** – понятие, введенное немецким психологом К. Леонгардом (1904–1988) и обозначающее чрезмерную выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, представляющую крайние варианты нормы, граничащие с психопатиями.
- **Психопатия** – болезненное уродство характера (не затрагивающее интеллект), при котором резко нарушаются взаимоотношения с окружающими людьми.