**Лекция 11 Эмоции и чувства**

**Вопросы**

1. Понятие о чувствах.
2. Сущность эмоциональных состояний

3. Развитие эмоций и их значение в жизни человека. Эмоциональный интеллект.

1. **Понятие о чувствах.**

*Понятие о чувствах. Чувства и потребности личности. Сигнальная и регулятивная функции чувств. Роль чувства в практической и познавательной деятельности человека. Амбивалентные чувства. Предмет чувств. Основные качества чувства. Личность как субъект чувств. Историческая обусловленность человеческих чувств. Формы переживания чувств. Чувственный тон. Высшие чувства как результат общественного развития личности и как мотивы поведения. Моральные, интеллектуальные и эстетические чувства. Роль чувств в формировании убеждений человека. Чувства выражающие отношения человека к человеку. Роль воспитания чувств в формировании личности. Социальная обусловленность чувств.*

Чувства – это еще один вид эмоциональных состояний. Главное различие эмоций и чувств заключается в том, что эмоции, как правило, носят характер ориентировочной реакции, т. е. несут первичную информацию о недостатке или избытке чего-либо, поэтому они часто бывают неопределенными и недостаточно осознаваемыми (например, смутное ощущение чего-либо). Чувства, напротив, в большинстве случаев предметны и конкретны. Такое явление, как «смутное чувство» (например, «смутное терзание»), говорит о неопределенности чувств и может рассматриваться как процесс перехода от эмоциональных ощущений к чувствам. Другим различием эмоций и чувств является то, что эмоции в большей степени связаны с биологическими процессами, а чувства – с социальной сферой. Еще одним существенным различием эмоций и чувств, на которое необходимо обратить внимание, является то, что эмоции в большей степени связаны с областью бессознательного, а чувства максимально представлены в нашем сознании. Кроме этого, чувства человека всегда имеют определенное внешнее проявление, а эмоции чаще всего не имеют.

Чувства - еще более длительные, чем эмоции, психические стояния, имеющие четко выраженный предметный характер. Они отражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам (реальным или воображаемым). Человек не может переживать чувства вообще, если они не отнесены к кому-нибудь или чему-нибудь. Например, человек не в состоянии испытывать чувство любви, если у него нет объекта привязанности. Точно так же он не может испытывать чувство ненависти, если у него нет того, что он ненавидит.

Чувства возникли и формировались в процессе культурно­исторического развития человека. Способы выражения чувств менялись в зависимости от исторической эпохи. В индивидуальном развитии человеки- чувства выступают как значимый фактор в формировании мотивационное сферы. Человек всегда стремится заниматься тем видом деятельности и тем трудом, которые ему нравятся и вызывают у него позитивные чувства.

Чувства играют значимую роль и в построении контактов с окружающими людьми. Человек всегда предпочитает находиться в комфортной обстановке, а не в условиях, вызывающих у него негативные чувства. Кроме этого, следует отметить, что чувства всегда индивидуальны. То, что нравится одному, может вызывать негативные чувства у другого. Это объясняется тем, что чувства опосредуются системой ценностных установок конкретного человека.

Чувства - это своеобразно выраженное переживаемое человеком отношение к окружающей действительности. Эмоции обычно носят ситуативный характер, они кратковременны, имеют ярко выраженные внешние проявления. Чувства, напротив, долговременны, устойчивы и внешне менее выразительны. Чувства социально обусловлены и связаны с особенностями жизнедеятельности человека как общественного существа.

Следует отметить, что эмоциональные переживания носят неоднозначный характер. Один и тот же объект может вызывать несогласованные, противоречивые эмоциональные отношения. Это явление получило название *амбивалентность* (двойственность) чувств. Обычно амбивалентность вызвана тем, что отдельные особенности сложного объекта по-разному влияют на потребности и ценности человека.

В зависимости от направленности чувства делятся на:

- моральные. связанные с отношением человека к самому себе, другим людям, обязанностям;

- познавательные - удивление, любознательность, сомнения, интерес к новому;

- эстетические - чувства красоты, юмора, сопереживания и т.д.

- практические (чувства, связанные с деятельностью человека).

Особую форму переживания представляют собой высшие чувства, в которых заключено все богатство подлинно человеческих отношений. В зависимости от предметной сферы, к которой они относятся, чувства подразделяются на нравственные, эстетические, интеллектуальные.

*Нравственными,* или *моральными,* называются чувства, переживаемые людьми при восприятии явлений действительности и сравнении 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. Нравственные нормы складываются и изменяются в процессе исторического развития общества в зависимости от его традиций, обычаев, рели­гии, господствующей идеологии и т. д. Действия и поступки людей, соответствую­щие взглядам на нравственность в данном обществе, считаются моральными, нравственными; поступки, не соответствующие этим взглядам, считаются аморальными, безнравственными. К нравственным чувствам относят чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружбу, патриотизм, сочувствие и т. д. К *аморальным* можно отнести жадность, эгоизм, жестокость и т. д. Следует отме­тить, что в различных обществах эти чувства могут иметь некоторые различия в содержательном наполнении.

Отдельно можно выделить так называемые *морально-политические* чувства. Эта группа чувств проявляется в эмоциональных отношениях к различным общественным учреждениям и организациям, а также к государству в целом. Одной из важнейших особенностей морально-политических чувств является их действенный характер. Они могут выступать как побудительные силы героических дел и поступков. Поэтому одной из задач любого государственного строя всегда было и остается формирование таких морально-политических чувств, как патриотизм, любовь к Родине и др.

Следующая группа чувств – это *интеллектуальные* чувства. Интеллектуальными чувствами называют переживания, возникающие в процессе познавательной деятельности человека. Наиболее типичной ситуацией, порождающей интеллектуальные чувства, является проблемная ситуация. Успешность или неуспешность, легкость или трудность умственной деятельности вызывают в человеке целую гамму переживаний. Интеллектуальные чувства не только сопровождают познавательную деятельность человека, но и стимулируют, усиливают ее, влияют на скорость и продуктивность мышления, на содержательность и точность полученных знаний. Существование интеллектуальных чувств – удивления, любопытства, любознательности, чувства радости по поводу сделанного открытия, чувства сомнения в правильности решения, чувства уверенности в правильности доказательства – является ярким свидетельством взаимосвязи интеллектуальных и эмоциональных процессов. При этом чувства выступают как своеобразный регулятор умственной деятельности.

*Эстетические* чувства представляют собой эмоциональное отношение челове­ка к прекрасному в природе, в жизни людей и в искусстве. Наблюдая окружающие нас предметы и явления действительности, человек может испытывать особое чув­ство восхищения их красотой. Особенно глубокие переживания человек испыты­вает при восприятии произведений художественной литературы, музыкального, изобразительного, драматического и других видов искусства. Это вызвано тем, что в них специфически переплетаются и моральные, и интеллектуальные чувства. Эстетическое отношение проявляется через разные чувства – восторг, радость, презрение, отвращение, тоску, страдание и др.

Следует отметить, что рассмотренное деление чувств является достаточно условным. Обычно чувства, испытываемые человеком, так сложны и многогранны, что их трудно отнести к какой-либо одной категории.

К высшим проявлением чувств многие авторы относят *страсть –* еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. **Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов, чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета.** С. Л. Рубинштейн писал, что «страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности сил, их направленности на единую цель... Страсть означает порыв, увлечение, ориентацию всех устремлений и сил личности в едином направлении, сосредоточение их на единой цели» (Рубинштейн С. Л., 1998).

Другую группу эмоциональных состояний составляют настроения человека. **Настроение** *-* самое длительное, или «хроническое», эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение. Настроение отличают от эмоций меньшая интенсивность и меньшая предметность. Оно 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 раздраженным и т. д.

Настроение существенно зависит от общего состояния здоровья, от работы желез внутренней секреции и особенно от тонуса нервной системы. Причины того или иного настроения не всегда ясны человеку, а тем более окружающим его людям. Недаром говорят о безотчетной грусти, беспричинной радости, и в этом смысле настроение – это бессознательная оценка личностью того, насколько благоприятно для нее складываются обстоятельства. В этом настроения похожи на собственно эмоции и близки к сфере бессознательного. Но причина настроения всегда существует и в той или иной степени может быть осознана. Ею могут быть окружающая природа, события, выполняемая деятельность и, конечно, люди.

Настроения могут различаться по продолжительности. Устойчивость настроения зависит от многих причин – возраста человека, индивидуальных особенностей его характера и темперамента, силы воли, уровня развития ведущих мотивов поведения. Настроение может окрашивать поведение человека в течение нескольких дней и даже недель. Более того, настроение может стать устойчивой чертой личности. Именно эту особенность настроения подразумевают, когда делят людей на оптимистов и пессимистов.

Настроения имеют огромное значение для эффективности деятельности, которой занимается человек. Например, известно, что одна и та же работа при одном настроении может казаться легкой и приятной, а при другом – тяжелой и удручающей. Естественно, что при хорошем настроении человек в состоянии выполнить гораздо больший объем работы, чем при плохом.

Настроение тесно связано с соотношением между самооценкой человека и уровнем его притязаний. У лиц с высокой самооценкой чаще наблюдается повышенное настроение, у лиц же с заниженной самооценкой выраженное склонность к пассивно-отрицательным эмоциональным состояниям, связанным с ожиданием неблагоприятных исходов. Поэтому настроение может стать причиной отказа от действий и дальнейшего снижения притязаний, что может привести к отказу от удовлетворения данной потребности.

Представленные характеристики видов эмоциональных состояний являются достаточно общими. Каждый из перечисленных видов имеет свои подвиды, кото­рые будут различаться по интенсивности, продолжительности, глубине, осознан­ности, происхождению, условиям возникновения и исчезновения, воздействию на организм, динамике развития, направленности и др.

Эмоции и чувства связаны между собой и обладают некоторыми

свойствами:

1. Сила и длительность, (есть настроение – длительное, но слабо выраженное, есть аффект - краткое, но ярко выраженное).

2. Эмоции и чувства обладают некоторой динамикой, которая проявляется через определенную фазность. Напряжение, как правило, сменяется расслаблением.

3. Эмоции и чувства обладают полярностью, т.е. имеют свои противоположности (горе-радость, любовь-ненависть).

4. Эмоции и чувства могут понижать или повышать человеческую активность. Выделяют стенические (повышают) и астенические (понижают) чувства и эмоции.

5. Эмоции и чувства серьезным образом влияют на психическое здоровье человека (например, шизофрения проявляется в эмоциональной тупости, когда человек лишен адекватных эмоциональных реакций).

**Психические состояния** - **это целый комплекс эмоций и чувств, которые также регулируют жизнедеятельность человека на уровне организма и личности (неуверенность, растерянность, увлеченность).**

Психические состояния можно разделить на:

1. Оптимальные психические состояния.

2. Стрессовые состояния. Эти состояния связаны с определенными негативными переживаниями человека на психическом уровне и ситуацией, в которой человек испытывает негативное воздействие на организм на физиологическом уровне.

Следует отличать стресс жизни, который связан с постоянным приспособлением организма человека и его психики к изменяющимся условиям, от дистресса (собственно стресса), который связан с сильным и негативным влиянием на человека, (физические упражнения - каторжный труд, любовь-неразделенная любовь).

3. Депрессивные и маниакальные состояния.

4. Внушенные состояния (прим. Религиозные секты).

5. Состояния фрустрации. Это психические состояния, которые связаны с преодолением человеком каких-либо препятствий, возникающих на пути достижения определенной цели, (стресс: хочеться пить, а напиться негде. Фрустрация: хочется пить, нашли автомат, есть монетка, но нет стакана).

6. Тревожные состояния.

В виду того, что психические состояния являются результатом функционирования эмоций и чувств, они обладают теми же особенностями:

* психические состояния зависят от индивидуально-психологических особенностей личности;
* психические состояния могут передаваться от одних людей другим.

**Настроение - устойчивое эмоциональное состояние, связанное с доминированием какой-либо эмоции.**

**Аффект - сильное, бурное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, полностью захватывающее психику человека и предопределяющее единую реакцию на ситуацию в целом, без волевого контроля** (порой эта реакция и воздействующие раздражители осознаются недостаточно - и это одна из причин практической неуправляемости этим состоянием).

**Амбивалентность** - одновременное переживание противоположных эмоций и чувств, (горе и радость, смех и слезы).

**Апатия** - психическое состояние, вызванное утомлением, тяжелым переживанием, заболеванием, проявляющееся в потере интереса, безразличии к окружающему.

**Вдохновение –** психическое состояние, в состав которого входят стенические эмоции и творческое мышление.

**Депрессия** - подавленное настроение, связанное со снижением побуждений.

**Страсть** - внутреннее отношение людей к тому, с чем они имеют дело и что происходит в их жизни, приобретает стабильный характер, становится постоянно действующей силой. Эта сила определяет особенности того, как воспринимается, представляется и мыслится человеком волнующий его предмет, как переживает он сменяющие друг друга эмоции, аффекты, настроения. Она становится побуждением к определенным действиям и мощным тормозом для поступков, не соответствующих укоренившемуся чувству.

**Стресс** - особая форма переживания чувств близкая к аффекту, но по длительности протекания приближающаяся к настроению.

**Эмпатия** - процесс сопереживания, включения в эмоциональное состояние другого человека, способность понять переживания другого.

1. **Сущность эмоциональных состояний**

*Динамика изменения эмоций. Физиологические механизмы эмоций. Эмоциональные состояния и их экспрессивная сторона. Активизирующее и тормозящее действие эмоций. Эмоции при пробуждении и удовлетворении потребностей. Аффект и стадии его протекания. Патологический аффект. Стрессы и условия их вызывающие. Эмоциональность личности.*

Все, с чем мы сталкиваемся в повседневной жизни, вызывает у наст определенное отношение. Один объекты и явления взывают у нас симпатию, другие, наоборот, отвращение. Одни вызывают интерес и любопытство, другие - безразличие. Даже те отдельные свойства предметов, информацию о которых мы получаем через ощущения, например цвет, вкус, запах, не бывают безразличны для нас. Ощущая их, мы испытываем удовольствие или неудовольствие, иногда отчетливо выраженные, иногда едва заметные. Эта своеобразная окраска ощущений, характеризующая наше отношение к отдельным качествам предмета, называется чувственным тоном ощущений.

Более сложное отношение к себе вызывают жизненные факты, взятые во всей их полноте, во всем многообразии их свойств и особенностей. Отношения к ним выражаются в таких сложных чувственных переживаниях, как радость, горе, симпатия, пренебрежение, гнев, гордость, стыд, страх. Все эти переживания представляют собой чувства или эмоции.

**Эмоции** (от лат. emovere – возбуждать, волновать) – особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций (радость, страх, удовольствие), явлений и событий в течение жизни.

Эмоции выступают в качестве главных регуляторов психической жизни и возникают в процессе практически любой активности человека. Эмоции возникли в процессе эволюции: с их помощью животные могли оценивать биологическую значимость явлений окружающего мира и внутреннего состояния организма.

Эмоции характеризуют потребности человека и предметы, на которые они направлены. В процессе эволюции эмоциональные ощущения и состояния биологически закрепились как способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах. Их значение для организма заключается в предупреждении о разрушающем характере каких-либо факторов. Таким образом, **эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма и деятельности человека.**

**Физиологические основы и психологические теории эмоций.**

Так, сегодня мы можем с некоторой долей уверенности рассматривать существование определенных физиологических механизмов эмоций. Переживая сильную эмоцию, мы осознаем ряд изменений в организме – например, ускорение сердцебиения и дыхания, сухость во рту и горле, потение, дрожь и ощущение слабости в желудке. Большинство физиологиче­ских изменений, происходящих при эмоциональном возбуждении, являются следствием активации симпатического отдела автономной нервной системы, когда она готовит организм к экстренным действиям. (Автономная нервная система – это часть периферической нервной системы, отвечающей за регуляцию деятельности желез и гладкой мускулатуры, включая сердечную мышцу, кровеносную систему и мышцы желудка.) Симпатический отдел отвечает за следующие изменения: повышение кровяного давления и учащение сердцебиения, учащение дыхания, расширение зрачков, уве­личение потоотделения, снижение выделения слюны, увеличение уровня сахара в крови, повышение скорости сворачивания крови, приподнимание волосков на коже («гусиная кожа») и др. Таким образом, симпатический от­дел приспособляет организм к энергетическим затратам. Когда эмоция стихает, начинают преобладать энергосберегающие функции пара­симпатического отдела, возвращающего организм в его нормальное состояние.

Сама работа автономной нервной системы запускается определенными участками мозга, включая гипоталамус и части лимбической системы. От них сигналы передаются ядрам ствола мозга, контролирующим работу автоном­ной нервной системы. Последняя непосредственно воздействует на мышцы и внутренние органы, инициируя некоторые из описанных выше изменений в организме, а также косвенно вызывает другие изменения путем стимуляции выделения адреналиновых гормонов. Повышение физиологического возбуждения, возникающее вследствие описанных выше механизмов, характерно для таких эмоциональных состояний, как гнев и страх, во время которых организм должен приготовиться к действию, например к драке или бегу.

Таким образом, наши субъективные переживания самым тесным образом связаны с физиологическими процессами. В связи с этим возникает вопрос: могут ли определенные физиологические процессы вызывать определенные эмоциональные процессы? Однако в последних исследованиях приводятся убедительные данные, указывающие на то, что существуют автономные паттерны для разных эмоций.



**Рис. 1.** Основные положения в теориях Джемса –Ланге и Кэннона –Барда

**Исторически** сложилось так, что стремление найти первопричину эмоциональных состояний обусловливало появление различных точек зрения, которые находили отражение в соответствующих теориях.

Большое влияние на формирование представлений об эмоциях оказали Аристотель (он полагал, что эмоции – особый вид познания мира), Рене Декарт, Борух Спиноза. В 1872 году вышла работа Ч. Дарвина «Выражение эмоций у человека и животных» об адаптивной роли эмоций. Существуют несколько известных теорий эмоций: Теория Джемса – Ланге, Кэннона – Барда, теория активации, бехивиористская теория эмоций, когнитивно-оценочная и т.д.

В течение длительного времени психологи пытались решить вопрос о природе эмоций. Первоначально в исследовании эмоций утвердилось мнение **о субъективной, т. е. психической, природе эмоций**. Согласно этой точке зрения, психические процессы вызывают определенные органические изменения. Однако в 1872 г. Ч. Дарвин опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и животных», которая явилась поворотным пунктом в понимании связи биологических и психологических явлений, в том числе и в отношении эмоций. Согласно этой теории, эмоции появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его существования. Телесные изменения, сопровождающие различные эмоциональные состояния (например, движения), по Дарвину, есть не что иное, как рудименты реальных приспособительных реакций организма, целесообразных на предыдущей стадии эволюции.

Современная история эмоций начинается с появления в 1884 г. статьи У. Джемса «Что такое эмоция?». Джеме и независимо от него Г. Ланге сформулировали теорию, согласно которой **возникновение эмоций обусловлено вызываемыми внешними воздействиями изменениями, как в произвольной двигательной сфере, так и в сфере непроизвольных актов,** например деятельности сердечно-сосудистой системы. Ощущения, связанные с этими изменениями, и есть эмоциональные переживания.

Однако концепция Джемса–Ланге вызвала ряд возражений. Альтернативную точку зрения на соотношение органических и эмоциональных процессов высказал У. Кэннон. Он обнаружил, что телесные изменения, наблюдаемые при возникновении разных эмоциональных состояний, очень похожи друг на друга и не настолько разнообразны, чтобы вполне удовлетворительно объяснить качественные различия в высших эмоциональных переживаниях человека. **Кэннон считал, что телесные процессы при эмоциях биологически целесообразны, поскольку служат предварительной настройкой всего организма на ситуацию, когда от него потребуется повышенная трата энергетических ресурсов**. При этом эмоциональные переживания и соответствующие им органические измене­ния, по его мнению, возникают в одном и том же мозговом центре – таламусе.

Вслед за теориями, объясняющими взаимосвязь эмоциональных и органических процессов, появились теории, описывающие влияние эмоций на психику и поведение человека. **Эмоции, как оказалось, регулируют деятельность человека, обнаруживая вполне определенное влияние на нее в зависимости от характера и интенсивности эмоционального переживания.**

Отдельную группу теорий составляют воззрения, раскрывающие природу эмоций через когнитивные факторы, т. е. мышление и сознание. В современной **психологии теория когнитивного диссонанса** чаще всего используется для того, чтобы объяснить поступки человека и его действия в самых различных ситуациях. Причем в детерминации поведения и возникновении эмоциональных состояний человека когнитивным факторам придается гораздо большее значение, чем органическим изменениям. Многие представители данного направления полагают, что когнитивные оценки ситуации самым непосредственным образом влияют на характер эмоционального переживания.

К разряду когнитивистских может быть отнесена и информационная концепция эмоций П. В. Симонова. В соответствии с этой теорией эмоциональные состояния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности индивида и оценкой, которую он дает вероятности ее удовлетворения. Оценку этой вероятности человек производит на основе врожденного и ранее приобретенного индивидуального опыта, непроизвольно сопоставляя информацию о средствах, времени, ресурсах, предположительно необходимых для удовлетворения потребности, с информацией, поступившей в данный момент. Так, например, эмоция страха развивается при недостатке сведений о средствах, необходимых для защиты.

Подход В. П. Симонова был реализован в формуле

**Э = П (Ин - Ис),**

*где: Э – эмоция, ее сила и качество; П – величина и специфика актуальной потребности; Ин – информация, необходимая для удовлетворения актуальной потребности; Ис - существующая информация, т. е. те сведения, которыми человек располагает в данный момент.*

Следствия, вытекающие из формулы, таковы: если у человека нет потребности (П = 0), то и эмоции он не испытывает (Э = 0); эмоция не возникает и в том случае, когда человек, испытывающий потребность, обладает полной возможностью для ее реализации. Если субъективная оценка вероятности удовлетворения потребности велика, проявляются положительные чувства. Отрицательные эмоции возникают, если субъект отрицательно оценивает возможность удовлетворения потребности. Таким образом, сознавая или не сознавая это, человек постоянно сравнивает информацию о том, что требуется для удовлетворения потребности, с тем, чем он располагает, и в зависимости от результатов сравнения испытывает различные эмоции.

Результаты экспериментальных исследований позволяют утверждать, что **ведущую роль в регуляции эмоциональных состояний играет кора больших полушарий.** И. П. Павловым было показано, что именно кора регулирует протекание и выражение эмоций, держит под своим контролем все явления, происходящие в теле, оказывает тормозящее влияние на подкорковые центры, управляет ими. Если кора мозга приходит в состояние чрезмерного возбуждения (при переутомлении, опьянении и т. д.), то происходит и перевозбуждение центров, лежащих ниже коры, вследствие чего исчезает обычная сдержанность. В случае же распространения широкого торможения наблюдаются угнетение, ослабление или скованность мускульных движений, упадок сердечно-сосудистой деятельности и дыхания и т. д.

Существенную роль в эмоциональных переживаниях человека играет *вторая сигнальная система,* поскольку **переживания возникают не только при непосредственных воздействиях внешней среды, но также могут быть вызваны словами, мыслями.** Так, прочитанный рассказ продуцирует соответствующее эмоциональное состояние. В настоящее время принято считать, что **вторая сигнальная система является физиологической основой высших человеческих чувств – интеллектуальных, моральных, эстетических.**

До настоящего времени единой точки зрения на природу эмоций не существует. По-прежнему интенсивно проводятся исследования, направленные на изучение эмоций. Накопленный в настоящее время экспериментальный и теоретический материал позволяет говорить о двойственной природе эмоций. С одной стороны – это субъективные факторы, к которым относят различные психические явления, в том числе когнитивные процессы, особенности организации системы ценностей человека и др. С другой стороны, эмоции определяются физиологическими особенностями индивида. **Можно утверждать, что эмоции возникают в ре­зультате воздействия определенного раздражителя, а их появление есть не что иное, как проявление механизмов адаптации человека и регуляции его поведения**. Мы также можем предположить, что эмоции сформировались в процессе эволюции животного мира и максимального уровня развития они достигли у человека, поскольку у него они представлены предметно на уровне чувств.

**Любая эмоция всегда имеет несколько составляющих**. Одна из них распознается нами как **субъективное переживание**. Вторая составляющая – это **реакция организма**. Например, когда вы возбуждены, ваш голос может дрожать или повышаться вопреки вашему желанию. Третья составляющая – **совокупность мыслей**, сопровождающих эмоцию и приходящих на ум. Четвертая составляющая эмоционального переживания – это особое **выражение лица**. Например, если вы недовольны, вы хмуритесь. Пятая составляющая связана с **генерализованными эмоциональными реакциями**. Например, при отрицательной эмоции ваше отношение к происходящим вокруг вас событиям становится негативным, взгляд на мир может «потемнеть». Шестая составляющая – это **склонность к действиям,** которые ассоциированы с данной эмоцией, т. е.тенденция вести себя так, как обычно ведут себя люди при переживании определенной эмоции. Гнев, например, может вести к агрессивному поведению.

Сама по себе ни одна из вышеперечисленных составляющих собственно эмоцией не является. При возникновении определенной эмоции все эти составляющие проявляются одновременно. Более того, каждая из составляющих может влиять на другие составляющие.

Эмоции являются неотъемлемой частью процесса психического отражения действительности. Без эмоций невозможна познавательная деятельность, т.к. в процессе отражения человеком предметов и явлений окружающей действительности, кроме органов чувств, активную роль играют отношение психики к тому, что воспринимается, запоминается или осмысливается. Эмоции – это реакции человека на воздействие внешних и внутренних раздражителей, имеющие ярко выраженную субъективную окраску.

Эмоции – это очень сложные психические явления. **К наиболее значимым эмоциям** принято относить следующие типы эмоциональных переживаний: **аффекты, собственно эмоции, чувства, настроения, эмоциональный стресс.**

Выделяют различные **виды эмоций.** *Тон ощущений* (реакции, сопровождающие вкусовые, болевые, слуховые и другие ощущения) – простейшая форма **эмоций**. Они могут быть *положительными* – побуждать человека или животного к повторному позитивному переживанию – и *отрицательными* - побуждать к избеганию подобных переживаний.

В стрессовой ситуации могут появляться **аффекты** – особый вид эмоциональных явлений, отличающийся большой силой и краткостью протекания. При возникновении аффекта тормозятся все другие психические реакции. Обычно состояние аффекта возникает при критическом, затруднительном положении человека или животного. Аффект навязывает особый тип «аварийного поведения», закрепленного эволюционным путем: бегство, нападение и т.п.

**Аффект** – наиболее мощный вид эмоциональной реакции. Аффектами

называют интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки. Примерами аффекта могут служить сильный гнев, ярость, ужас, бурная радость, глубокое горе, отчаяние. Эта эмоциональная реакция полностью захватывает психику человека, соединяя главный воздействующий раздражитель со всеми смежными, образуя единый аффективный комплекс, предопределяющий единую реакцию на ситуацию в целом. Одна из главных особенностей аффекта состоит в том, что данная эмоциональная реакция неодолимо навязывает человеку необходимость выполнить какое-либо действие, но при этом у человека теряется чувство реальности. Он перестает себя контролировать и даже может не осознавать того, что делает. Это объясняется тем, что в состоянии аффекта возникает чрезвычайно сильное эмоциональное возбуждение, которое, затрагивая двигательные центры коры головного мозга, переходит в двигательное возбуждение. Под действием этого возбуждения человек совершает обильные и часто беспорядочные движения и действия. Бывает и так, что в состоянии аффекта человек цепенеет, его движения и действия совсем прекращаются, он словно лишается дара речи.

**Собственно эмоции** представляют собой особый вид. Они могут возникать как в реальном, так и воображаемом плане, то есть вызываться не только реальными событиями, но и представляемыми объектами. Обычно они не имеют каких-то внешних выражений. Эмоции привязаны к каким-либо определенным ситуациям и возникают при различной деятельности человека.

Следует отметить, что неоднократно предпринимались попытки выделить основные, «фундаментальные» эмоции. В частности, принято выделять следующие эмоции:

**Радость** — положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность.

**Удивление** — не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства.

**Страдание** — отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей.

**Гнев** — эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.

**Отвращение** – отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т. д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и 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 объекта чувства.

**Страх** – отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности.

**Стыд** – отрицательное состояние, выражающееся в осознании – несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

**Чувства** – высшая стадия **эмоций**, результат их обобщения. Они надситуативны и могут даже иногда управлять более простыми формами эмоций (например, гордость за успех любимого или любимой).

Эмоции присущи как животным, так и человеку, но у человека имеет место более сложная форма отражения, которая свойственна только ему - чувства.

Функции эмоций:

1. Сигнальная функция - эмоции возникают или изменяются в связи с происходящими изменениями в окружающей среде или на уровне организма человека.

2. Регулирующая функция - эмоции направляют наше поведение и поддерживают его. При этом эмоции могут активизировать деятельность и поведение или блокировать.

Любая эмоция всегда имеет несколько составляющих. Одна из них распознается нами как субъективное переживание. Вторая составляющая – это реакция организма. Например, когда вы возбуждены, ваш голос может дрожать или повышаться вопреки вашему желанию. Третья составляющая – совокупность мыслей, сопровождающих эмоцию и приходящих на ум. Четвертая составляющая эмоционального переживания – это особое выражение лица. Например, если вы недовольны, вы хмуритесь. Пятая составляющая связана с генерализованными эмоциональными реакциями. Например, при отрицательной эмоции ваше отношение к происходящим вокруг вас событиям становится негативным, взгляд на мир может «потемнеть». Шестая составляющая – это склонность к действиям. – которые ассоциированы с данной эмоцией, т. е. тенденция вести себя так, как обычно ведут себя люди при переживании определенной эмоции. Гнев, например, может вести к агрессивному поведению.

Сама по себе ни одна из вышеперечисленных составляющих собственно эмоцией не является. При возникновении определенной эмоции все эти составляющие проявляются одновременно. Более того, каждая из составляющих может влиять на другие составляющие. Так, когнитивная оценка ситуации может вызвать конкретную эмоцию. Например, если вы считаете, что продавец вас пытается обмануть, то, вероятно, почувствуете гнев.

Следует отметить, что эмоциональные переживания носят неоднозначный характер. Один и тот же объект может вызывать несогласованные, противоречивые эмоциональные отношения. Это явление получило название амбивалентность (двойственность) чувств. Обычно амбивалентность вызвана тем, что отдельные особенности сложного объекта по-разному влияют на потребности и ценности человека.

3.Развитие эмоций и их значение в жизни человека. Эмоциональный интеллект.

Эмоции проходят общий для всех высших психических функций путь развития – от внешних социально детерминированных форм к внутренним психическим процессам. На базе врожденных реакций у ребенка развивается восприятие эмоционального состояния окружающих его людей. Со временем, под влиянием усложняющихся социальных контактов, формируются эмоциональные процессы.

Наиболее ранние эмоциональные проявления у детей связаны с органическими потребностями ребенка. У детей также очень рано появляются сочувствие и сострадание. Следует отметить, что положительные эмоции у ребенка развиваются посте­пенно через игру и исследовательское поведение. Другой характерной особенностью проявления чувств в раннем возрасте является их аффективный характер. Эмоциональные состояния у детей в этом возрасте возникают внезапно, протекают бурно, но столь же быстро и исчезают. Более значительный контроль над эмоциональным поведением возникает у детей лишь в старшем дошкольном возрасте, когда у них появляются и более сложные формы эмоциональной жизни под влиянием все более усложняющихся взаимоотношений с окружающими людьми.

Развитие отрицательных эмоций в значительной мере обусловлено неустойчивостью эмоциональной сферы детей и тесно связано с *фрустрацией.* Фрустрация – это эмоциональная реакция на помеху при достижении осознанной цели. Фрустрация может быть разрешена по-разному в зависимости от того, преодолено ли препятствие, сделан ли его обход или найдена замещающая цель. Привычные способы разрешения фрустрируюшей ситуации определяют возникающие при этом эмоции. Часто повторяющееся в раннем детстве состояние фрустрации и стереотипные формы ее преодоления у одних закрепляют вялость, безразличие, безынициативность, у других - агрессивность, завистливость и озлобленность. Поэтому для избежания подобных эффектов нежелательно при воспитании ребенка слишком часто добиваться выполнения своих требований прямым нажимом. Настаивая на немедленном выполнении требований, взрослые не предоставляют ребенку возможности самому достигнуть поставленной перед ним цели и создают фрустрирующие условия, которые способствуют закреплению упрямства и агрессивности у одних и безынициативности - у других. Более целесообразным в этом случае является использование возрастной особенности детей, которая заключается в неустойчивости внимания. Достаточно отвлечь ребенка от возникшей проблемной ситуации, и он сам сможет выполнить поставленные перед ним задачи.

Изучение проблемы возникновения негативных эмоций у детей показало, что большое значение в формировании такого эмоционального состояния, как агрессивность, играет наказание ребенка, особенно мера наказания. Оказалось, что дети, которых дома строго наказывали, проявляли во время игры с куклами большую агрессивность, чем дети, которых наказывали не слишком строго. Вместе с тем полное отсутствие наказаний неблагоприятно влияет на развитие детского характера. Дети, которых за агрессивные поступки по отношению к куклам наказывали, были менее агрессивны и вне игры, чем те, которых совсем не наказывали.

Одновременно с формированием позитивных и негативных эмоций у детей постепенно формируются нравственные чувства. К началу школьного обучения у детей отмечается достаточно высокий уровень контроля за своим поведением. В тесной связи с этим находится развитие нравственных чувств, например дети в этом возрасте уже переживают чувство стыда, когда взрослые порицают их за проступки.

Следует отметить, что у детей довольно рано обнаруживаются зачатки и другого очень сложного чувства - эстетического. Источником развития эстетических чувств являются занятия рисованием, пением, музыкой, посещение картинных галерей, театров, концертов, кино.

С переходом детей в школу, с расширением круга их знаний и жизненного опыта чувства ребенка значительно изменяются с качественной стороны. Умение владеть своим поведением, сдерживать себя приводит к более устойчивому и более спокойному течению эмоций. Ребенок младшего школьного возраста уже не выказывает так непосредственно своего гнева, как ребенок-дошкольник. Чувства детей-школьников не имеют уже того аффективного характера, который показателен для детей раннего возраста.

Наряду с этим появляются новые источники чувств: знакомство с отдельными научными дисциплинами, занятия в школьных кружках, участие в ученических организациях, самостоятельное чтение книг. Все это способствует формированию так называемых интеллектуальных чувств. Ребенка, при удачном стечении обстоятельств, все больше и больше привлекает познавательная деятельность, которая сопровождается позитивными эмоциями и чувством удовлетворения от познания нового.

Весьма показателен тот факт, что у детей в школьном возрасте меняются жизненные идеалы. Так, если дети дошкольного возраста, находясь главным образом в кругу семьи, в качестве идеала обычно выбирают кого-либо из родных, то с переходом ребенка в школу, с расширением его интеллектуального кругозора в качестве идеала начинают выступать уже и другие люди, например учителя, литературные герои или конкретные исторические личности.

Воспитание эмоций и чувств человека начинается с самого раннего детства. Важнейшим условием формирования положительных эмоций и чувств является забота со стороны взрослых. Тот ребенок, которому не хватает любви и ласки, вырастает холодным и неотзывчивым. Для возникновения эмоциональной чуткости также важна ответственность за другого, забота о младших братьях и сестрах, а если таковых нет, то о домашних животных. Необходимо, чтобы ребенок сам о ком-то заботился, за кого-то отвечал.

Еще одно условие формирования эмоций и чувств у ребенка состоит в том, чтобы чувства детей не ограничивались только пределами субъективных переживаний, а получали свою реализацию в конкретных поступках, в действиях и деятельности. В противном случае легко можно воспитать сентиментальных людей, способных лишь на словесное излияние, но не способных на неуклонное претворение своего чувства в жизнь.

Эмоции играют чрезвычайно важную роль в жизни людей. Так, сегодня никто не отрицает связь эмоций с особенностями жизнедеятельности организма. Хорошо известно, что под влиянием эмоций изменяется деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции и др. Излишняя интенсивность и длительность переживаний может вызвать нарушения в организме. М. И. Аствацатуров писал, что сердце чаще поражается страхом, печень - гневом, желудок – апатией и подавленным состоянием. Возникновение этих процессов имеет в своей основе изменения, происходящие во внешнем мире но затрагивает деятельность всего организма.

Под воздействием негативных эмоциональных состояний у человека может происходить формирование предпосылок к развитию разнообразных болезней. И, наоборот, существует значительное количество примеров, когда под влиянием эмоционального состояния ускоряется процесс исцеления. Неслучайно принято считать, что слово тоже лечит. При этом имеется в виду прежде всего вербальное воздействие врача-психотерапевта на эмоциональное состояние больного. В этом проявляется *регуляторная* функция эмоций и чувств.

Кроме того, что эмоции и чувства выполняют функцию регуляции состояние организма, они также задействованы и в регуляции поведения человека в целом. Эмоциональная оценка событий может формироваться не только на основ личного опыта человека, но и в результате сопереживаний, возникающих в процессе общения с другими людьми, в том числе через восприятие произведений искусства, средства массовой информации и т. д. Благодаря отражательной функции эмоций и чувств человек может ориентироваться в окружающей действительности, оценивать предметы и явления с точки зрения их желательности, т. е. чувств; выполняют еще и *предынформационную,* или *сигнальную,* функцию. Возникающие переживания сигнализируют человеку, как идет у него процесс удовлетворение потребностей, какие препятствия встречает он на своем пути, на что надо обратить внимание в первую очередь и т. д.

Оценочная, или отражательная, функция эмоций и чувств непосредственно связана с *побудительной,* или *стимулирующей,* функцией. Например, в дорожной ситуации человек, испытывая страх перед приближающейся машиной, ускоряет свое движение через дорогу. С. Л. Рубинштейн указывал, что «...эмоция в себе самой заключает влечение, желание, стремление, направленное к предмету или о' него»\*. Таким образом, эмоции и чувства способствуют определению направления поиска, в результате которого достигается удовлетворение возникшей потребности или решается стоящая перед человеком задача.

Следующая, специфически человеческая функция чувств заключается в том, что чувства принимают самое непосредственное участие в обучении, т. е. осуществляют *подкрепляющую* функцию. Значимые события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстрее и надолго запечатлеваются в памяти. Эмоции успеха-неуспеха обладают способностью привить любовь или навсегда угасить ее по отношению к тому виду деятельности, которой занимается человек, т. е. эмоции влияют на характер мотивации человека по отношению к выполняемой им деятельности.

*Переключательная* функция эмоций особенно ярко обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность. Так, возможно возникновение противоречия между естественным для человека инстинктом самосохранения и социальной потребностью следовать определенной этической норме, что, по сути дела, реализуется в борьбе между страхом и чувством долга, страхом и стыдом. Привлекательность мотива, его близость лич­ностным установкам направляет деятельность человека в ту или другую сторону.

Еще одна функция эмоций и чувств — *приспособительная.* По утверждению Ч. Дарвина, эмоции возникли как средство, при помощи которого живые суще­ства устанавливают значимость **тех** или иных усло­вий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Благодаря вовремя возникшему чувству организм **имеет** возможность эффективно приспособиться к окружающим условиям.

Существует и *коммуникативная* функция чувств. Мимические и пантомимические движения позволяют человеку передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действительности. Мимика, жесты, позы, выразительные вздохи, изменение интонации являются «языком чело­веческих чувств», средством сообщения не столько мыслей, сколько эмоций

Разнообразие эмоциональных проявлений выражается, прежде всего, в преобладающем настроении людей. Под влиянием жизненных условий и в зависимости от отношения к ним у одних людей преобладает повышенное, бодрое, веселое настроение; у других – пониженное, подавленное, грустное; у третьих – капризное, раздражительное и т. д.

Существенные *индивидуальные различия* наблюдаются также в эмоциональной возбудимости людей. Есть люди эмоционально мало чуткие, у которых только какие-либо чрезвычайные события вызывают ярко выраженные эмоции. Такие люди не столько чувствуют, попав в ту или иную жизненную ситуацию, сколько осознают ее умом. Есть и другая категория людей – эмоционально возбудимых, у которых малейший пустяк может вызвать сильные эмоции. Даже маловажное событие вызывает у них подъем или падение настроения.

Между людьми отмечаются существенные различия в глубине и устойчивости чувств. Одних людей чувства захватывают целиком, оставляют глубокий след после себя. У других людей чувства носят поверхностный характер, протекают легко, малозаметно, проходят быстро и совершенно бесследно. Заметно различаются у людей проявления аффектов и страстей. В этом плане можно выделить людей неуравновешенных, легко теряющих контроль над собой и своим поведением, склонных легко поддаваться аффектам и страстям, например необузданному гневу, панике, азарту. Другие люди, наоборот, всегда уравновешенны, вполне владеют собой, сознательно контролируют свое поведение.

Одно из наиболее существенных различий между людьми кроется в том, как чувства и эмоции отражаются на их деятельности. Так, у одних людей чувства но­сят действенный характер, побуждают к действию, у других все ограничивается самим чувством, не вызывающим никаких изменений в поведении. В наиболее яркой форме пассивность чувств выражается в сентиментальности человека. Такие люди, как правило, склонны к эмоциональным переживаниям, но чувства, которые у них возникают, не влияют на их поведение. Следует отметить, что существующие различия в проявлении эмоций и чувств в значительной степени обусловливают неповторимость конкретного человека, т. е. определяют его индивидуальность.

Важная особенность эмоций состоит в том, что они могут обобщаться и передаваться. Благодаря продуктам культуры формируется общий эмоциональный язык, общий опыт эмоциональных переживаний, который гораздо шире и разнообразнее индивидуального опыта человека.

**Управление эмоциями.** Эмоции нужно не только распознать, но еще и понять, откуда они пришли, как они возникли, к чему они могут привести. И потом уже использовать всю эту информацию при принятии решений, или когда мы участвуем в каком-либо процессе, например, в переговорах. Выделяют 4 группы способностей:

* Идентификация эмоции.
* Понимание эмоции.
* Управление эмоциями.
* Использование всех вышеперечисленных эмоций для достижения своих целей на пути к успеху.
* Эмоциональный интеллект (EQ) – это способность человека понимать и управлять эмоциями, которые испытывает он сам и те, кто рядом. Те, кто имеют высокий уровень EQ, показывают лучшие результаты в жизни и на работе: им проще принимать решения и брать на себя ответственность. Кроме того, это помогает налаживать контакты с людьми и получать больше удовольствия от общения. А если суметь вовремя распознать ту или иную эмоцию сотрудника – можно решить проблему еще на этапе зарождения. K.Fund Media рассказывает, из чего состоит EQ и на что стоит обращать внимание.
* Психолог Э. Торндайк ввел понятие социального нтеллекта. Высокий уровень эмоционального интеллекта может пригодиться [людям с высокими карьерными амбициями](https://kfund-media.com/ru/tsena-voprosa-kakoj-zarplaty-vy-dostojny/). Как минимум для того, чтобы контролировать свои эмоции, которые иногда не вовремя «бьют через край». Размышления об эмоциональном интеллекте идут достаточно давно: в античные времена древнегреческий философ Платон обратил внимание на важность эмоций в процессе обучения. В начале XX века американский психолог и педагог Эдвард Торндайк ввел понятие так называемого социального интеллекта как «способность понимать людей, мужчин и женщин, мальчиков и девочек, умение обращаться с людьми и разумно действовать в отношениях с людьми». С 1960-х годов началась систематизация знаний Торндайка и его предшественников. Тогда же появилось единое понятие эмоционального интеллекта. Четких метрик для оценки EQ (по аналогии с IQ) пока что нет. Но есть определенный набор характеристик личности, который помогает определить примерный уровень. Основные составляющие эмоционального интеллекта: Самосознание. Его можно назвать фундаментом эмоционального интеллекта. Это способность человека осознавать свои эмоции, уметь анализировать и правильно их толковать. Важно осознавать свое эмоциональное состояние. Владение собой. Умение сохранять эмоциональный баланс, особенно в критических ситуациях. Владеть эмоциями – не значит подавлять их в себе. Важно прочувствовать и осознать свое эмоциональное состояние и действовать в соответствии с ним. Социальное сознание. Проще говоря, это – умение понимать окружающих людей. Помогать им с учетом их эмоционального состояния. Управление взаимоотношениями. Это способность строить контакты и взаимодействовать с окружающими, учитывая эмоциональное состояние не отдельно взятого человека, а целого коллектива. В настоящее время существует множество тестов и характеристик для выявления в себе того или иного уровня эмоционального интеллекта.
* Развитый эмоциональный интеллект может значительно упростить жизнь. У людей с высоким уровнем эмоционального интеллекта зачастую встречаются такие черты как самодисциплина, ответственность, умение приспосабливаться к окружающей среде. Вне всякого сомнения, важно развивать уровень своего эмоционального интеллекта. Это может значительно упростить жизнь и помочь продвижению по карьерной лестнице.
* Рекомендуемая литература
* Введение в психологию: учеб. пособие / Под ред. А.П. Лобанова, С.И. Коптевой. – Мн.: Высш. шк., 2004. – 302 с.
* Гальперин, П.Я. Лекции по психологии / П.Я.Гальперин. – М. :АСТ: КДУ, 2007. – 399 с.
* Козубовский, В.М. Общая психология: познавательные процессы. В 3-х ч. Ч.2. / В.М. Козубовский – Мн.: Амалфея, 2004. – 311 с.
* Крысько, В.Г. Общая психология / В.Г.Крысько. – СПб.: Питер, 2009. – 253 с.
* Маклаков, А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2009. – 582 с.
* Немов, Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – Кн. 1: Общие основы психологии / Р.С. Немов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 688 с.
* Петровский, А.В. Психология / А.В.Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.: Академия, 2007. – 501 с.
* Рогов, Е.И. Общая психология / Под ред. Е.И. Рогова. – М.: Ростов н/ Д.: Март, 2008. – 557 с.
* Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. – Т. 2. / С.Л. Рубинштейн – М.: Педагогика, 1989. – 456с.
* Саблин, B.C. Психология человека / B.C. Саблин, С.П. Слаква. – М.: Дашков и К, 2006. –741 с.
* Сорокун, Г.А. Основы психологии / П.А. Сорокун. – Псков: ПГПУ, 2005 – 312 с.