

Эмоции и чувства.

Как вы думаете, чем отличаются чувства от эмоций?

1. Роль чувств в жизни человека.

Человек не может оставаться равнодушным к окружающему его миру. Предметы и люди, с которыми он сталкивается, события, свидетелем и участником которых он становится, вызывают у человека различные эмоции: радость, печаль, испуг, возмущение, гнев. Они выражают отношение человека к действительности.

Характер переживаний зависит от того, какое значение имеют различные объекты для человека, насколько они удовлетворяют его потребности.

Чем полнее предмет удовлетворяет ту или иную потребность, тем более сильное положительное чувство он вызовет у человека.

Чувства играют в жизни человека роль внутренних регуляторов поведения, они сигнализируют о том, как протекает деятельность, все ли обстоит в жизни благополучно.

Вот, например, испортилось у человека настроение. Он и сам не всегда знает, отчего это произошло. Существует ведь даже такое выражение – беспричинная грусть.

Но причина все-таки обязательно есть! И чувства, сигнализируя человеку, что что-то случилось, заставляют его искать причину испортившегося настроения, анализировать свои и чужие поступки.

В конце концов, причина обнаруживается: несправедливо упрекнул близкий человек, товарищ совершил плохой поступок, работа выполнена хуже, чем хотелось бы.

Собственное поведение тоже вызывает у человека определенные эмоции, и не всегда приятные. Бывает, что начинают терзать угрызения совести, - значит, какие-то поступки заслуживают осуждения.

И мучительное непреходящее чувство заставляет искать ошибки, призывает исправить сделанное.

Таким образом, чувства – это переживаемые в различной форме внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, к тому, что он познает или делает.

2. Формы переживания чувств. Эмоции.

Существуют различные формы переживания чувств: *эмоции, аффекты, настроение, стрессовые состояния* и, наконец, *чувства* в узком значении этого слова. Данные формы образуют эмоциональную сферу личности, являющуюся одним из регуляторов поведения человека.

Чувства субъективно – для человека – выступают показателем того, как происходит процесс удовлетворения его потребностей.

Неудовлетворенные потребности сопровождаются отрицательными эмоциями (стыд, раскаяние и т.п.).

Нередко, слова «эмоции» и «чувства» употребляются как синонимы. В более узком значении, эмоция – это непосредственное, временное переживание какого-нибудь более постоянного чувства. В точном переводе на русский язык «эмоция» - душевное волнение, душевное движение.

Эмоцией называется, например, не само чувство любви к музыке, как укоренившаяся особенность человека, а состояние наслаждения, восхищения, которое он переживает, слушая хорошую музыку в хорошем исполнении. То же чувство переживается в форме отрицательной эмоции возмущения, при слушании музыкального произведения в плохом исполнении.

Внутренние переживания (эмоции) неадекватны воспринимаемым объектам. Эмоции всегда субъективны и означают *значимость* для конкретного человека того или иного объекта, события, его ожиданий.

Простой пример – отсутствие учителя по болезни у одного ученика вызовет бурную радость («Ура! Значит не спросят»), а у другого – огорчение («Зря вчера старался, целый вечер потратил, чтобы выучить заданный материал»). Здесь не идет речь о проявлении сочувствия и озабоченности состоянием здоровья хорошо знакомого человека – такой эмоциональный отклик на данную ситуацию встречается, к сожалению, не очень часто.

Итак, что такое эмоции? Приведите примеры эмоций.

3. Аффекты.

Аффектами называются эмоциональные процессы, быстро овладевающие человеком и бурно протекающие. Они характеризуются значительными изменениями сознания, нарушением контроля над действиями, утратой самообладания, а также изменением всей жизнедеятельности организма. Аффекты кратковременны, так как сразу вызывают громадную затрату сил: они похожи на вспышку чувства, врыв, налетевший шквал. Если обычная эмоция – душевное волнение, то аффекты – буря.

В начале аффективного состояния человек не может не думать о предмете своего чувства и о том, что связано с ним, невольно отвлекаясь от всего постороннего, даже важного. Движения становятся все более и более безотчетными. Слезы и рыдания, хохот и выкрики, характерные жесты и мимика лица, учащенное или затрудненное дыхание создают обычную картину нарастающего аффекта. Человек испытывает упорное побуждение поддаться переживаемому чувству.

Сдержаться, не потерять власти над собой может каждый нормальный человек. Здесь важно отсрочить наступление аффекта, затормозить его развитие. Общеизвестно народное средство: хочешь сдержаться – посчитай про себя хотя бы до десяти.

На дальнейших стадиях аффекта, если они наступают, человек утрачивает контроль над собой, совершая уже безотчетные и безрассудные действия, которые позднее стыдно будет вспоминать и которые иногда припоминаются как сквозь сон. После аффективной вспышки наступает разбитость, упадок сил, безразличное отношение ко всему, неподвижность, порой сонливость.

Приведите примеры причин, вызывающих состояние аффекта.

4. Настроение.

Настроение представляет собой общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение значительного времени общее поведение человека.

Каким бывает настроение человека?

Что влияет на настроение?

Почему плохое настроение может отражаться на всех сферах жизнедеятельности человека?

5. Чувства.

В отличие от эмоций, аффектов, настроений и стрессовых состояний, имеющих отношение индивида к объекту в данный момент, в конкретных обстоятельствах, сложившихся к моменту их возникновения, *чувства (в узком значении этого слова)*, характеризуются устойчивостью, длительностью, изменяемой не часами и днями, а месяцами и годами жизни их субъекта. Чувства имеют предметный характер, их вызывают факты, события, люди и обстоятельства, по отношению к которым человек стабильно положительно или отрицательно мотивирован.

Чувства определяют содержание эмоций, как уже отмечалось, имеющих ситуативный характер. Так например, чувство любви к близкому человеку может по-разному проявляться в зависимости от обстоятельств, в таких эмоциональных состояниях, как радость, при его успехе, огорчении – при неудаче, гордость за него или же возмущение им в случае, если его поведение не соответствует ожиданиям носителя чувств. Однако, чем сильнее чувство, тем в меньшей мере его могут заслонить или исчерпать сиюминутные эмоции.

Приведите примеры чувств.

6. Виды эмоций.

Выделяют базальные (основные) эмоции и производные от них. К базальным эмоциям относят: интерес, радость, удивление, грусть, гнев, отвращение, стыд, страх, горе (по К.Изарду)*

Ученые считают, что человек наделен способностью переживать эмоции от рождения. Они выполняют основные функции, направленные на удовлетворение пищевых потребностей, инстинктов самосохранения и продолжения рода.

7. Связь эмоций с психическими процессами.

Эмоции обычно сопровождают другие психические процессы (ощущения, внимание, память, мышление и т.п.) и находятся с ними в сложной взаимосвязи. Известно, например, что состояние волнения, эмоционально переживаемого страха перед экзаменами, оценкой, отрицательно сказывается на функционировании процесса мышления. Иногда даже наблюдаются эффекты «провалов в памяти» из-за волнения.

Ученые до сих пор не пришли к единому мнению относительно вопроса о том, что первично, а что вторично: мысль (например, «сейчас меня собьет машина») или эмоция (страх, испуг), побуждающие к бегству.

В школе мы бы обязательно поиграли в игру «Передай эмоцию» ...

* Изард Кэррол - доктор философии Сиракузского Университета в Нью Йорке, профессор психологии Делавэрского Университета. Основным направлением его научной деятельности является проблема эмоций в развитии человеческих отношений (эмоциональное, умственное и социальное развитие). Один из крупнейших современных исследователей человеческих эмоций в непосредственной связи с познавательной деятельностью человека. Рассматривает эмоции как неотъемлемую часть сознания. Защитил докторскую диссертацию в Сиракузском университете в Нью—Йорке. Профессор психологии Делавэрского университета, специалист по проблемам человеческих эмоций. Автор дифференциальной теории эмоций, в которой выделил три уровня: нейрофизиологический, экспрессивный, субъективный. Подробнее на [livelib.ru](https://www.livelib.ru):

<https://www.livelib.ru/author/15592-kerrol-ellis-izard>

На сегодня – это все.

С уважением к вам, Татьяна Валерьевна