Природа эмоций и чувств

Содержание

Введение

1. Понятие об эмоциях и чувствах.

2. Биологические основы эмоций по Ч.Дарвину

3. Физиологические основы эмоций

3.1. Теория Джемса - Ланге.

3.2. Информационная теория эмоций

4. Теория дифференциальных эмоций

5. Проблема классификации эмоций

6. Функции эмоций.

7. Факторы, вызывающие эмоциональные процессы

8. Воздействие эмоциональных процессов на человека

9. Внешнее выражение эмоций

10. Виды эмоциональных состояний и влияние их на поведение человека

11. Заключение

12. Литература

Введение

В повседневной жизни человека разум всегда противопоставлялся чувствам, эмоциям. Первый отождествлялся с гармонией, организацией, порядком, вторые же – с неопределенностью, непредсказуемостью, хаотичностью. Мысль подчинена законам логики, законы же эмоций трудно выявить и применить, если они действительно существуют.

Считается, что мышление протекает свободно, тогда, как эмоции подчинены жестко определяющим причинам. И человек, живущий эмоциями, рассматривался как руководствующийся факторами, от него не зависящими.

Это мнение объясняется малой степенью изученности законов, управляющих эмоциональными процессами. Изучение этих явлений насчитывает несколько десятков лет, что не могло привести к детальной ориентации в этой запутанной области психологии. Опираясь на уже существующие исследования, я постараюсь ответить на вопросы: Что такое эмоции? Какие факторы вызывают эмоции? Как эмоции влияют на поведение человека?

1. Понятие об эмоциях и чувствах.

Эмоции и эмоциональные процессы довольно долго оставались неизученными, им не уделяли должного внимания, и в результате в этой области существуют пробелы. Исследователи этой области высказывают множество теорий происхождения и сущности эмоций. Но это множество имеет свой недостаток – нет единого и точного определения эмоций. Каждый исследователь прелагает свое определение эмоций в силу своих взглядов:

1.Эмоции – одна из важнейших сторон психических процессов, характеризующая переживание человеком действительности [Лебединский].

2.Эмоции – физиологические состояния организма, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствований и переживаний человека – от глубоко травмирующих страданий до высоких форм радости и социального жизнеощущения [Анохин].

3.Эмоциональные процессы – это специфический класс процессов психической регуляции, приводимых в действие факторами, значимыми для индивида [Рейковский].

4.Эмоции – субъективные реакции человека и животных на воздействие внутренних и внешних раздражителей, проявляющихся в виде удовольствия или неудовольствия, радости, страха и т.д.

Сопровождая практически любые проявления жизнедеятельности организма, эмоции отражают в форме непосредственного переживания значимость (смысл) явления и ситуаций и служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей [Леонтьев, Судаков].

Веккер в своей книге “Психические процессы” говорит о том, что определения эмоций включают в свой состав понятие “отношения”, так как эмоции ближе всего связаны с отношениями субъекта к объектам, которые его окружают и входят в контекст основных жизненных событий. За пределами этой общности начинаются различные вариации исходных понятий, использованных в определении.

Если рассматривать эмоции как переживания событий и отношений в противоположность когнитивным процессам как знанию об этих событиях и отношениях, то это определение будет недостаточно уже хотя бы потому, что оно описывает эмоции в терминах именно видовых характеристик и не заключает в себе родового признака.

Веккер указывает на тавтологичность определения. “Переживать” близко по смыслу к “чувствовать”, “испытывать эмоции”, и здесь трудно указать сколько-нибудь определенные различия. В то же время если в определении делается акцент на переживание “отношений”, то тогда “переживаемость” окажется родовым признаком, а термин “переживаемый” будет соответствовать “психическому”.

 Веккер доказывает, что, и другая вариация определения эмоций исходит из того, что “в отличие от восприятий, которые отражают содержание объекта, эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту”. То есть, эмоции выражают отношения субъекта, точнее, эмоции представляют собой субъективные отношения человека, а не их выражения, поскольку выражаются в мимике, пантомимике, интонации и т.п. В то же время это выражение отношений не может быть использовано как видовой признак эмоций, так как можно сказать, что интересы, потребности, мысли человека выражают его отношение к объекту.

 Веккер приходит к выводу: “Все эти положения достаточно ясно показывают, что нет оснований строить определение эмоций, выводя это понятие за пределы объема концепта “отражение” или противопоставляя и включая в один видовой ряд понятия “отражение”, “переживание”, “выражение”. “Эмоция” как вид, находясь в пределах своего ближайшего рода (психические процессы), остается вместе с тем и внутри более широкого объема концепта “отражение”.

Как уже было сказано, исследователи эмоций выработали ряд теорий, обосновывающих происхождение эмоций.

.

**2. Биологические основы эмоций по Ч. Дарвину.**

Дарвин изучал проблему происхождения эмоций и связывал эмоции с жизненными процессами.

Этот факт указывает на природное происхождение по крайней мере самых простейших эмоций. Во всех тех случаях, когда жизнь живого существа замирает, частично или полностью утрачивается, мы прежде всего обнаруживаем, что исчезли ее внешние, эмоциональные проявления. Участок кожи, временно лишенный кровоснабжения, перестает быть чувствительным; физически больной человек становится апатичным, безразличным к тому, что происходит вокруг него, т. е. бесчувственным. Он теряет способность эмоционально откликаться на внешние воздействия так, как при нормальном течении жизни.

У всех высших животных и у человека в мозге есть структуры, тесно связанные с эмоциональной жизнью. Это так называемая *лимбическая система*, в которую входят скопления нервных клеток, расположенные под корой головного мозга, в непосредственной близости к его центру, управляющему основными органическими процессами: кровообращением, пищеварением, железами внутренней секреции. Отсюда тесная связь эмоций как с сознанием человека, так и с состояниями его организма.

Имея в виду важное жизненное значение эмоций, Ч. Дарвин предложил теорию, объясняющую происхождение и назначение тех органических изменений и движений, которые обычно сопровождают ярко выраженные эмоции. Эта теория получила название *эволюционной*. В ней естествоиспытатель обратил внимание на тот факт, что удовольствие и неудовольствие, радость, страх, гнев, печаль примерно одинаковым образом проявляются как у человека, так и у человекообразных обезьян.

Ч. Дарвина заинтересовал жизненный смысл тех изменений в организме, которые сопровождают соответствующие эмоции. Сопоставив факты, Дарвин пришел к следующим выводам о природе и роли эмоций в жизни:

1. Внутренние (органические) и внешние (двигательные) проявления эмоций выполняют в жизни человека важную приспособительную роль. Они настраивают его на определенные действия и, кроме того, это для него сигнал о том, как настроено и что намерено предпринять другое живое существо.

2. Когда-то в процессе эволюции живых существ те органические и двигательные реакции, которые у них есть в настоящее время, были компонентами полноценных, развернутых практических приспособительных действий. Впоследствии их внешние компоненты сократились, но жизненная функция осталась прежней. Например, человек или животное в гневе оскаливают зубы, напрягают мышцы, как бы готовясь к нападению, у них учащается дыхание и пульс. Это сигнал: живое существо готово совершить акт агрессии.

**3. Физиологические основы эмоций.**

Нигде, пожалуй, так ярко не обнаруживается взаимосвязь физиологических и психических явлений, тела и души, как в психологии эмоций. Эмоциональные переживания всегда сопровождаются более или менее глубокими изменениями деятельности нервной системы, сердца, дыхания, желез внутренней секреции, мышечной системы и т. д. Под влиянием эмоций меняется голос, выражение глаз, окраска кожи. Эмоции способны охватывать своим влиянием весь организм человека, дезорганизовать или, напротив, улучшать его деятельность.

* 1. *Теория Джемса-Ланге.*

 В конце ХIХ века американский психолог У. Джемс и независимо от него голландский физиолог К. Ланге выдвинули теорию эмоций, которая получила название теории Джемса – Ланге. "...Принято думать, — писал У. Джемс, — что восприятие некоторого факта вызывает душевное волнение, называемое эмоцией, и что это психическое состояние приводит к изменениям в организме. Мой тезис, напротив, состоит в том, что телесные изменения следуют непосредственно за восприятием волнующего факта и что наше переживание этих изменений, по мере того как они происходят, и является эмоцией". Следовательно, по мнению Джемса, причиной эмоционального переживания является не то или иное волнующее событие, а определенная система физиологических, телесных изменений, которые и воспринимаются, переживаются и осознаются как эмоция. По словам Джемса, "мы огорчены, потому что плачем, разгневаны, потому что наносим удар, испуганы, потому что дрожим". Традиционное описание типа: "Я увидел медведя, испугался и побежал", с точки зрения Джемса, неправильно отражает последовательность событий. Попробуйте перестроить эту формулу "по Джемсу"... Получится: "Я увидел медведя, побежал, испугался".

Экспериментальной проверке теории Джемса — Ланге были посвящены опыты многих ученых. Часто в основе этих опытов лежит следующее предположение. Известно, что при эмоциональном возбуждении в кровь выделяется адреналин, под влиянием которого происходят различные телесные изменения: появляется дрожь, меняется ритм работы сердца и т. д. А что, если вызвать искусственно эту внешнюю картину эмоций и выяснить, будет ли человек переживать соответствующее психологическое состояние? Если да, то Джемс был прав и именно эти состояния и переживаются как эмоция.

Большое значение для понимания физиологических явлений имело открытие нервных центров эмоций в глубинах мозга. Вживляя в подкорковые области мозга животных микроэлектроды, ученые смогли установить, что раздражение одних участков вызывает переживание удовольствия, других — страдания ("центры радости" и "центры страдания"). Открыты центры, раздражение которых вызывает гнев, страх, дружелюбие и т. д. Есть данные, что и в мозгу человека есть центры, ведающие определенными эмоциями.

3.2 Информационная теория эмоций.

Этот подход к проблеме эмоций принадлежит целиком павловскому направлению в изменении высшей нервной деятельности мозга.

Павлов, формулируя свою исследовательскую стратегию, утверждал, что, прежде всего, важно понять психологически, а потом уже переводить на физиологический язык. Он не отрицал психологии как познания внутреннего мира человека, но отстаивал абсолютные права естественнонаучной мысли всюду и до тех пор, пока она будет проявлять свою мощь.

Информационная теория эмоций – основанное И.П.Павловым учение о высшей нервной деятельности мозга. Оно не является ни традиционной физиологией мозга, ни психологией, поскольку представляет собой качественно новую область знания, базирующуюся на системном подходе к психике и поведению.

Суть подхода: охватить обе стороны психики – ее нейрофизиологические механизмы и отражательно-регуляторные функции, ее соотнесенность с потребностями организма (личности) и окружающим миром.

При изучении влияния эмоций на деятельность было продемонстрировано значение качества потребности, на базе которого возникает эмоциональное состояние. Чрезвычайно существенным здесь является вопрос о том, идет ли речь о потребности, инициирующей данную деятельность, или эмоцию порождает какой-либо посторонний мотив.

В своих трудах физиолог И.П. Павлов указывал на факторы, неразрывно связанные с вовлечением мозговых механизмов эмоций.

 Это присущие организму потребности, влечения, отождествлявшиеся Павловым с врожденными (безусловными) рефлексами. Однако Павлов понимал, что многообразие человеческих эмоций не может быть сведено к врожденным (безусловным) рефлексам. Павлов открыл механизм, благодаря которому в процесс условно-рефлекторной деятельности (поведения) высших животных и человека вовлекается мозговой аппарат, ответственный за формирование и реализацию эмоций.

 На основании опытов, посвященных явлению системности или динамической стереотипии в работе больших полушарий головного мозга, Павлов пришел к выводу, что под влиянием внешнего стереотипа повторяющихся воздействий в коре больших полушарий формируется устойчивая система внутренних процессов. По мнению Павлова, описанные процессы в больших полушариях отвечают тому, что мы субъективно в себе обыкновенно называем чувствами в общей форме положительных и отрицательных чувств и в огромном ряде оттенков и вариаций, благодаря или комбинированию их, или различной напряженности. Здесь чувство трудности и легкости, бодрости и усталости, удовлетворенности и огорчения, радости, торжества и отчаяния [Симонов, стр.13].

4. Теория дифференциальных эмоций.

 На основе исследований Дарвина, Фрейда и других выдающихся ученых Маурер, Томкинс выдвинули свою теорию – теорию дифференциальных эмоций, или теорию дифференциальных аффектов. Позже к этой теории присоединился К. Изард

 Основа теории – положение о том, что эмоции образуют основную мотивационную систему человека.

 Изард опирался на исследования Маурера, который осуждал широко распространенную в западных странах тенденцию смотреть на эмоции с подозрением и презрением, возвышая над ними интеллект: “Эмоции обладают совершенно экстраординарным значением в функционировании живых организмов и вовсе не заслуживают того, чтобы быть противопоставлены “интеллекту”. Эмоции, скорее всего, сами представляют высший порядок интеллекта” (стр.15).

 Теория получила свое название из-за центрации на отдельных эмоциях, которые понимаются как отличающиеся переживательно- мотивационные процессы. Эта теория имеет в своей основе 5 ключевых допущений:

1. десять фундаментальных эмоций (см. раздел 5) образуют основную мотивационную систему человеческого существования;
2. каждая фундаментальная эмоция обладает уникальными мотивационными и феноменологическими свойствами;
3. фундаментальные эмоции (радость, печаль, гнев и стыд) ведут к различным внутренним переживаниям и различным внешним выражениям этих переживаний;
4. эмоции взаимодействуют между собой: одна эмоция может активировать, усилить или ослабить другую;
5. эмоциональные процессы взаимодействуют с побуждениями и гомеостатическими, перцептивными, когнитивными и моторными процессами и оказывают на них влияние.

Теория дифференциальных эмоций представляет собой эмоциональные процессы как систему, так как они взаимосвязаны и динамически и относительно стабильными способами.

По этой теории эмоции обладают множеством причин. Взаимоотношения субъекта с окружающей средой могут вызвать такие эмоции:

1. восприятие, следующее за стимуляцией, являющейся производным от избирательной активности рецептора или чувствительного органа;
2. восприятие окружающей среды (ориентировочный рефлекс);
3. спонтанное восприятие, или активность, присущая воспринимающей системе.

Индивидуальные процессы могут активировать такие эмоции:

1. память;
2. воображение;
3. образное и предвосхищающее мышление;
4. проприоцептивные импульсы от пантомимической или другой двигательной активности;
5. эндокринная деятельность, воздействующая на нервный или мышечный механизм эмоции.

В теории дифференциальных эмоций мимика и обратная связь от мимической активности играют чрезвычайно важную роль в эмоциональном процессе и в эмоциональной регуляции.

Таким образом, эмоции возникают, как результат изменений в нервной системе, и эти изменения могут быть обусловлены как внутренними, так и внешними событиями.

 *Феноменология эмоций: методы изучения эмоционального переживания.*

Для получения самоотчетов об эмоциональных переживаниях используются некоторые списки определений или шкалы, которые, как правило, предназначены для студенческого возраста.

 Шкала дифференциальных эмоций – инструмент самоотчета, созданный для оценки выражения индивидом фундаментальных эмоций или комплексов эмоций.

Шкала – список общеупотребляемых определений, которые стандартизированы и переводят индивидуальное описание эмоционального переживания в отдельные категории эмоций.

 С помощью этой шкалы можно оценивать целый ряд эмоций человека. Изменение в инструкции позволило использовать тот же самый набор шкал для оценки эмоциональных переживаний. Эта модификация шкалы была обозначена как вторая шкала дифференциальных эмоций.

 Цель первой шкалы – оценить по пятипунктной шкале интенсивности степень точности, с которой каждое слово описывает то, что субъект чувствует в настоящее время.

 Цель второй шкалы – определить, как часто некто переживает каждую из фундаментальных эмоций.

 Существует много методик для изучения эмоционального переживания или феноменологии эмоций. Они по необходимости основываются на самоотчете, и поэтому, при их применении необходимы взаимный интерес испытуемого и экспериментатора.

# 5.Проблема классификации эмоций

Среди вопросов об эмоциях, которые легче задать, чем ответить на них, есть, казалось бы, самый естественный и как будто простой: какие бывают эмоции, какие бывают чувства? Трудности здесь возникают, прежде всего, из-за огромного многообразия эмоциональных явлений. Ведь их можно классифицировать по-разному: по "знаку" (плюс — минус) переживания — приятные — неприятные; по характеру потребности, которая лежит в основе переживания, — биологическая или духовная; по предмету, по явлению окружающего мира, вызвавшему эмоцию или чувство; по их влиянию на деятельность человека — активизируют или тормозят; по степени выраженности — от легкого "нравится" до страстной любви и т. д. Но есть и еще одна трудность, связанная с необходимостью определить то или иное эмоциональное переживание словесно.

Человеку свойственны также и высшие эмоции, возникающие в результате действия психологических образований более высокого порядка, при удовлетворении не биологических, а психологических и социальных потребностей. Эти эмоции иногда называют “чувствами”. В отличие от эмоций чувства связаны с потребностями, возникшими в ходе исторического развития человечества. В основе чувств лежат, прежде всего, потребности, связанные с отношениями между людьми (Смирнов).

Качество высших эмоций, или чувств, зависит от того, каким психологическим образованиям соответствует действующий эмоциогенный сигнал. На этом основании можно выделить чувства, связанные:

* с потребностью социального контакта (симпатия, доброжелательность, сочувствие);
* с родительской потребностью (забота, нежность);
* с потребностью власти, доминирования (чувство превосходства, авторитета, высокомерия, силы и т.д.)

При нынешнем уровне знаний классификация эмоций, и, прежде всего, высших эмоций пока еще невозможна.

Недаром создано так много различных схем для обозначения эмоциональных явлений. Например, основоположник научной психологии Вильгельм Вундт предложил характеризовать эмоции по трем направлениям: 1) удовольствие — неудовольствие, 2) напряжение — разряжение, 3) возбуждение — торможение. Современный американский исследователь эмоций К. Изард считает ряд эмоций фундаментальными, а все остальные — производными. К фундаментальным относятся: 1) интерес — волнение; 2) радость; 3) удивление; 4) горе — страдание; 5) гнев; 6) отвращение; 7) презрение; 8) страх; 9) стыд; 10) вина. Из соединения фундаментальных эмоций возникают, например, такие комплексные эмоциональные состояния, как тревожность, которая может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес - возбуждение. К комплексным (сложным) эмоциональным переживаниям относят также любовь и враждебность.

Какой бы список эмоций мы ни рассматривали, всегда обнаруживается одна интересная особенность: к любой положительной эмоции, которая переживается нами как приятная, можно подобрать соответствующую или, может быть, лучше сказать противоположную эмоцию, что и составляет так называемую полярность чувств и эмоций.

 Важно отметить, что люди могут весьма существенно отличаться друг от друга не только по характеру переживаемых эмоций, по их силе, но и по способности сочувствовать, сопереживать. Эта способность получила название эмпатии. По словам американского психолога Карла Роджерса, "быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения "как будто". Так, ощущаешь радость или боль другого, как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает... Быть эмпатичным трудно. Это означает быть ответственным, активным, сильным и в то же время — тонким и чутким".

Так как эмоции напрямую зависят от потребностей, то из этого следует, что потребностей так же много, как и эмоций.

И так же многообразие потребностей делает составление “полных”, “развернутых” классификаций бессмысленным и безнадежным делом.

Существует традиционная классификация психических явлений:

психические явления

интеллектуальные эмоциональные волевые

С.А.Рубинштейн предложил свою классификацию психических явлений:

психические явления

 интеллектуальные аффективные

считая волю “верхушечным слоем” аффективных процессов.

Большинство авторов пытается определить хотя бы ограниченное число эмоций, не говоря уже о положительных и отрицательных.

Так как вероятность удовлетворения потребностей зависит от действий субъекта, предполагается, что именно характер действий может служить классифицирующим принципом для выявления фундаментальных эмоций [Симонов, стр.141].

Взаимодействие с объектом удовлетворения потребности бывает либо контактным, либо дистанционным.

Дистанционные действия:

1)наступление (преодоление);

2)оборона (защита, сохранение);

3)отступление (утрата ранее занимаемых позиций).

В случае одновременной актуализации двух или более потребностей они могут порождать сложнейшие эмоциональные аккорды.

Например, при совпадении отвращения и удовольствия возникает пресыщение, а при совпадении удовольствия и страха – риск. Потребности делят на три группы:

1) материально-биологические;

2) социальные;

3) идеальные.

Каждая из этих трех групп делится на потребности "нужды" (сохранения) и "роста" (развития), а первые две группы имеют еще варианты "для себя" и "для других".

Дальнейший анализ обнаружил минимум три дополнительных потребности: потребность преодоления (воля), потребность в вооружении средствами и способами удовлетворения потенциальных потребностей и потребность экономии сил.

К понятию "потребность" тесно примыкает феномен мотивации.

Мотивация – второй этап целенаправленного поведения; по сравнению с актуализацией потребности, ее можно рассматривать как "опредмеченную потребность". Не существует мотивации без потребностей, но вполне существует потребность, не ставшая мотивацией.

Таким образом, мотивация – физиологический механизм активирования хранящихся в памяти следов тех внешних объектов, которые способны удовлетворить имеющуюся у организма потребность, и тех действий, которые способны привести к ее удовлетворению.

**6.Функции эмоций.**

Одна из главных функций эмоций состоит в том, что они помогают ориентироваться в окружающей действительности, оценить предметы и явления с точки зрения их желательности или нежелательности, полезности или вредности.

По мнению советского психофизиолога П. В. Симонова, эмоция возникает тогда, когда появляется рассогласование между тем, что необходимо знать и для того, чтобы удовлетворить потребность (необходимая информация), и тем, что на самом деле известно. На этой основе создана своеобразная формула эмоций: Э=П (Н— С), где Э — эмоция, П — потребность (в формуле она берется с отрицательным знаком "—"), Н — информация, необходимая для удовлетворения потребности, С — информация, которую можно использовать, то, что известно.

Из этой формулы вытекают четыре следствия: 1) Если П = 0, т. е. если нет потребности, Э также равно 0. 2) Э = 0, т. е. эмоция не возникает и тогда, когда Н=С. Это тот случай, когда человек, испытывающий потребность, обладает полной возможностью для ее реализации. 3) Э максимальна, если С = 0. Это значит, что наибольшей силы эмоция достигает тогда, когда потребность существует, но совершенно нет информации о том, как ее удовлетворить. Здесь эмоция как бы компенсирует информационный дефицит. Недаром говорят, что пугает не само событие, а неизвестность. 4) Наконец, согласно формуле, в случае, когда С>Н, должна возникнуть положительная эмоция.

Многие явления эмоциональной жизни никак в формулу не укладываются. И это не удивительно: жизнь всегда богаче формул. Тем более эмоциональная!

Велико значение эмоций и для регуляции поведения в тех случаях, когда требуется мгновенная мобилизация всех сил и возможностей организма.

Ученые определили следующие функции эмоций:

1) отражательно-оценочная;

2) переключающая;

3) подкрепляющая;

4) компенсаторная.

7. Факторы, вызывающие эмоциональные процессы.

Эмоциональные процессы вызываются факторами, значимыми для индивида. Это, прежде всего, физические воздействия на органы чувств. Каждый физический раздражитель, воспринимаемый органами чувств, способен вызвать эмоцию, причем обусловленный им уровень возбуждения, знаковость и качество эмоции зависят от свойств сенсорного раздражителя: его силы, продолжительности, модальности, числа повторений. Раздражители, обладающие способностью вызывать эмоциональные процессы от рождения, можно назвать безусловными эмоциональными раздражителями.

Существуют раздражители, которые действуют на установки, сложившиеся в индивидуальном опыте субъекта. Поэтому эмоции зависят от того, какие установки сформировались у человека, а также в каком отношении к этим установкам находится внешняя действительность.

Эмоциональными раздражителями могут быть все те факторы, которые сигнализируют о значимых для субъекта событиях.

Нейтральные раздражители начинают предвосхищать значимые раздражители в результате образования условных рефлексов или благодаря механизму генерализации.

У человека эмоции могут вызываться также посредством высших психических процессов (чувств).

 8.Воздействие эмоциональных процессов на человека.

Воздействие определяется тремя особенностями эмоций: уровнем возбуждения, знаком и содержанием эмоций.

Эмоциональные процессы действуют на познавательные процессы, на внутреннее состояние организма, а также непосредственно на внешнее поведение.

Познавательные процессы акцентируют эмоции, которые были вызваны раздражителями, которые предсказывают явления, зависящие от субъекта. Раздражители, предсказывающие отрицательные явления, не зависящие от субъекта, могут иметь затрудненный доступ в сферу ориентации. Таким образом, раздражитель, предсказывающий неприятность, которую можно предотвратить, воспринимается более отчетливо по сравнению с другими, а раздражитель, предсказывающий неотвратимую неприятность, воспринимается хуже других. Это проявляется в сфере воспоминаний, воображения, мышления.

Эмоции оказывают влияние на познавательные процессы в зависимости от их содержания, вследствие чего обнаруживается тенденция к избирательности познавательных функций.

Эмоции вызывают также многочисленные изменения в деятельности внутренних органов. И эти изменения определяются уровнем возбуждения, знаком и содержанием эмоций. Эти эмоции обычно вызывают изменения мобилизационного характера: подготовка организма к бегству, атаке, как можно более быстрому достижению цели.

Эмоции влияют на качество деятельности. Это зависит от уровня эмоционального возбуждения. Для каждого вида деятельности и для каждой степени овладения деятельностью необходим определенный уровень эмоционального возбуждения, который вызывают тонизирующие раздражители. Эмоции участвуют также в организации знаковых действий человека, благодаря чему человек выражает свои эмоции в словесной форме. Эта способность создает возможность ориентации в собственных эмоциях и контроля над ними. Эмоции являются причиной возникновения эмоционального отношения, то есть готовности к реагированию на внешний круг ситуаций.

**9. Внешние выражения эмоций.**

Возникновение эмоционального процесса приводит к формированию новых форм реагирования. Иногда эмоциональные явления бывают бурными и внезапными, возникая почти сразу после действия возбуждающего агента. Такая эмоция принимает форму аффекта.

Но эмоции могут формироваться и постепенно, не проявляясь и не оставляя следов в сознании. Остается только повышенная готовность к эмоциональной реакции. Иногда эмоции вовсе не находят отражения в сознании.

Эмоция, набравшая достаточную силу и организованность, приобретает способность оказывать большое влияние на функциональное состояние различных психических механизмов. Она проявляется:

* в форме выразительных движений;
* в форме эмоциональных действий;
* в форме высказываний об испытываемых эмоциональных состояниях;
* в форме определенного отношения к окружающему.

Зачем же нужны выразительные эмоциональные движения? По мнению Чарльза Дарвина, это пережитки прежде целесообразных действий. Напряжение мускулов, сжимание кулаков, скрежетание зубами при гневе — все это наследие наших далеких предков, которые спорные вопросы решали с помощью кулаков и челюстей. "Для примера, — пишет Дарвин, — достаточно вспомнить о таком движении, как наклонное положение бровей у человека, который страдает от горя или тревоги... Или же такие движения, как едва заметное опускание углов рта должны рассматриваться как последние следы или остатки более резко выраженных в прошлом движений, имевших понятный смысл".

Выразительные движения в наши дни служат в качестве непроизвольного аккомпанемента эмоций; они играют огромную коммуникативную роль, помогают общению между людьми, обеспечивают эмоциональный контакт между ними. Именно благодаря мимике (выразительные движения лица), пантомимике (выразительные движения всего тела), эмоциональным компонентам речи и т. д. мы узнаем о переживаниях другого человека, сами проникаемся этими переживаниями, строим в соответствии с ними свои взаимоотношения с окружающими. Понимание языка эмоций помогает нам найти верный тон в общении с окружающими. Наиболее полно и ярко эмоции выражаются изменениями человеческого лица. Именно на лице другого человека "прочитываем" мы радость и печаль, задумчивость и гнев, любовь и ненависть. Точно так же "прочитываются" разнообразные оттенки чувств и эмоций на нашем лице.

Из каких же элементов складывается "язык эмоций", как усваивается он человеком? Этим вопросам были посвящены многочисленные исследования. Выяснилось, что наибольшее значение для выражения эмоций имеют глаза и рот.

Но обычно мы при прочтении эмоции по лицу учитываем всю ситуацию, которая подсказывает характер эмоционального переживания. Радость и веселье угадываются быстрее, чем страх и страдание.

На точность определения эмоции по внешним проявлениям влияет состояние того, кто оценивает, люди имеют тенденцию приписывать другому те переживания, которыми они сами охвачены.

Принцип "физических действий", т. е. воссоздания эмоции по точному внешнему ее выражению, предложил К. С. Станиславский для правдивого отображения на сцене эмоциональной жизни персонажей. Здесь имеется в виду, конечно, не только мимика, но и другие способы внешнего выражения эмоций: жесты, движения, позы и т. д. Одним из самых сильных путей выражения эмоций и чувств является речь. Интонация, сила звука, ритм — все это всегда, с одной стороны, зависит от нашего эмоционального состояния и, с другой стороны, служит средством его выражения.

*Язык эмоций* — это универсальные, сходные для всех людей наборы экспрессивных знаков, выражающих те или иные эмоциональные состояния. Мы в принципе можем правильно понять эмоции людей других культур и национальностей. Но эта универсальность не абсолютна. Есть определенные национальные различия, которые определяются традициями и обычаями. Например, в некоторых частях Африки смех — показатель изумления и даже замешательства и вовсе не обязательно признак веселья. В некоторых странах Азии от гостя ждут отрыжки после еды в знак того, что он вполне удовлетворен. Тот же жест в американском обществе вряд ли повлечет за собой повторное приглашение в гости.

Формы выражения эмоций зависят от принятых правил приличия. У нас, например, не принято в общественных местах громко хохотать, вообще привлекать к себе всеобщее внимание проявлением своих эмоций. Есть и индивидуальные особенности в проявлении эмоций, которые зависят от темперамента человека, его воспитания, привычек. Иногда привычные для человека эмоции накладывают своеобразный отпечаток на выражение его лица. Недаром говорят о лицах озабоченных, веселых, удивленных и т. д. Впрочем, такая "психологизация" внешности может быть результатом не совсем правильного "прочтения" природных особенностей лица.

**10.Виды эмоциональных состояний и влияние их на поведение человека.**

Поведение человека в значительной мере зависит от его эмоций, причем различные эмоции по-разному влияют на поведение. Есть так называемые *стенические эмоции*, которые повышают активность всех процессов в организме, и *астенические эмоции*, которые их тормозят. *Стеническими,* как правило, бывают положительные эмоции: удовлетворенность (удовольствие), радость, счастье, а *астеническими* — отрицательные: неудовольствие, горе, печаль. Рассмотрим каждый вид эмоций подробнее, включая настроение, аффект, чувство, страсть и стресс, в их влиянии на поведение человека.

*Настроение* создает определенный тонус организма, т. е. его общий настрой (отсюда название "настроение") на деятельность. Производительность и качество труда человека в хорошем, оптимистическом, настроении всегда выше, чем человека, настроенного пессимистически. Человек, настроенный оптимистически, всегда и внешне привлекательнее для окружающих, чем тот, у которого постоянно плохое настроение. С улыбающимся по-доброму человеком окружающие с большим желанием вступают в общение, чем с человеком, у которого недоброе лицо.

*Аффекты* играют в жизни людей иную роль. Они способны моментально мобилизовать энергию и ресурсы организма для решения внезапно возникшей задачи или преодоления неожиданно появившегося препятствия. В этом состоит основная жизненная роль аффектов. В соответствующем эмоциональном состоянии человек иногда совершает такое, на что он обычно не способен. Мать, спасая ребенка, не чувствует боли, не думает об опасности для собственной жизни. Она — в состоянии аффекта. В такой момент расходуется масса энергии, причем очень неэкономно, и поэтому для продолжения нормальной деятельности организму обязательно нужен отдых. Аффекты часто играют и отрицательную роль, делают поведение человека бесконтрольным и даже опасным для окружающих.

Еще более значительна, чем у настроений и аффектов, жизненная роль чувств. Они характеризуют человека как личность, достаточно устойчивы и обладают самостоятельной мотивирующей силой. Чувствами определяется отношение человека к окружающему миру, они же становятся нравственными регуляторами поступков и взаимоотношений людей. Воспитание человека с психологической точки зрения есть в значительной степени процесс формирования его благородных чувств, к которым относятся сочувствие, доброта и другие. Чувства человека, к сожалению, могут быть и низменными, например чувства зависти, злости, ненависти, В особый класс выделяются эстетические чувства, которые определяют отношение человека к миру прекрасного. Богатство и разнообразие человеческих чувств — хороший индикатор уровня его психологического развития.

*Страсти* и *стрессы* в отличие от настроений, аффектов и чувств играют в жизни в основном отрицательную роль. Сильная страсть подавляет остальные чувства, потребности и интересы человека, делает его односторонне ограниченным в своих устремлениях, а стресс вообще разрушающе действует на психологию и поведение, на состояние здоровья.

Совокупность настроений, аффектов, чувств и страстей человека образует его эмоциональную жизнь и такое индивидуальное качество, как эмоциональность. Это качество можно определять как склонность человека эмоционально реагировать на различные, затрагивающие его обстоятельства жизни, как его способность переживать разные по силе и качеству эмоции от настроений до страстей. Под эмоциональностью понимается также сила влияния эмоций на мышление и поведение.

Эмоциональные переживания личности различаются не только по предмету, которым они вызваны, но по своей силе, устойчивости. Настроение — это эмоциональное состояние, которое в течение определенного времени окрашивает всю психическую жизнь человека. Это как бы эмоциональный фон, эмоциональный лейтмотив его жизни и деятельности. Активный человек всегда находится под каким-то эмоциональным знаком: это может быть легкая грусть или тихая радость, жажда деятельности или переживания покоя, состояние ожидания чего-то приятного или беспокойство и т. д.

 Порой самому человеку его настроение кажется необъяснимым. "Сам не пойму, почему вдруг настроение испортилось", "Сегодня прямо петь хочется — с чего бы это?" Но на самом деле настроение всегда чем-то вызвано, имеет внутренние или внешние причины.

Начнем хотя бы с физического состояния человека. Именно оно порождает то общее настроение, которое называют самочувствием. Иногда плохое самочувствие, или как еще говорят, пониженный жизненный тонус, может сигнализировать о каких-то нарушениях в организме, о начинающейся болезни. Так что к своему самочувствию следует относиться внимательно. Порой, правда, это внимание может быть слишком пристальным и переходить в мнительность, когда человек постоянно ищет в себе признаки каких-то болезней.

Источником настроения являются и различные крупные и мелкие жизненные факты. Но самым частым и существенным источником настроения, да и более сильных эмоциональных состояний, является наша деятельность. Успех, положительная оценка повышают настроение. Неудача, недооценка либо отрицательная оценка — понижают. Есть здесь и обратное влияние: в добром, веселом настроении любая работа спорится. Это, кстати сказать, давно заметили психологи, которые работают в промышленности. И жизненные наблюдения и специальные исследования показали, что хорошее настроение — могучий фактор повышения производительности труда. Выяснилось также, что на настроение может влиять и окраска помещения, и четкий ритм трудового процесса, но, наверное, самое главное — взаимоотношения между людьми в трудовом коллективе.

Другие люди, их отношение к нам, их внимание и забота, слова и поступки, даже взгляд и улыбка формируют наше настроение. Другие люди... Но ведь каждый из нас — "другой" по отношению к своим близким, знакомым и незнакомым. Может быть, прежде чем ставить им в вину свое испорченное настроение, стоит приглядеться к своему собственному поведению: не портим ли мы (невольно!) настроения другому? И в ответ получаем... тоже испорченное настроение. Но уже свое.

Настроение зависит от всего стиля жизни человека и рецептов на все случаи найти трудно.

Противоположными настроению психическими состояниями являются аффекты — бурные, кратковременные эмоциональные вспышки, которые захватывают всю личность человека. Порой в состоянии аффекта, гнева, страха, радости и т. д. человек как бы теряет самоконтроль, теряет власть над собой, весь отдается переживанию.

Для того, чтобы регулировать аффекты, прежде всего, необходимо воспитывать у себя выдержку и самообладание. Порой люди попадают во власть аффекта из-за своеобразной безответственности и ощущения безнаказанности. Можно сказать, что они отдают себя во власть аффекта и пользуются этим сознательно как средством давления на других. Регуляции этого состояния может помочь переключение на какую-либо физическую работу, на какое-то привычное дело. Иным помогает счет в уме: досчитают до десяти, и все проходит.

Пожалуй, самым сильным и ярким эмоциональным состоянием человека является страсть. В отличие от аффекта, это стойкое, всеохватывающее чувство, которое для своего удовлетворения вызывает стремление к активной деятельности. Великой страсти требуют от человека и все другие виды деятельности: труд, спорт, искусство. В то же время человек не должен становиться рабом своих отрицательных эгоистических страстей: скупости, зависти, приобретательства и т. д.

Эмоциональный мир личности - это не просто красивый образ. Стоит еще и еще раз напомнить: психика наша едина и целостна. Вся она пронизана эмоциональными переживаниями. Может быть, они-то как раз и обеспечивают гармонию и единство личности в одних случаях и ее дисгармоничность, противоречивость, внутреннюю конфликтность — в других.

11.Заключение.

Достижение цели дать представление о природе эмоций и чувств затруднено большим числом фактов, высказываемых теорий и предположений, в которых отсутствует определенная упорядоченность. Но из этого я смогла выяснить общие положения по данной проблеме. Прежде всего, эмоции и чувства, как и все остальные психические процессы, представляют собой отражение реальной действительности, но только в форме переживания. При этом понятия "эмоции" и "чувства" обозначают различные психические явления, которые, конечно, самым тесным образом связаны между собой. И в эмоциях и в чувствах отражаются потребности человека, вернее, то, как эти потребности удовлетворяются.

В эмоциональных переживаниях отражается жизненная значимость действующих на человека явлений и ситуаций. Иначе говоря, эмоции — это отражение в форме пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций. В общем, можно сказать, что все способствующее или облегчающее удовлетворение потребностей вызывает положительные эмоциональные переживания, и, наоборот, все, что этому препятствует, — отрицательные.

Важное отличие чувств от эмоций заключается в том, что чувства обладают относительной устойчивостью и постоянством, а эмоции возникают в ответ на конкретную ситуацию.

Подтвержден неопровержимыми фактами сформулированный еще в прошлом веке Ч. Дарвином тезис о врожденности эмоций, как внутрииндивидуальных процессов. Это означает, что эмоции имеют врожденные нейронные программы и общие переживаемые качества.

Эмоции возникают, как результат изменений в нервной системе, и эти изменения могут быть обусловлены как внутренними, так и внешними событиями.

Эмоции возникают под влиянием внешних воздействий или процессов, происходящих в самом организме. Факторы, вызывающие эмоциональный процесс:

1. натуральные (безусловные) эмоциональные раздражители;
2. сигналы важных для субъекта событий (значимость);
3. способные вызывать эмоцию вследствие того, что они соответствуют или противоречат приобретенным в опыте познавательным структурам.

Эмоции удобно подразделять на положительные и отрицательные на основе особенностей их переживания, но существуют классификации и по другим признакам.

Выражение эмоций может быть спонтанным, оно может проявляться в мимике, пантомимике или голосе.

Эмоции влияют на человека в целом, и каждая эмоция влияет на субъект по-разному. Они могут изменять восприятие окружающего мира от яркого и светлого к темному и угрюмому, наши мысли и наши действия от неловких и неадекватных к искусным и целесообразным.

 Интенсивные эмоциональные состояния привлекают внимание ученых, но наука об эмоциях не должна останавливаться на изучении преходящих состояний

Литература:

1.Симонов П.В. Эмоциональный мозг. Наука, М. 1981г.

2.Изард К.Е. Эмоции человека, М.; 1980 г.

3.Коломинский Я.Л. Человек: психология. 2-е изд., доп. М.; Просвещение, 1986 г.

4.Веккер Л.М. Психические процессы –Л.: ЛГУ, 1981 г. - Т.3.

5.Дарвин Ч. Выражение эмоций у человека и животных // Хрестоматия по психологии / Под ред. Петровского А.В. – М.: Просвещение, 1987 г. – стр.287-292.

6.Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М.: Прогресс, 1979.