

Эмоции - одни из наиболее древних по происхождению психических состояний и процессов. Жизнь без эмоций была бы так же невозможна, как и без ощущений. Эмоции, утверждал Ч. Дарвин, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей.

Эмоциональные ощущения биологически в процессе эволюции закрепились как своеобразный способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах и предупреждают о разрушающем характере недостатка или избытка каких-либо факторов.

Эмоции и чувства, как и другие психические явления, представляют собой различные формы отражения реального мира. В отличие от познавательных процессов, отражающих окружающую действительность в ощущениях, образах, представлениях, понятиях, мыслях, эмоции и чувства отражают объективную реальность в переживаниях. В них выражается субъективное отношение человека к предметам и явлениям окружающей действительности. Одни предметы, явления, вещи радуют человека, он восхищается ими, другие - огорчают или вызывают отвращение, третьи - оставляют равнодушным. Таким образом, отражение в мозгу человека его реальных переживаний, то есть отношение субъекта потребностей к значимым для него объектам, принято называть эмоциями и чувствами.

Основные эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на собственно эмоции, чувства и аффекты.

Определение эмоций и чувств.

Наряду с разными формами познавательной деятельности, проявляется отношение к окружающему миру. Читаемая книга, выполняемая работа могут радовать или огорчать, вызывать удовольствие или разочарование. Радость, грусть, боязнь, страх, восторг, досада - разнообразные чувства и эмоции, одно из проявлений отражательной психической деятельности человека.

Эмоции -- особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний приятного или неприятного процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение актуальных потребностей.

Если в восприятии, ощущениях, мышлении и представлениях отражаются многообразные предметы и явления, их различные качества и свойства, всевозможные связи и зависимости, то в эмоциях и чувствах человек проявляет свое отношение к содержанию познаваемого.

Чувства и эмоции зависят от особенностей отражаемых предметов. Между человеком и окружающим миром складываются объективные отношения, которые становятся предметом чувств и эмоций.

В эмоциях и чувствах проявляется также удовлетворенность или неудовлетворенность человека своим поведением, поступками, высказываниями, деятельностью.

Эмоции и чувства - это своеобразное личностное отношение человека к окружающей действительности и к самому себе.

Чувства и эмоции не существуют вне познания и деятельности человека. Они возникают в процессе деятельности и влияют на ее протекание.

Источниками эмоций и чувств служат объективно существующие предметы и явления, выполняемая деятельность, изменения, происходящие в нашей психике и организме. В разное время значимость одних и тех же предметов бывает неодинакова. Стакан воды, выпитый до утоления жажды, приносит удовольствие. Если же заставлять пить воду человека, не испытывающего жажды, то может возникнуть переживание неудовольствия, раздражения.

Своеобразие эмоций и чувств определяется потребностями, мотивами, стремлениями, намерениями человека, особенностями его воли, характера.

С изменением какого-либо из этих компонентов меняется отношение к предмету потребности. В этом проявляется личностное отношение человека к действительности.

Чем более сложно организовано живое существо, чем более высокую ступень на эволюционной лестнице оно занимает, тем богаче та гамма всевозможных эмоциональных состояний, которые оно способно переживать. Количество и качество потребностей человека в общем и целом соответствуют числу и разнообразию характерных для него эмоциональных переживаний и чувств -- чем выше потребность по своей социальной и нравственной значимости, тем возвышеннее связанное с ней чувство.

Мир чувств и эмоций очень сложен и многообразен. Тонкость его организации и многогранность выражения нередко не осознаются самим человеком. Сложность психического анализа испытываемых чувств объясняется также тем, что отношение к предметам и явлениям зависит от той познавательной деятельности или волевой активности, которую проявляет личность. Порой трудно рассказать о чувствах, выразить переживания в речи. Подбираемые слова кажутся недостаточно яркими и неверно отражающими различные эмоциональные состояния и их оттенки.

Особо важную роль в управлении эмоциями и чувствами и их внешним выражением играет вторая сигнальная система, то есть образующиеся в коре головного мозга нервные связи под влиянием слова.

Основные функции чувств и эмоций.

Чувства выполняют две функции: *сигнальную и регулирующую*.

Сигнальная функция чувств выражается в том, что переживания возникают и изменяются в связи с происходящими изменениями в окружающей среде или в организме человека.

Регулирующая функция чувств выражается в том, что стойкие переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляют преодолевать встречающиеся на пути преграды или мешают протеканию деятельности, блокируют ее.

Регулятивные механизмы эмоций могут снимать избыток эмоционального возбуждения или способствовать его нарастанию. Так, например, тоска, отчаяние, горе глубоко потрясают все существо человека: они не только причиняют психическую боль, но вызывают и органические изменения, которые могут приобрести характер болезненных расстройств.

Исследования психофизиологии эмоций (П. В. Симонов) показывают, что в ряде случаев знания, информированность личности снимают эмоции, изменяют эмоциональный настрой и поведение личности.

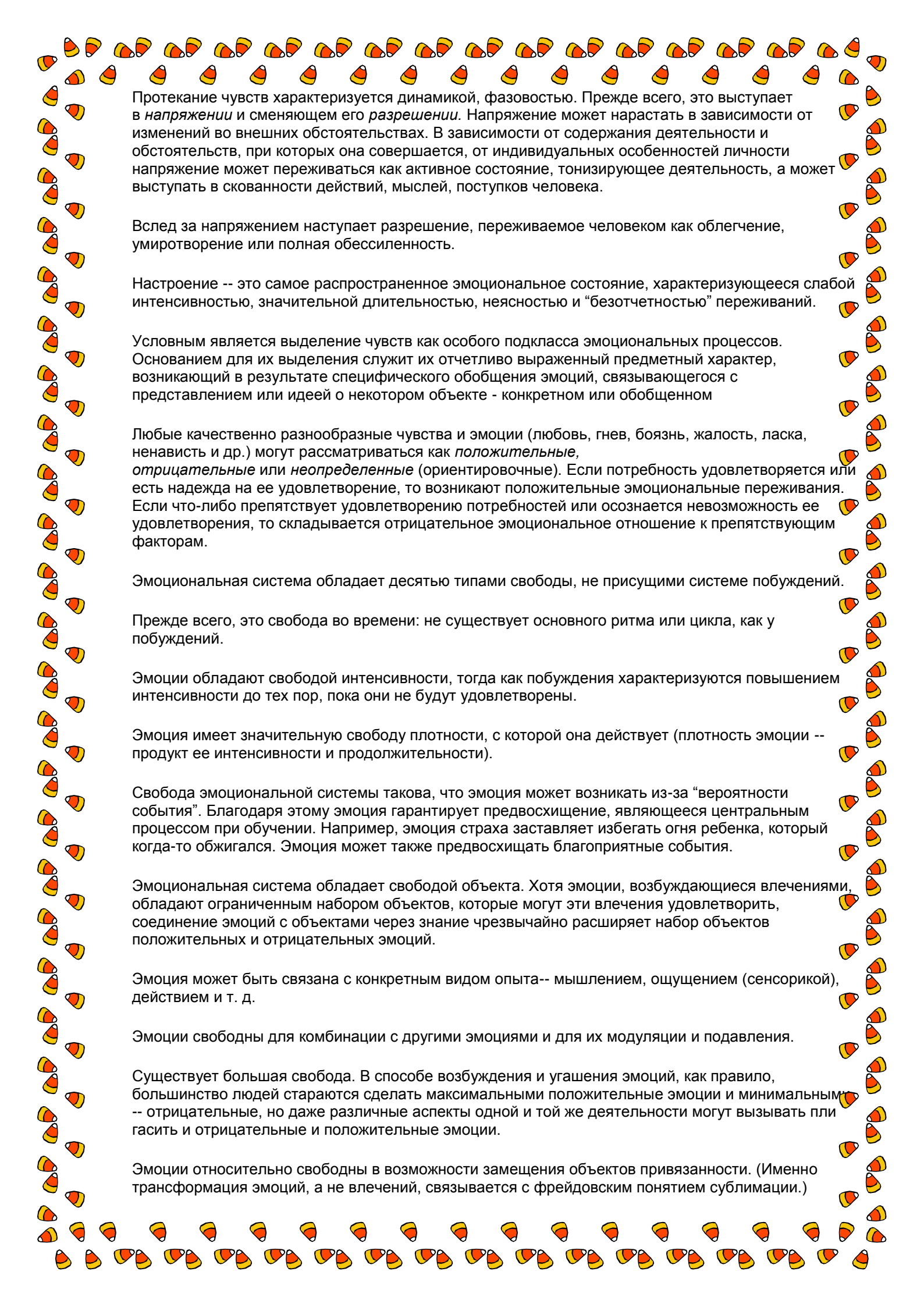
Эмоции и чувства человека сопровождаются выразительными движениями: *мимическими* (движения мышц лица), *пантомимическими* (движения мышц тела, жесты). Выразительные движения представляют экспрессивную сторону эмоций и чувств и осуществляют сигнальную функцию. Они дополняют переживания, делают их более яркими и легко доступными восприятию

других людей.

Голосовая и мимическая сигнализация настраивают на определенный стиль общения с собеседником, создают атмосферу взаимных контактов. Речевые интонации, голосовые реакции, мимические проявления -- тончайший инструмент общения.

В процессе исторического развития человечества изменялись формы взаимоотношений людей с внешним миром, утратили свое прежнее значение и выразительные движения, сопутствующие эмоциям и чувствам. У современного человека выразительные движения выполняют новое назначение -- они являются одной из форм общения.

Основные качества эмоций и чувств.



Протекание чувств характеризуется динамикой, фазовостью. Прежде всего, это выступает в *напряжении* и сменяющем его *разрешении*. Напряжение может нарастать в зависимости от изменений во внешних обстоятельствах. В зависимости от содержания деятельности и обстоятельств, при которых она совершается, от индивидуальных особенностей личности напряжение может переживаться как активное состояние, тонизирующее деятельность, а может выступать в скованности действий, мыслей, поступков человека.

Вслед за напряжением наступает разрешение, переживаемое человеком как облегчение, умиротворение или полная обессиленность.

Настроение -- это самое распространенное эмоциональное состояние, характеризующееся слабой интенсивностью, значительной длительностью, неясностью и "безотчетностью" переживаний.

Условным является выделение чувств как особого подкласса эмоциональных процессов. Основанием для их выделения служит их отчетливо выраженный предметный характер, возникающий в результате специфического обобщения эмоций, связывающегося с представлением или идеей о некотором объекте - конкретном или обобщенном

Любые качественно разнообразные чувства и эмоции (любовь, гнев, боязнь, жалость, ласка, ненависть и др.) могут рассматриваться как *положительные*, *отрицательные* или *неопределенные* (ориентировочные). Если потребность удовлетворяется или есть надежда на ее удовлетворение, то возникают положительные эмоциональные переживания. Если что-либо препятствует удовлетворению потребностей или осознается невозможность ее удовлетворения, то складывается отрицательное эмоциональное отношение к препятствующим факторам.

Эмоциональная система обладает десятью типами свободы, не присущими системе побуждений.

Прежде всего, это свобода во времени: не существует основного ритма или цикла, как у побуждений.

Эмоции обладают свободой интенсивности, тогда как побуждения характеризуются повышением интенсивности до тех пор, пока они не будут удовлетворены.

Эмоция имеет значительную свободу плотности, с которой она действует (плотность эмоции -- продукт ее интенсивности и продолжительности).

Свобода эмоциональной системы такова, что эмоция может возникать из-за "вероятности события". Благодаря этому эмоция гарантирует предвосхищение, являющееся центральным процессом при обучении. Например, эмоция страха заставляет избегать огня ребенка, который когда-то обжигался. Эмоция может также предвосхищать благоприятные события.

Эмоциональная система обладает свободой объекта. Хотя эмоции, возбуждающиеся влечениями, обладают ограниченным набором объектов, которые могут эти влечения удовлетворить, соединение эмоций с объектами через знание чрезвычайно расширяет набор объектов положительных и отрицательных эмоций.

Эмоция может быть связана с конкретным видом опыта-- мышлением, ощущением (сенсорикой), действием и т. д.

Эмоции свободны для комбинации с другими эмоциями и для их модуляции и подавления.

Существует большая свобода. В способе возбуждения и угашения эмоций, как правило, большинство людей стараются сделать максимальными положительные эмоции и минимальными -- отрицательные, но даже различные аспекты одной и той же деятельности могут вызывать как положительные и отрицательные и положительные эмоции.

Эмоции относительно свободны в возможности замещения объектов привязанности. (Именно трансформация эмоций, а не влечений, связывается с фрейдовским понятием сублимации.)

Эмоции обладают огромной свободой с точки зрения целевой ориентации или возможных альтернатив реакций.

Неопределенное (ориентировочное) эмоциональное переживание возникает в новой, незнакомой ситуации, при отсутствии опыта в отношениях с новым окружающим миром или при знакомстве с предметами деятельности. Это состояние не является длительным, устойчивым. Оно снимается при изменении ситуации. При устойчивости объектов воздействия и при снятии ориентировочных реакций неопределенное состояние переходит в положительную или отрицательную эмоцию или чувство.

Необходимо выделить еще одно специфическое свойство эмоций и чувств -- их *полярность*. Полярность -- это двойственное (или *амбивалентное*) эмоциональное отношение единство противоречивых чувств (радость--грусть, любовь--ненависть, обаяние -- отвращение).

Физиологические основы чувств и эмоций.

Специальные исследования показывают, что эмоциональные переживания обусловлены нервным возбуждением *подкорковых центров* и физиологическими процессами, происходящими в *вегетативной* нервной системе. В свою очередь подкорка оказывает положительное влияние на кору больших полушарий, выступая в качестве источника их силы. Эмоциональные процессы вызывают целый ряд изменений в организме человека: в органах дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой деятельности. При эмоциональных состояниях меняется пульс, кровяное давление, расширяются зрачки, наблюдается реакция потоотделения, побледнение и покраснение, усиленный приток крови к сердцу, легким, центральной нервной системе и т. д. Различные переживания сопровождаются своеобразными изменениями во внутренних органах, возбуждаемых через симпатический отдел вегетативной нервной системы.

Ведущую роль в эмоциях и особенно чувствах выполняет кора больших полушарий головного мозга человека. И. П. Павлов связывал происхождение сложных чувств с деятельностью коры мозга. Поддержание или разрушение систем связей изменяет субъективное отношение к действительности. Он указывал, что нервные процессы полушарий при установке и поддержке динамического стереотипа есть то, что обыкновенно называют чувствами в их двух основных категориях -- положительной и отрицательной, и в их огромной градации интенсивностей.

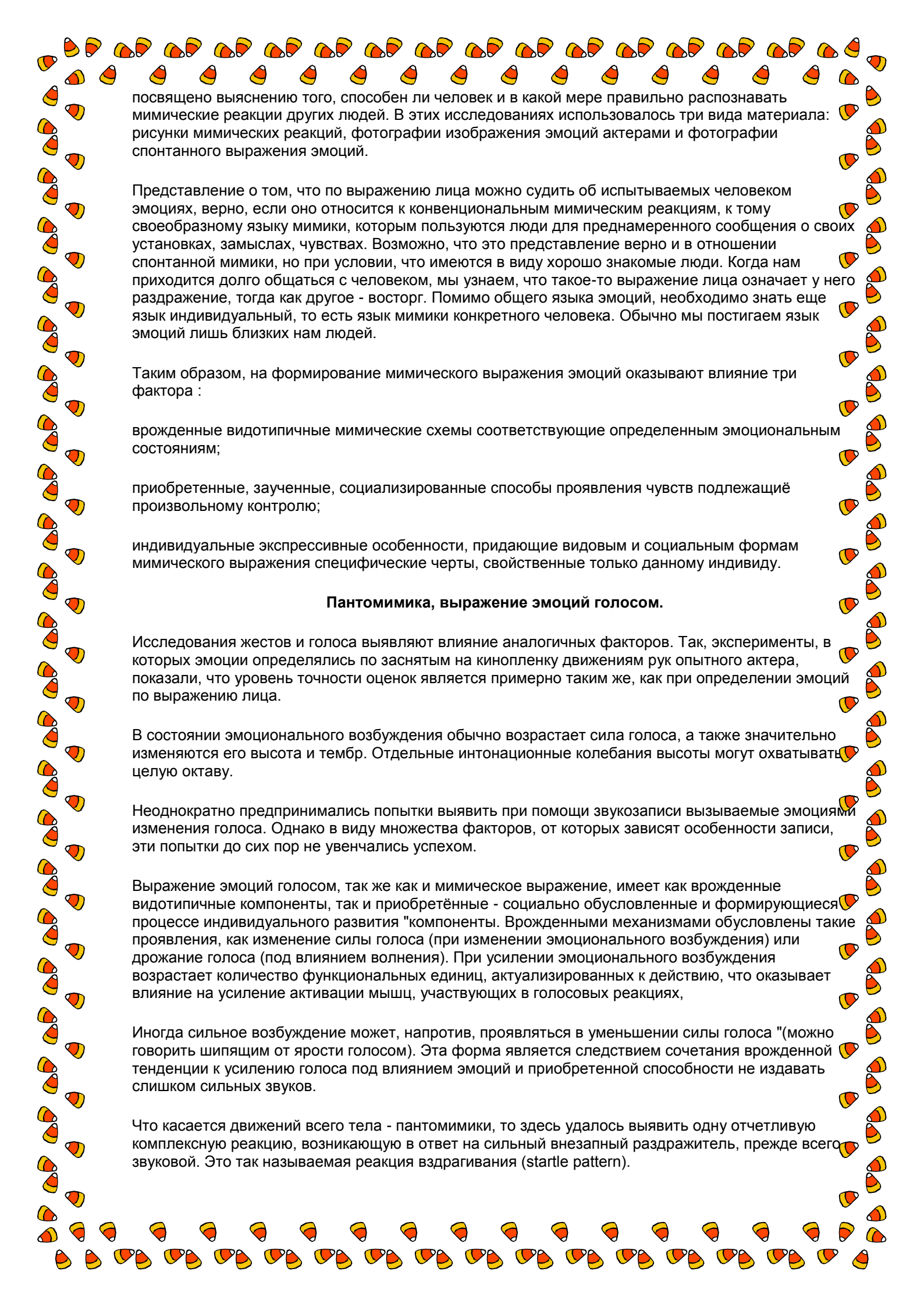
На протекание эмоций и чувств человека влияет *вторая сигнальная система*. Переживания могут возникнуть не только при непосредственном воздействии предметов, но могут быть вызваны словами. Рассказ о пережитом может вызвать у слушателей определенное эмоциональное состояние. Благодаря деятельности второй сигнальной системы эмоции и чувства становятся осознанными процессами, приобретают общественный характер, осмысливается соотношение между собственными эмоциональными реакциями и общественно значимыми чувствами. Лишь при деятельности второй сигнальной системы возможно формирование таких сложных чувств человека, как моральные, интеллектуальные, эстетические.

Мимическое выражение эмоций.

Исследование мимического выражения эмоций началось более 100 лет назад. Одним из первых возник вопрос: почему у человека в эмоциональном состоянии специфически изменяется напряжение различных лицевых мышц?

Классической попыткой ответить на этот вопрос была теория Ч. Дарвина, изложенная им в работе "Выражение эмоций у человека и животных" (1872). Дарвин выдвинул гипотезу, согласно которой мимические движения образовались из полезных действий. Другими словами, то, что сейчас является выражением эмоций, прежде было реакцией, имевшей определенное приспособительное значение.

Согласно Дарвину, мимика обусловлена врожденными механизмами и зависит от вида животных. Отсюда следует, что мимические реакции должны быть тесно связаны с определенными эмоциями. Установление таких связей сделало бы возможным распознавание эмоций по мимическому выражению. Оказалось, что теория Дарвина верна лишь отчасти, так как мимическое выражение не полностью детерминировано врожденными факторами. Об этом свидетельствуют многочисленные наблюдения и экспериментальные данные. Множество исследований было



посвящено выяснению того, способен ли человек и в какой мере правильно распознавать мимические реакции других людей. В этих исследованиях использовалось три вида материала: рисунки мимических реакций, фотографии изображения эмоций актерами и фотографии спонтанного выражения эмоций.

Представление о том, что по выражению лица можно судить об испытываемых человеком эмоциях, верно, если оно относится к конвенциональным мимическим реакциям, к тому своеобразному языку мимики, которым пользуются люди для преднамеренного сообщения о своих установках, замыслах, чувствах. Возможно, что это представление верно и в отношении спонтанной мимики, но при условии, что имеются в виду хорошо знакомые люди. Когда нам приходится долго общаться с человеком, мы узнаем, что такое-то выражение лица означает у него раздражение, тогда как другое - восторг. Помимо общего языка эмоций, необходимо знать еще язык индивидуальный, то есть язык мимики конкретного человека. Обычно мы постигаем язык эмоций лишь близких нам людей.

Таким образом, на формирование мимического выражения эмоций оказывают влияние три фактора :

врожденные видотипичные мимические схемы соответствующие определенным эмоциональным состояниям;

приобретенные, заученные, социализированные способы проявления чувств подлежащие произвольному контролю;

индивидуальные экспрессивные особенности, придающие видовым и социальным формам мимического выражения специфические черты, свойственные только данному индивиду.

Пантомимика, выражение эмоций голосом.

Исследования жестов и голоса выявляют влияние аналогичных факторов. Так, эксперименты, в которых эмоции определялись по заснятым на киноплёнку движениям рук опытного актера, показали, что уровень точности оценок является примерно таким же, как при определении эмоций по выражению лица.

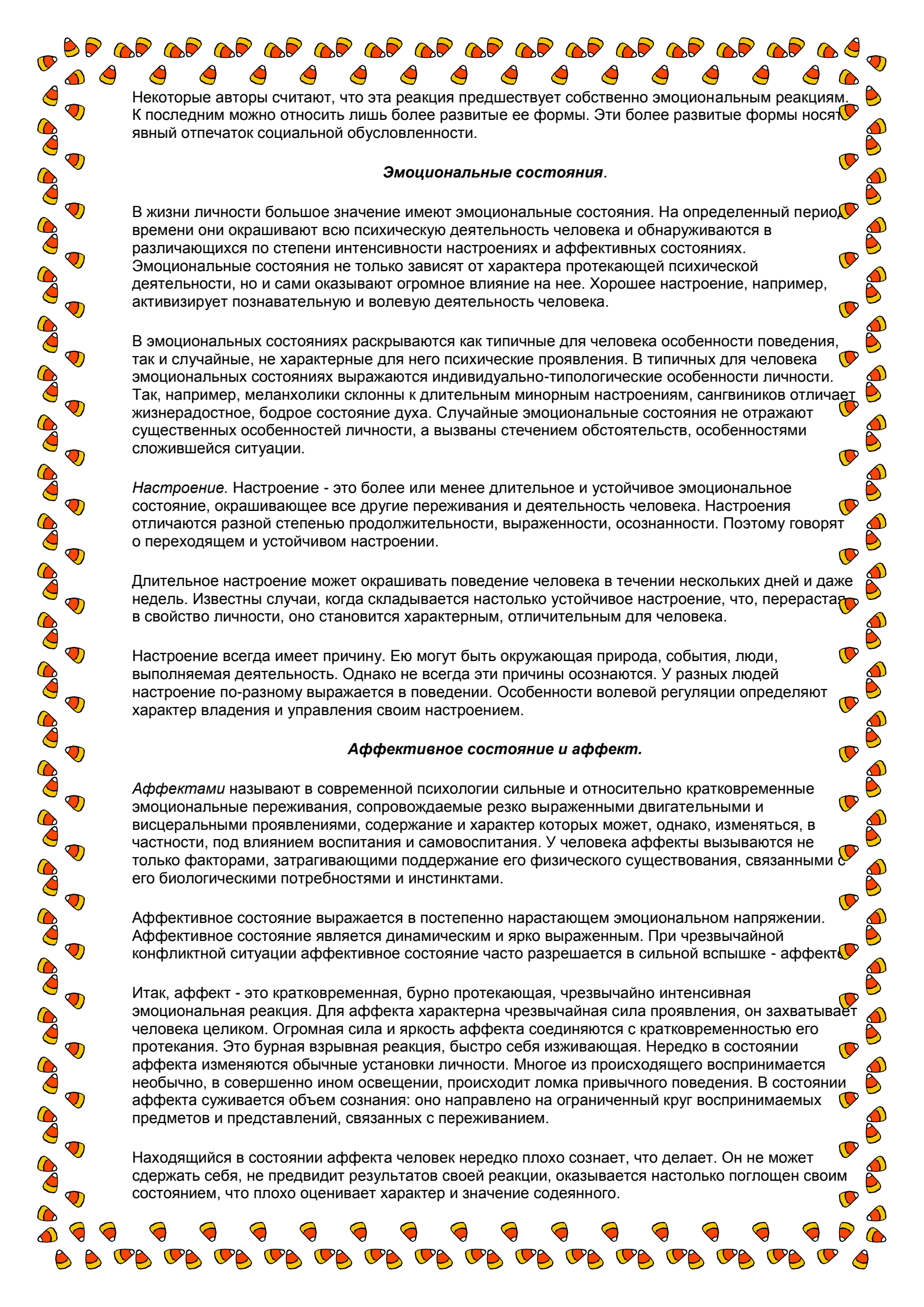
В состоянии эмоционального возбуждения обычно возрастает сила голоса, а также значительно изменяются его высота и тембр. Отдельные интонационные колебания высоты могут охватывать целую октаву.

Неоднократно предпринимались попытки выявить при помощи звукозаписи вызываемые эмоциями изменения голоса. Однако в виду множества факторов, от которых зависят особенности записи, эти попытки до сих пор не увенчались успехом.

Выражение эмоций голосом, так же как и мимическое выражение, имеет как врожденные видотипичные компоненты, так и приобретенные - социально обусловленные и формирующиеся в процессе индивидуального развития "компоненты. Врожденными механизмами обусловлены такие проявления, как изменение силы голоса (при изменении эмоционального возбуждения) или дрожание голоса (под влиянием волнения). При усилении эмоционального возбуждения возрастает количество функциональных единиц, актуализированных к действию, что оказывает влияние на усиление активации мышц, участвующих в голосовых реакциях,

Иногда сильное возбуждение может, напротив, проявляться в уменьшении силы голоса "(можно говорить шипящим от ярости голосом). Эта форма является следствием сочетания врожденной тенденции к усилению голоса под влиянием эмоций и приобретенной способности не издавать слишком сильных звуков.

Что касается движений всего тела - пантомимики, то здесь удалось выявить одну отчетливую комплексную реакцию, возникающую в ответ на сильный внезапный раздражитель, прежде всего звуковой. Это так называемая реакция вздрагивания (startle pattern).



Некоторые авторы считают, что эта реакция предшествует собственно эмоциональным реакциям. К последним можно относить лишь более развитые ее формы. Эти более развитые формы несут явный отпечаток социальной обусловленности.

Эмоциональные состояния.

В жизни личности большое значение имеют эмоциональные состояния. На определенный период времени они окрашивают всю психическую деятельность человека и обнаруживаются в различающихся по степени интенсивности настроениях и аффективных состояниях. Эмоциональные состояния не только зависят от характера протекающей психической деятельности, но и сами оказывают огромное влияние на нее. Хорошее настроение, например, активизирует познавательную и волевою деятельность человека.

В эмоциональных состояниях раскрываются как типичные для человека особенности поведения, так и случайные, не характерные для него психические проявления. В типичных для человека эмоциональных состояниях выражаются индивидуально-типологические особенности личности. Так, например, меланхолики склонны к длительным минорным настроениям, сангвиников отличает жизнерадостное, бодрое состояние духа. Случайные эмоциональные состояния не отражают существенных особенностей личности, а вызваны стечением обстоятельств, особенностями сложившейся ситуации.

Настроение. Настроение - это более или менее длительное и устойчивое эмоциональное состояние, окрашивающее все другие переживания и деятельность человека. Настроения отличаются разной степенью продолжительности, выраженности, осознанности. Поэтому говорят о переходящем и устойчивом настроении.

Длительное настроение может окрашивать поведение человека в течении нескольких дней и даже недель. Известны случаи, когда складывается настолько устойчивое настроение, что, перерастая в свойство личности, оно становится характерным, отличительным для человека.

Настроение всегда имеет причину. Ею могут быть окружающая природа, события, люди, выполняемая деятельность. Однако не всегда эти причины осознаются. У разных людей настроение по-разному выражается в поведении. Особенности волевой регуляции определяют характер владения и управления своим настроением.

Аффективное состояние и аффект.

Аффектами называют в современной психологии сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождаемые резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями, содержание и характер которых может, однако, изменяться, в частности, под влиянием воспитания и самовоспитания. У человека аффекты вызываются не только факторами, затрагивающими поддержание его физического существования, связанными с его биологическими потребностями и инстинктами.

Аффективное состояние выражается в постепенно нарастающем эмоциональном напряжении. Аффективное состояние является динамическим и ярко выраженным. При чрезвычайной конфликтной ситуации аффективное состояние часто разрешается в сильной вспышке - аффекте.

Итак, аффект - это кратковременная, бурно протекающая, чрезвычайно интенсивная эмоциональная реакция. Для аффекта характерна чрезвычайная сила проявления, он захватывает человека целиком. Огромная сила и яркость аффекта соединяются с кратковременностью его протекания. Это бурная взрывная реакция, быстро себя изживающая. Нередко в состоянии аффекта изменяются обычные установки личности. Многие из происходящего воспринимаются необычно, в совершенно ином освещении, происходит ломка привычного поведения. В состоянии аффекта суживается объем сознания: оно направлено на ограниченный круг воспринимаемых предметов и представлений, связанных с переживанием.

Находящийся в состоянии аффекта человек нередко плохо сознает, что делает. Он не может сдержать себя, не предвидит результатов своей реакции, оказывается настолько поглощен своим состоянием, что плохо оценивает характер и значение содеянного.

К аффектам склонны люди с неуравновешенными процессами возбуждения и торможения. Однако чаще всего аффекты проявляются у людей невоспитанных, развязных, истеричных, не привыкших контролировать свои чувства.

Очень трудно проявить волевую регуляцию во время протекания аффекта. Однако возможно предотвратить возникновение аффекта, не доводя свое состояние до бурной вспышки. Мобилизация волевых усилий, изменение обстановки, сознательный перевод эмоциональной энергии на другую деятельность способствует предотвращению аффекта.

Существуют аффекты, которые носят положительный характер. Их вызывают радостные события, личной жизни или обстоятельства большого общественного значения.

Стресс. Стресс - это такое эмоциональное состояние, которое вызывается неожиданной и напряженной обстановкой.

В стрессовом состоянии может с трудом осуществляться целенаправленная деятельность, переключение и распределение внимания, может наступить даже общее торможение или полная дезорганизация деятельности. При этом навыки и привычки остаются без изменения и могут заменить собой осознанные действия. При стрессе возможны ошибки восприятия (определение численности неожиданно появившегося противника), памяти (забывание хорошо известного), неадекватные реакции на неожиданные раздражители и т.д.

Стресс характеризуется наличием трех фаз: фазы тревоги, фазы сопротивляемости, фазы истощения. Люди с устойчивой эмоциональной сферой, как правило, преодолевают фазу тревоги и включаются в активную борьбу со стрессовыми факторами: берут себя в руки, разумно взвешивают все "за" и "против". Эмоционально неустойчивых людей охватывает тревога, которая затем переходит в страх, и за фазой тревоги сразу наступает фаза истощения.

Фрустрация. Крайняя неудовлетворенность, блокада стремления, вызывающая стойкое отрицательное эмоциональное переживание, может стать основой фрустрации, т.е. дезорганизации сознания и деятельности.

Фрустрация возникает в условиях отрицательной социальной оценки и самооценки личности, когда оказываются затронутыми глубокие личностно-значимые отношения. В большей мере фрустрацией подвержены эмоциональные натуры, люди с повышенной возбудимостью, не закаленные в «битвах жизни», плохо подготовленные к невзгодам, трудностям, с недостаточно развитыми волевыми чертами характера. В состоянии фрустрации человек испытывает особо сильное нервно-психическое потрясение. Оно раскрывается как крайняя досада, озлобленность, подавленность, неограниченное самобичевание.

Значение эмоций и чувств.

Богатство собственных переживаний личности помогает ей более глубоко понять происходящее, более тонко проникнуть в переживания людей, их отношения между собой.

Чувства и эмоции способствуют более глубокому познанию человеком *самого себя*. Благодаря переживаниям человек познает свои возможности, способности, достоинства и недостатки. Переживания человека в новой обстановке нередко раскрывают что-то новое в самом себе, в людях, в мире окружающих предметов и явлений.

У человека существует готовность к определенному рода реакциям, или, иначе говоря, готовность к более легкому научению определенным способам поведения. Научение направляется социальными нормами; благодаря научению возникают также и такие реакции, которые могут не иметь никакой "природной" связи с той или иной эмоцией.

В обществе, помимо членораздельного языка, выполняющего функции накопления, организации и передачи опыта, существует еще язык выразительных движений, функция которого заключается в непосредственном выражении того, что чувствует человек. Этим языком в совершенстве