**Статья на тему «Чувства и эмоции»**

Чувства играют большую роль в жизни и деятельности человека. Они обогащают его внутренний мир, делают его восприятия яркими и содержательными, побуждают к активности.

Чувства представляют собой переживание человеком своего отношения ко всему тому, что он познает и делает, что происходит вокруг.

От чувств следует отличать эмоции, хотя они и выступают в неразрывном единстве. Эмоция – это непосредственное переживание (протекание) какого-либо чувства. Нельзя, например, чувство патриотизма, долга, ответственности за порученное дело считать эмоцией, хотя эти чувства проявляются в психической жизни людей, как поток эмоциональных переживаний.

Эмоции присущи и людям, и животным. Однако эмоции человека значительным образом отличаются от эмоций животных. Под влиянием условий общественной жизни у человека изменились характер эмоций, формы их проявления (способность владеть своим поведением при переживании эмоций, сдерживать их) и способы удовлетворения тех потребностей, с которыми связана та или иная эмоция.

Источником возникновения эмоций и чувств является сама объективная действительность, соответствие или несоответствие предметов и явлений потребностям и целям личности. При удовлетворении потребностей человека у него возникают разнообразные положительные эмоции и чувства (удовольствия, радость и т.п.). И наоборот, неудовлетворение потребностей личности вызывает у нее отрицательные эмоции и чувства (голод, жажда, подавленность и т.п.). Предметы и явления окружающего мира, не связанные с удовлетворением потребностей человека, являются для него безразличными, не вызывающими эмоций и чувств.

**Физиологические основы эмоций и чувств составляет взаимодействие коры головного мозга и подкорки, где представлены центры, регулирующие жизнедеятельность организма. Возбуждение, возникающее в коре при отражении окружающей действительности, передается в подкорку, а оттуда – в вегетативную нервную систему.**

**Это вызывает определенные изменения в организме человека: в органах дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой деятельности. При эмоциональных состояниях меняется пульс, кровяное давление, расширяются зрачки, наблюдается реакция потоотделения, побледнение или покраснение, усиленный приток крови к сердцу, легким, центральной нервной системе** и т.д.

Так, при сильном испуге человек бледнеет, от стыда или в гневе – краснеет. В первом случае происходит сжатие, во втором – расширение кровеносных сосудов лица. При сильном волнении увеличивается кровяное давление, изменяется ритм работы сердца. У человека, испытывающего радость, дыхание становится быстрее и глубже, а в состоянии грусти оно замедляется. Чувство горя, тоски, страх сопровождаются ухудшением обмена веществ, работы сердца и желудка. Не случайно тяжелые сердечно-сосудистые заболевания связаны с эмоциональным напряжением, неприятным переживаниями**.**

**Ведущую роль в эмоциях и, особенно в чувствах человека играет кора больших полушарий головного мозга.**

***Как установил И.П. Павлов, она регулирует протекание и выражение эмоций и чувств, контролирует все происходящие в организме явления. Кора оказывает тормозящее влияние на подкорковые центры, управляет ими. В свою очередь, подкорка оказывает положительное влияние на кору больших полушарий, выступая в качестве источника их силы.***

Особо важную роль в управлении эмоциями и чувствами, в их внешнем выражении играет вторая сигнальная система, т.е. система условно-рефлекторных связей, возникающая в коре головного мозга под воздействием слова. С помощью слова человек может осознавать и регулировать свои чувства, подчинять их требованиям долга, влиять на чувства и деятельность других людей. Благодаря второй сигнальной системе, эмоции и чувства приобретают общественный характер, возможно, их формирование.

**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.1

Эмоции и чувства выполняют **сигнальную, регулятивную и экспрессивную функции,** чем и определяется их роль в жизни и деятельности человека. **Сигнальная функция** чувств выражается в том, что переживания возникают и изменяются в связи с происходящими изменениями в окружающей среде или в организме человека. Чувства – это система сигналов о том, что из происходящего в мире имеет значение для человека. Эта сигнальная функция чувств в психологии называется их импрессивной стороной.

**Регулятивная функция** чувств выражается в том, что они могут побуждать человека к действиям и поступкам, становиться мотивами деятельности (чувство долга, ответственности, патриотизма и др.) или мешать, затруднять его деятельность (отрицательные чувства).

Эмоции и чувства человека сопровождаются выразительными движениями мышц лица (мимика) или мышц тела, жестами (пантомимика). Выразительные движения представляют **экспрессивную сторону эмоций и чувств, и осуществляет сигнальную функцию.**

Чувства человека содержат в себе как устойчивые, так и изменчивые компоненты. Поэтому они могут развиваться, что позволяет говорить о динамике развития чувств в двояком плане. Во-первых, динамика возникшего переживания – радости, гнева, скорби, негодования и т.д. Возникнув, переживание начинает нарастать, достигает своей высшей точки, а затем, изжив себя, угасает. Оно переходит в фазу спокойного, но радостного настроения, если переживание было положительным, или в стадию беспокойного, иногда апатичного самочувствия после отрицательных переживаний. Во-вторых, динамика развития длительного, устойчивого чувства. Возникшее чувство может упрочиться, приобретая все большую интенсивность. Наряду с прогрессом в развитии чувств может наблюдаться и угасание.

2. **Классификация и характеристика эмоций и чувств**

Эмоции и чувства человека чрезвычайно разнообразны. Их можно классифицировать по различным основаниям. По роли в деятельности человека они подразделяются на две группы: стенические – активизирующие деятельность и астенические – вызывающие пассивность, подавляющие, угнетающие жизнедеятельность. По сложности и содержанию различают чувства простые, элементарные и сложные, высшие.

Простые, или элементарные, чувства (эмоции) связаны с деятельностью первой сигнальной системы и возникают в связи с удовлетворением или неудовлетворением органических потребностей человека (голод, жажда, сытость и др.), а также под влиянием непосредственного отражения обстановки (боязнь, тревога, испуг). В возникновении таких эмоций большую роль играют инстинкты, безусловные рефлексы.

Сложные, или высшие, чувства связаны с условно-рефлекторной деятельностью коры головного мозга и в значительной степени зависят от жизненного опыта, убеждений и взглядов человека. Они возникают в связи с общественно-трудовой деятельностью человека, его отношение к другим людям, своему долгу, с удовлетворением или неудовлетворением духовных потребностей, выполнением или нарушением норм морали.

**Высшие чувства** выражают духовный мир человека и выявляют его личность. Среди них выделяют моральные, интеллектуальные, эстетические и практические чувства.

К **моральным чувствам** относятся любовь к своей Родине, чувство долга, чести, достоинства, коллективизма, доброжелательности к людям, негодования по поводу жестокости, агрессии, аморального поступка;

чувство товарищества, дружбы и др. Эти чувства основываются на мировоззрении, нравственных и политических убеждениях и взглядах человека.

**Интеллектуальные чувства** возникают в процессе познавательной деятельности человека и ею обусловливаются. В них выражается отношение человека к мыслям как истинным, так и ложным, понятным или непонятным, вызывающим недоумение. К этим чувствам относятся: любознательность, удивление, недоумение, ясность и твердость мысли, сомнение, чувство нового и др. Обычно они стимулируют мышление, заставляют человека глубже проникать в сущность предметов и явлений.

**Эстетические чувства** отражают эстетические свойства явлений. Они возникают в связи с переживанием человеком своего отношения к красивому, возвышенному или безобразному, неизменному. Эстетические чувства вызываются произведениями искусства, творениями техники, явлениями природы, предметами быта, поступками других людей, передовыми идеями и теориями. Они появляются не только на основе непосредственного восприятия объектов, но и под влиянием их образного описания. С помощью слова художественная литература активизирует образное восприятие действительности. Эстетическая оценка, как и понятие о прекрасном и совершенном в жизни, дается на основе мировоззрения, эстетических идеалов, усвоенных человеком. Поэтому эстетические чувства социальны и тесно связаны с нравственными чувствами.

В сложной разнообразной деятельности человека у него возникают такие переживания, которые в психологической науке получили название **"практические чувства".**

**Они представляют собой эмоциональный отклик человека на содержание, условия и результаты своей деятельности и характеризуются различной степенью интенсивности переживания: от небольшой заинтересованности до увлеченности процессом деятельности.**

Этот процесс, как правило, вызывает положительные чувства – радость от самой деятельности, проявленного в ней мастерства, самостоятельности, творчества, достигнутых результатов и др. Вместе с тем в труде, учебной деятельности могут возникнуть и отрицательные переживания – утомление, напряжение, подавленность от монотонности процесса работы, неудовлетворенность ее результатами и др. Содержание и характер возникающих практических чувств во многом зависит от значимости для человека той деятельности, которой он занимается.

Эмоции и чувства человека могут классифицироваться также по силе, длительности, глубине, действенности и форме своего выражения.

По данному основанию выделяют такие эмоциональные состояния человека как настроение, аффект, страсть, стресс и фрустрация.

**Настроение** - это относительно слабо выраженное, но длительное эмоциональное состояние человека, которое оказывает влияние на все его психические процессы, на всю его деятельность. Одни настроения (радость, подъем, воодушевление и др.) оказывают положительное влияние, другие (тревога, равнодушие, неуверенность, подавленность) – отрицательное. Главными факторами, обусловливающими настроение конкретного человека, являются общественный строй, уклад жизни, степень удовлетворения материальных и духовных потребностей, социальная защищенность, взаимоотношения людей, их мировоззренческие взгляды и убеждения. Причиной изменения настроения может быть какое-нибудь конкретное событие, приятное или неприятное известие, удача или неудача в работе, конфликт, болезнь и т.д. Большое влияние на настроение отдельного человека оказывают групповые и коллективные настроения, социально-психологическая атмосфера того коллектива, в котором он занимается трудовой или учебной деятельностью.

**Аффектом** называется кратковременная, бурно протекающая 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, но быстро проходящая реакция. Примерами аффектов являются отчаяние, сильный гнев, панический страх, ужас. В форме аффекта может проявляться и радость, бурное выражение восторга в связи с достигнутой победой на каком-либо спортивном соревновании и др.

Аффект вызывается неожиданным или очень сильным раздражителем, к которому человек сразу не может приспособиться. Нередко это бывает в результате конфликта с другими людьми, переутомления, длительного невнимания к какой-либо просьбе.

Физиологической особенностью аффекта является освобождение подкорковых центров от сдерживающего и регулирующего влияния коры. "Господство" подкорки обнаруживается в яркости внешних проявлений переживаемого аффекта. Такими проявлениями могут быть чрезмерная активность, которая в данном случае не к месту, жесты, возгласы или, наоборот, задержка движений, доходящая до оцепенения. Находящийся в состоянии аффекта человек нередко плохо сознает, что он делает. Он не может сдержать себя, не предвидит результатов своей реакции, оказывается настолько поглощен своим состоянием, что плохо оценивает то, что делает.

К аффектам склонны люди с неуравновешенными процессами возбуждения и торможения (преобладает возбуждение). Однако чаще всего аффекты проявляются у людей невоспитанных, развязных, истеричных, не привыкших контролировать свои чувства. Нравственно воспитанные люди, имеющие стойкие привычки культурного поведения в обществе, умеют тормозить нежелательные аффекты. Усилием воли можно предотвратить начало аффективной вспышки. Чем более развиты волевые качества, тем меньше поддается человек аффекту или вообще его не допускают. Уменьшить или предупредить аффект можно также отвлечением или переключением внимания. Психологический смысл этих приемов заключается в отвлечении внимания от предмета аффекта, в переводе части сильного нервного возбуждения на другие участки мозга.

**Страсть** – это сильное, глубокое, устойчивое и длительное переживание с ярко выраженной направленностью на достижение цели или предмета вожделения. Страсть, направленная на общественно важные цели, обогащает личность, ведет к выдающимся достижениям, подвигам. Примером такой страсти может быть безмерная любовь к науке, технике, искусству, спорту и т.д. Если же страсть преследует мелкую, корыстную цель, она обедняет и искажает личность.

От страстей необходимо отличать увлечения, которые менее устойчивы, скоропреходящи. Они проявляются в том, что человек сегодня страстно стремится к одному, а завтра уже к чему-то другому. Для увлечения типично господство эмоционального компонента, нередко в ущерб интеллектуальному. Увлечения чаще всего свойственны людям, способным быстро загораться и так же быстро гаснуть, т.е. импульсивным, склонным к аффектации.

**Стресс** – состояние психического напряжения, возникающие у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность. Оптимальное напряжение, как правило, вызывает прилив сил, активизацию деятельности, особую ясность и четкость мысли, стенические эмоции.

В состоянии чрезмерного напряжения с трудом осуществляется целенаправленная деятельность, переключение и распределение внимания, может наступить даже общее торможение или полная дезорганизация деятельности. В таком состоянии возможны ошибки восприятия, памяти, неадекватные реакции на неожиданные раздражители и т.д. При этом навыки и привычки остаются без изменения и могут заменить собой осознанные действия.

Поведение в стрессовой ситуации во многом зависит от личностных особенностей человека: от умения быстро оценить обстановку, от навыков мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, от волевой собранности, решительности, целесообразности действий, выдержки и т.д.

**Фрустрация** – эмоциональное состояние человека, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых преград на пути к цели и дезорганизующее его сознание и деятельность. **Фрустрация возникает в ситуациях конфликта,** когда, например, **удовлетворение потребности наталкивается на непреодолимые или труднопреодолимые преграды**.

В состоянии фрустрации человек испытывает особо сильное нервно-психическое напряжение. Оно проявляется как крайняя досада, озлобленность, агрессия, раздражение (активная форма) или разочарование, подавленность, отчаяние, апатия, полное безразличие к окружающему (пассивная форма). Высокий уровень фрустрации приводит к дезорганизации деятельности и снижению ее эффективности. Фрустрации в большей мере подвержены эмоциональные натуры, люди с повышенной возбудимостью, отсутствием развитых тормозных, уравновешивающих реакций, не имеющие достаточного опыта преодоления трудностей, плохо подготовленные к невзгодам, с недостаточно развитыми волевыми качествами.

Эмоции - возникли в процессе эволюции, присущи животным и человеку, привязаны к ситуациям и состояниям, ситуативны и кратковременны, эмоции могут смешиваться. Одна и та же эмоция проявляется в разных чувствах.

Чувства - это относительно устойчивые переживания и могут проявляться в настроении. Являются источником самопознания. Язык чувств в отличие от языка эмоций вербален и эмоционально окрашен. Чувства возникли позже, присущи только человеку и привязаны объектам. Устойчивы и длительны, одно и то же чувство проявляется в разных эмоциях.