



Лекция №2 (часть 1)

Психология личности.

Эмоции и чувства.



Познавая действительность, человек, так или иначе, относится к предметам, явлениям, событиям, к другим людям, к своей личности. Одни явления действительности радуют его, другие - печалят, третьи - возмущают и т. д. Радость, печаль, восхищение, возмущение, гнев, страх и др. - все это различные виды субъективного отношения человека к действительности.

***Эмоции и чувства* - психические процессы, тесно связанные с познавательными (интеллектуальными) процессами. В работах**

И. П. Павлова, И. М. Сеченова установлена физиологическая основа протекания эмоций и чувств. К. Д. Ушинский и А. С. Макаренко обосновали психолого-педагогические аспекты этих процессов.



Эмоции (от лат. *emovere*, фр. *Emotion* - потрясаю, волну) - переживания индивида, связанные с реакциями на внешние и внутренние раздражители и целенаправленной деятельностью. Возникли они в процессе эволюции человека как защитно-приспособительная реакция немедленного ответа организма на внезапные воздействия раздражителя.

Л.С. Выготский отмечал, что «у людей эмоций изолируется от царства инстинктов и переносится в совершенно новую сферу психического. По А.Н. Леонтьеву эмоции носят *ситуативный характер* и выражают оценочное личное отношение, а так же *идеаторный характер*, т.е. способны предвосхитить события, которые ещё реально не наступили. Причём не любые события вызывают эмоции, а лишь те, которые связаны с *потребностями и мотивами субъекта*. Они являются проявлением того, насколько потребности субъекта удовлетворяются или не удовлетворяются.



Различают низшие эмоции и высшие эмоции - чувства.

В психологии **эмоциями** называют *процессы, отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека в форме переживаний*. Эмоции, чувства служат для отражения субъективного отношения человека к самому себе и к окружающему его миру. **Собственно эмоции**, в отличие от аффектов - более длительные состояния. Они - реакция не только на события совершившиеся, но и на вероятные или вспоминаемые. Если аффекты возникают к концу действия и отражают суммарную итоговую оценку ситуации, то эмоции смещаются к началу действия и предвосхищают результат.

Они носят опережающий характер, отражая события в форме обобщенной субъективной оценки личностью определенной ситуации, связанной с удовлетворением потребностей человека.



Чувства - еще более чем эмоции, устойчивые психические состояния, имеющие четко выраженный *предметный характер*: они выражают *устойчивое отношение* к каким-либо объектам (реальным или воображаемым). Человек не может переживать чувство вообще, безотносительно, а только к кому-нибудь или чему-нибудь. Например, человек не в состоянии испытывать чувство любви, если у него нет объекта привязанности.

С одной стороны, эмоции и чувства как *целостный психический процесс* представляют собой неделимое единство физиологического и психического: во-первых, наблюдаются внешние физиологические реакции (изменения мимики, цвета кожных покровов лица, дыхания, работы сердца, желудочно-кишечного тракта, интонаций голоса, артикуляции), а во-вторых, формируются внутренние состояния психики, называемые субъективными переживаниями.



Телесными проявлениями эмоциональных переживаний являются:

мимика — изменение положения губ, бровей;

пантомимика — жесты и поза;

вокальная мимика — тон голоса;

вегетативные реакции — изменение частоты сердечных сокращений и дыхания, покраснение, побледнение, дрожь, потоотделение.



*С другой стороны, понятия «эмоции» и «чувства» отчетливо
разграничиваются.*

Во-первых, эмоции и чувства, с точки зрения теории отражения и гносеологии, являются различными ступенями развития эмоциональной формы отражения действительности (эмоции свойственны человеку и животным, а чувства — приобретение человека).

Во-вторых, деление понятий «эмоции» и «чувства» имеет большое методологическое значение для науки и психолого-педагогических целей по формированию личности.

В-третьих, эмоции (страх, ярость, жажда, голод) сближаются с инстинктами, И. П. Павлов связывал их с деятельностью подкорковых центров.



Чувства же, особенно такие, как патриотизм, любовь, ненависть, товарищество, дружба, доблесть, честность, совесть, И. П. Павлов считал *чисто человеческими эмоциями* и связывал их с функцией коры больших полушарий головного мозга. Высшие эмоции социально обусловлены и связаны с общественными отношениями, складываются исторически.



Особенности чувств человека

1. Чувства отличаются от познавательных процессов по содержанию (чувства — субъективны, их *формировать гораздо сложнее, чем знания*).
2. *Чувства качественно весьма разнообразны*. Например, ощущений всего 12 видов, а чувств десятки. Грубость, нездоровые интересы сужают эмоциональный мир человека, а его развитию способствуют самовоспитание, общение с коллективом, творческая работа, успехи в труде, спортивно-массовые мероприятия, искусство, литература.
3. *Полярность чувств*. Каждое чувство имеет свой антипод (свою противоположность): любовь и ненависть, радость и печаль и т.д. Человек может быстро переходить от одного чувства к другому (в буквальном смысле «через 2 секунды»).



5. *Чувства связаны с физиологическими процессами в организме* и всегда сопровождаются изменениями деятельности внутренних органов: нервной системы, желез внутренней секреции и т.д.

6. *Чувства находятся в динамическом единстве с практической деятельностью.* Хорошо продуманная и спланированная работа способствует мажорному настроению и высокопроизводительному труду. Неорганизованная работа приводит к низким показателям деятельности и минорному настроению. Хорошее настроение — и дело спорится. Плохое настроение — и дело страдает.

7. *Эмоции универсальны для всех людей планеты, но есть определенные национальные различия, определяющиеся традициями и обычаями.*



Классификации эмоций и чувств

Б. И. Додонов предлагает следующую классификацию эмоций:

- **альтруистические** — возникают на основе потребности в покровительстве окружающим людям;
- **коммуникативные** — возникают на основе потребности в общении;
- **глорические** (от лат. gloria — слава) — связаны с потребностью в самоутверждении, славе;
- **практические** — вызываются той деятельностью, которой занимается индивид, ее успешностью или неуспешностью;
- **пугнические** (от лат. pugna — борьба) — в основе лежит потребность в преодолении опасности, интерес к борьбе;



- **романтические** — в основе лежит стремление ко всему необычному;
- **гностические** (от греч. gnosis — знание) — связаны с познавательной деятельностью личности;
- **эстетические** — возникают под влиянием произведений искусства, созерцания природы;
- **гедонические** — связаны с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте;
- **акзизитивные** (от фр. acquisition — приобретение) — эмоции связанные с приобретением предметов комфорта, быта, эмоции, связанные с накоплением материальных ценностей.



Чувства и эмоции можно классифицировать в зависимости от сложности, содержания, влияния на деятельность, силы проявления.

✓ *По сложности:* **простые** (страх, гнев) и **сложные** (чувство долга, патриотизма).

✓ *По содержанию:* **интеллектуальные** (удивление, заинтересованность), **моральные** (сочувствие, стыд, чувство гордости) и **эстетические** (восхищение).

✓ *По влиянию на деятельность:* **стенические** (азарт, вдохновение) и **астенические** (апатия, печаль).

✓ *По силе проявления:* **настроения, страсти, аффекты, стрессы, депрессии.**



Простые чувства — это эмоции (пример: чувства голода, тревоги, испуга). Их физиологическая основа заключается в формировании первосигнальных условных рефлексов.

Сложные (высшие) чувства — *моральные, интеллектуальные, эстетические* (по содержанию). Они имеют в основе второсигнальную условно-рефлекторную систему (природу). Возникают в результате удовлетворения или неудовлетворения высших духовных потребностей, тогда как низшие чувства связаны с удовлетворением или неудовлетворением органических потребностей в виде пищи, воды, тепла и
Т.д.



В зависимости от направленности чувства делятся на: **моральные** (переживание человеком его отношения к другим людям), **интеллектуальные** (чувства, связанные с познавательной деятельностью), **эстетические** (чувства красоты при восприятии искусства, явлений природы), **практические** (чувства, связанные с деятельностью человека).

Моральные чувства — чувства патриотизма, долга, коллективизма и

т.п.

Интеллектуальные чувства — отношение индивида к своим мыслям, процессу и результатам умственной деятельности (чувства удивления, сомнения, удовлетворения).

Эстетические чувства — это чувство красоты, восхищения прекрасным. Источником эстетических чувств являются произведения искусства, архитектуры, скульптуры, окружающая нас природа.



Формы проявления эмоциональной сферы личности

Настроение — относительно слабо выраженное, но длительное эмоциональное состояние человека, которое оказывает влияние не только на все его психические процессы, но и на всю деятельность. Настроение - самое длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека. Настроение зависит от происходящих в жизни человека событий, деятельности, намеченных планов, предстоящей деятельности, погоды, состояния здоровья, от успехов, известий, общения с окружающими людьми, уровня жизни, быта и пр. Часто причины настроения не осознаются.



Аффект (от лат. affectus — душевное волнение, возбуждение, страсть) — кратковременное, бурнопротекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, возникающее в результате фрустрации. Эта мощная эмоциональная реакция - *аффект* - полностью захватывает психику человека и предопределяет единую реакцию на ситуацию в целом, порой эта реакция и воздействующие раздражители осознаются недостаточно - и это одна из причин практической неуправляемости этим состоянием (старый мудрый совет: прежде чем сделать что-то в состоянии аффекта, нужно мысленно медленно сосчитать до двадцати).



Фрустрация (от лат. frustration – обман, расстройство, разрушение планов) - эмоционально тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушением надежд в достижении определенной желаемой цели. Фрустрация возникает в результате какой-либо сильно действующей на психику причины, обычно связанной с неудовлетворением важных для человека потребностей.

Фрустрация обычно сопровождается разнообразными отрицательными эмоциями: раздражением, подавленностью, озлобленностью, безразличием

и т.п.

