

# ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Бычкова И.М.

## План:

1. Понятие эмоций и чувств.
2. Основные функции и свойства эмоций.
3. Виды эмоциональных явлений.
4. Высшие чувства.

**Ключевые понятия:** эмоции, чувства, функции эмоций, эмоциональные явления, высшие чувства, эмоциональные состояния, эмоциональные особенности школьников.

## 1. Понятие эмоций и чувств

**Эмоции** (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) – особый вид психических процессов и состояний (человека и животных), которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций (радость, страх, удовольствие), явлений и событий.

Психологи, давая определение эмоциям, подчеркивают два аспекта: 1) аспект отражения: эмоции являются специфической формой отражения значения объектов для субъекта; 2) аспект отношения: эмоции являются формой активного отношения человека к миру. Таким образом, эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту.

Эмоции являются одним из главных регуляторов психической жизни и возникают в процессе практически любой активности человека. Эмоции возникли в процессе эволюции: с их помощью животные могли оценивать биологическую значимость явлений окружающего мира и внутреннего состояния организма. Эмоциональные состояния, возникшие в процессе деятельности, могут повышать или понижать жизнедеятельность человека. Первые называются *эпеническими*, вторые – *астеническими*.

Эмоциональные явления включают следующие компоненты:

- 1) эмоционально–оценочный компонент (эмоциональное переживание);
- 2) экспрессивный компонент (выразительные движения: мимика, жесты, пантомимика, голосовые реакции и др.);
- 3) когнитивный, рефлексивный, компонент (анализ и понимание воспринимаемой, припоминаемой или воображаемой ситуации, что придает эмоциональным явлениям предметную направленность, интенциональность; ощущение и восприятие состояний организма; рефлексия разных компонентов эмоций);
- 4) физиологический, как центральный, так и периферический, компонент (включает разнообразные вегетативные и биохимические изменения; активационный эффект ретикулярной формации, четко проявляющийся в ЭЭГ–сдвигах, зрачковый рефлекс, тремор и т. д.);
- 5) поведенческий компонент.

Эмоции отличаются по многим параметрам: по модальности (качеству), интенсивности, продолжительности, осознанности, глубине, генетическому источнику, сложности, условиям возникновения, выполняемым функциям, воздействию на организм.

Важная особенность эмоций состоит в том, что они могут обобщаться и передаваться. Благодаря продуктам культуры формируется общий эмоциональный язык, общий опыт эмоциональных переживаний, который гораздо шире и разнообразнее индивидуального опыта человека.

Говоря о переживаниях человека, термины «эмоции» и «чувства» часто употребляют как синонимы. Тем не менее, некоторые авторы выделяют ряд отличий чувств от эмоций.

Эмоции имеют ситуативный характер, т. е. выражают оценочное отношение человека к наличной или возможной ситуации, к своей деятельности и к своим действиям.

Чувства характеризуются устойчивостью, длительностью, измеряемой не часами и днями, а месяцами и годами жизни их субъекта. Чувства имеют предметный характер, их вызывают факты, события, люди и обстоятельства, по отношению к которым субъект стабильно положительно или отрицательно мотивирован. Чувства возникают как обобщение многих эмоций, направленных на определенный объект. Чувства выражаются через эмоции в зависимости от того, в какой ситуации находится объект их выражения. Например, мать, любящая своего ребенка, переживает по отношению к нему в разных ситуациях разные эмоции: она может злиться на него, испытывать гордость за него, нежность к нему и т. д. Данный пример показывает, что, во-первых, эмоции и чувства – это не одно и то же, и, во-вторых, нет прямого соответствия между чувствами и эмоциями: одна и та же эмоция может выражать разные чувства и одно и то же чувство может выражаться в разных эмоциях.

### **2. Основные функции и свойства эмоций**

Значимость эмоций в жизни человека выражается в их **функциях**.

1. **Сигнальная (коммуникативная) функция** выражается в том, что эмоции и чувства сопровождаются выразительными движениями: мимическими (движение мышц лица), пантомимическими (движение мышц тела, жесты), изменениями голоса, вегетативными изменениями (фотоотделение, покраснение или побледнение кожи). Эти проявления эмоций и чувств сигнализируют другим людям о том, какие эмоции и чувства переживает человек; они позволяют ему передать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действительности.

2. **Регуляторная функция** выражается в том, что стойкие переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляют преодолевать встречающиеся на пути препятствия. Регулятивные механизмы эмоций снимают избыток эмоционального возбуждения. Когда эмоции достигают крайнего напряжения, происходит их трансформация в такие процессы, как

выделение слезной жидкости, сокращение мимической и дыхательной мускулатуры (плач).

3. **Оценочно-отражательная функция** выражается в обобщенной оценке явлений и событий. Чувства охватывают весь организм и позволяют определить полезность или вредность воздействующих на них факторов и реагировать, прежде чем будет определено само вредное воздействие.

4. **Побудительная (стимулирующая) функция.** Чувства как бы определяют направление поиска, способное обеспечить решение задачи. Эмоциональное переживание содержит образ предмета, удовлетворяющего потребности, и свое пристрастное отношение к нему, что и побуждает человека к действию.

5. **Подкрепляющая функция** выражается в том, что значимые события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстро и надолго запечатлеваются в памяти. Так, эмоции "успеха – неуспеха" обладают способностью привить любовь к какому-либо виду деятельности или угасить ее.

Эмоциям присущ ряд **свойств**.

**Универсальность.** Это свойство состоит в независимости эмоций от вида потребности и специфики деятельности, в которой они возникают. Надежда, тревога, радость, гнев могут возникнуть при удовлетворении любой потребности. Это значит, что механизмы возникновения эмоций являются специфичными и независимыми от механизмов возникновения конкретных потребностей. То же можно сказать и в отношении эмоционального тона. Например, довольствие можно испытывать от различных ощущений, образов восприятия и представления.

**Динамичность.** Динамичность эмоций заключается в фазовости их протекания, т. е. в нарастании напряжения и его разрешении. Эмоциональное напряжение нарастает в ситуации ожидания: чем ближе предстоящее событие, тем сильнее нарастает напряжение. Это же наблюдается при непрекращающемся действии на человека неприятного раздражителя. Разрешение возникшего напряжения возникает при осуществлении события. Оно переживается человеком как облегчение, умиротворение или полная обессиленность.

**Доминантность.** Сильные эмоции обладают способностью подавлять противоположные себе эмоции, не допускать их в сознание человека.

**Суммация и «упрочение».** Наиболее сильное удовольствие или неудовольствие обычно человек испытывает не при первом, а при последующих предъявлениях эмоциогенного раздражителя. Эмоции, связанные с одним и тем же объектом, суммируются в течение жизни, что приводит к увеличению их интенсивности, упрочению чувств, в результате чего и их переживание в виде эмоций становится сильнее. Характерным для суммации эмоций является скрытость этого процесса: он происходит незаметно для человека, не отдающего себе отчета в том, на чем это основано.

**Адаптация.** Эмоциям свойственно притупление, снижение остроты их переживаний при долгом повторении одних и тех же впечатлений. Так, длительное действие приятного раздражителя вызывает ослабление переживания удовольствия, вплоть до полного его исчезновения. Например, частое поощрение работников одним и тем же способом приводит к тому, что они перестают эмоционально реагировать на эти поощрения. В то же время перерыв в действии раздражителя может снова вызвать удовольствие.

**Заразительность.** Человек, испытывающий ту или иную эмоцию, может невольно передавать свое настроение, переживание другим людям, общающимся с ним. Вследствие этого может возникнуть как всеобщее веселье, так и скука или паника.

**Пластичность.** Одна и та же по модальности эмоция может переживаться с различными оттенками и даже как эмоция различного знака (приятная или неприятная). Например, страх может переживаться не только негативно, при определенных условиях люди могут получать от него удовольствие, испытывая «острые ощущения».

**Иррадиация.** Это свойство означает возможность распространения настроения (эмоционального фона) с обстоятельств, его первоначально вызвавших, на все, что человеком воспринимается. Счастливого «все улыбается», кажется приятным и радостным. Обозленного человека, как и раздраженного, раздражает все и все. Довольное лицо другого человека, невинный вопрос.

**Переключаемость.** Это свойство означает, что предметом (объектом) одной эмоции становится другая эмоция: мне стыдно своей радости; я наслаждаюсь страхом; я живу своей грустью и т. п.

### 3. Виды эмоциональных явлений

**Аффект** – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резким изменением в сознательной деятельности и выраженными двигательными проявлениями. Аффективное состояние сопровождается существенным снижением возможности сознательного контроля субъекта за своими действиями. Аффект развивается при неспособности субъекта найти адекватный выход из опасных, чаще всего неожиданно сложившихся ситуаций. Аффект может подготавливаться и подволь: повторение ситуаций, вызывающих резко отрицательное эмоциональное состояние, ведет к аккумуляции аффекта, который может разрядиться в бурном неуправляемом аффективном взрыве. Сильные аффекты захватывают всю личность, что сопровождается снижением способности к переключению внимания, сужением поля восприятия. Аффективные проявления положительных эмоций – восторг, воодушевление, безудержное веселье; отрицательных – ярость, гнев, ужас, отчаяние. После аффекта часто наступает упадок сил, равнодушие ко всему окружающему или раскаяние в содеянном.

**Настроение** – относительно слабо выраженное устойчивое эмоциональное состояние. Настроение определяется тем, как складываются взаимоотношения человека с окружающими, как он воспринимает события своей жизни. Настроение характеризуется положительным эмоциональным тоном (веселое, жизнерадостное, повышенное, эйфория) и отрицательным (грустное, подавленное, пониженное, депрессия). Оно придает эмоциональную окраску всему поведению человека, выражается во всех его проявлениях.

**Страсть** – сильное, глубокое, абсолютно доминирующее эмоциональное переживание. Она выражается в сосредоточенности, собранности мыслей и сил, в направленности их на единую цель. Страсть захватывает всего человека, она может быть пагубной, а может быть великой. То, что не связано с доминирующей страстью, представляется человеку второстепенным.

**Стресс** возникает в экстремальной ситуации, требующей от человека мобилизации нервно-психических сил. Первоначально понятие стресса (от англ. stress – давление, напряжение) возникло в физиологии для обозначения неспецифической биологической реакции организма («общего адаптационного синдрома», физиологического стресса) в ответ на любое неблагоприятное воздействие среды. Позднее оно стало использоваться и для описания эмоционально-психических состояний человека в экстремальных условиях – психологический стресс.

Близким по своим проявлениям к стрессу является состояние **фрустрации** (от лат. frustratio – «обман», «расстройство», «разрушение планов»). Фрустрационное состояние возникает при объективных или субъективных трудностях, испытываемых человеком на пути к цели. Фрустрация сопровождается гаммой отрицательных эмоций (озлобленностью, подавленностью, агрессией), которые в состоянии дезорганизуют поведение и сознание человека.

#### 4. Высшие чувства

Особую форму переживания представляют собой высшие чувства, в которых заключено все богатство подлинно человеческих отношений. В зависимости от предметной сферы, к которой они относятся, чувства подразделяются на нравственные, интеллектуальные, эстетические.

**Нравственные (этические) чувства** выражают отношение человека к другим людям, Родине, семье, самому себе. К этим чувствам относят любовь, гуманизм, патриотизм, справедливость, достоинство и т. д. Многообразие нравственных чувств отражает многообразие человеческих отношений. Этические чувства регулируют поведение человека. Высшим нравственным регулятором поведения человека является совесть. Известно, в каких состояниях находятся люди, совершившие неэтичный поступок.

**Интеллектуальные (познавательные) чувства** порождаются познавательными отношениями человека к миру. Предметом познавательных чувств является как сам процесс приобретения знаний, так и его результат. К

интеллектуальным чувствам относят интерес, любознательность, ощущение тайны, удивления. Вершиной интеллектуальных чувств является обобщенное чувство любви к истине, которое становится огромной движущей силой, содействующей глубокому проникновению в тайны бытия.

Способность руководствоваться при восприятии явлений окружающей действительности понятиями прекрасного, любовь к красоте лежит в основе **эстетических чувств**. Эстетические чувства проявляются в художественных оценках и вкусах. Человек, наделенный развитым в процессе воспитания эстетическим вкусом, при восприятии произведений искусства, картин природы, другого человека испытывает приятные или неприятные для него эмоции, диапазон которых чрезвычайно широк – от чувства наслаждения и восторга до отвращения.

### **Литература:**

1. Гамезо, М.В. Атлас по психологии: метод. пособие / М.В. Гамезо, И.А. Домашенко. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – 276 с.
2. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард. – СПб.: Питер, 2011. – 464 с.
3. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2013. – 784 с.
4. Маклаков, А.Г. Общая психология: учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2015. – 582 с.
5. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 288 с.
6. Рожина, Л.Н. Развитие эмоционального мира личности: пособие для учителей и практических психологов / Л.Н. Рожина. – Минск: Выш. шк., 2003. – 272 с.
7. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2011. – 20 с.

### **Вопросы для самопроверки**

1. Что такое эмоция?
2. В чем отличие эмоций и чувств?
3. Охарактеризуйте основные функции эмоций.
4. Назовите свойства эмоций.
5. Перечислите эмоциональные состояния.
6. Дайте определение понятиям «аффект», «страсть», «настроение».
7. Какие чувства относят к высшим?

### **Зачетная работа по теме**

#### **«Эмоции и чувства»**

*(выполняется студентом письменно и сдается преподавателю)*

**Форма контроля:** самостоятельная домашняя работа.

**Задание 1.**  
**Проверьте свои знания**

1. Исключите лишнее:

- а) удовольствие;
- б) страсть;
- в) аффект;
- г) настроение.

2. К высшим чувствам не относятся:

- а) эстетические;
- б) волевые;
- в) нравственные;
- г) интеллектуальные.

3. Эмоции, повышающие активность и работоспособность человека, увеличивающие его энергию, называются:

- а) двойственные;
- б) стенические;
- в) астенические;
- г) фундаментальные.

4. Более или менее длительное и устойчивое общее эмоциональное состояние, окрашивающее все другие переживания и деятельность человека, называют:

- а) аффект;
- б) настроение;
- в) страсть;
- г) стресс.

5. Эмоциональное проявление взрывного характера, характеризующееся бурным протеканием, изменением сознания и нарушением волевого контроля, - это:

- а) аффект;
- б) настроение;
- в) протрация;
- г) стресс.

6. Среди большого разнообразия чувств особое место занимают высшие чувства. К какой группе чувств – нравственные (Н), эстетические (Э), интеллектуальные (И) – относятся следующие чувства:

- а) любознательность;
- б) удовольствие от созерцания природы;

- в) чувство долга;
- г) любовь к Родине;
- д) восхищение;
- е) чувство сомнения.

7. Эмоциональные переживания влияют на:

- а) мотивацию обучения;
- б) достижение целей;
- в) поведение;
- г) все ответы верны.

8. Соотнесите между собой свойства эмоций и их определения.

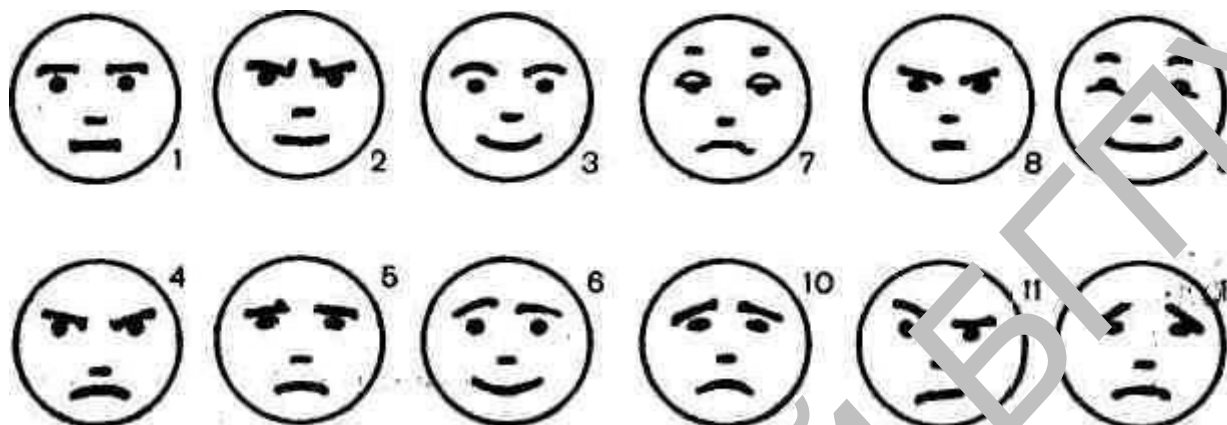
Свойство	Определение
1. универсальность 2. динамичность 3. доминантность 4. суммация и «упрочение» 5. адаптация 6. пристрастность 7. иррадиация 8. амбивалентность	а) снижение остроты переживаний при долгом повторении одних и тех же впечатлений; б) усиление эмоций при последующих предъявлениях эмоциогенного раздражителя; в) зависимость характеристик эмоций от личностных особенностей человека; г) возможность распространения настроения (эмоционального фона) с обстоятельств, его первоначально вызвавших, на все, что человеком воспринимается; д) одновременное сосуществование разномодальных эмоций; е) заключается в фазовости протекания эмоционального процесса; ж) способность сильных эмоций подавлять противоположные себе эмоции, не допускать их в сознание человека; з) независимость эмоций от вида потребности и специфики деятельности, в которой они возникают.

### Задание 2.

Распределите эмоциональные состояния в соответствии с выражением лица на картинке:



грусть, веселье, злость, скорбь, безразличие, бурная радость, сильная злость, плохое самочувствие, глубокая печаль, враждебность, скепсис, застенчивая радость.



### Задание 3

**Какие эмоциональные состояния выражают следующие описания:**

1. Голова наклонена вниз, рука прижата к щеке, спина сутулая, между бровей складка:
  - а) обида;
  - б) горе;
  - в) злость.
2. Голова опущена вниз, взгляд изподлобья, губы сжаты, руки уперты в бока, корпус тела подан вперед:
  - а) скорбь;
  - б) гнев;
  - в) тоска.
3. Рот слегка приоткрыт, глаза расширены, брови приподняты, корпус тела направлен в сторону собеседника:
  - а) зависть;
  - б) интерес;
  - в) презрение.

### Задание 4.

1. Выпишите несколько определений понятия «эмоции». Проанализируйте их и отметьте, что в них общего и в чем они различны.
2. Составьте 3 вопроса по теме занятия.
3. Приведите примеры, иллюстрирующие функции воздействия эмоций на познавательные процессы, на поведение, на организм человека.
4. Приведите личные примеры влияния положительных и отрицательных эмоций на вашу учебную деятельность.
5. Напишите несколько методов и приемов развития эмоциональной сферы школьника.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ