

Министерство образования Республики Беларусь
Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка

В. М. Козубовский

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Конспект лекций

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Минск 2001

Тема 17. Эмоции

17.1. Эмоции и эмоциональные состояния

Эмоциональное состояние – это субъективное, сменяющееся, но относительно стойкое психическое явление, которое повышает или понижает жизнедеятельность человека в сложившейся ситуации.

Различают следующие виды эмоциональных состояний:

- *гностические* (любопытство, удивление, сомнение, сосредоточенность);
- *собственно эмоциональные* (радость, злость, страх, страсть, тоска);
- *волевые* (пассивность, решительность, уверенность, спокойствие);
- *перевозбужденные, или стрессовые* (порыв, азарт);
- *депрессивные* (вялость, апатичность, скованность);
- *внушенные, или суггестивные* (самовнушение, внешнее внушение);
- *дидактогенные* (вызванные нетактичным поведением собеседника).

Совокупность всех возможных состояний, в которых может находиться личность, образует ее *эмоциональную сферу*.

Во всем многообразии эмоциональных состояний человека можно выделить чувства, собственно эмоции, аффекты, настроения и стресс.

• **Чувства.** Чувство – это довольно устойчивое отношение к реальным или воображаемым объектам и явлениям. Роль чувств в жизни человека очень велика. Известно, что основу психической жизни составляет триада: ум, чувство и воля.

Познание мира сопровождается формированием у человека личного отношения к познаваемому. При этом у него возникают различные психические состояния. Сменяя друг друга, эти состояния образуют психический процесс. В этой связи чувства можно рассматривать и как состояние и как процесс.

Чувства *субъективны*. Они показывают, как происходит процесс удовлетворения потребностей у данного человека. Неудовлетворенные потребности вызывают отрицательные переживаемые чувства (обиды, мести).

Чувства *социально детерминированы*. Они вырастают из практики взаимоотношений людей и определенных социальных отношений между ними. “Наши

чувства – это клавиши, по которым ударяет окружающая нас природа” (Д. Дидро). Чувства – это высший продукт культурного развития человека.

Чувства выполняют *регулятивную функцию* в жизни человека. Они информируют его о том, как удовлетворяются его жизненные потребности, какие препятствия встречаются на пути, а также заставляют искать пути их преодоления.

Виды чувств:

- *нравственные (моральные)*, выражающие отношения человека к человеку, обществу и природе (любовь, сострадание, доброжелательность);
- *интеллектуальные*, выражающие отношения человека к познанию (интерес, удивление, любознательность, сомнение);
- *собственно эмоциональные*, выражающие страсть, любовь, страх;
- *эстетические*, отражающие отношение субъекта к различным фактам жизни как к чему-то прекрасному или безобразному, изящному или грубому.

Сильными чувствами являются страсть, любовь, убежденность. К сильным чувствам относится и зависть, эта «коррозия судьбы человеческой». У соседа съехала корова? Этого мало, надо, чтобы она еще придавила хозяина! Завистливый человек легче переносит свои неудачи, чем успехи других.

Убежденность как осознанная потребность имеет огромную побудительную силу, пренебрегающую порой даже инстинктом самосохранения.

Страсть – это стойкое, глубокое чувство, захватывающее мысли и действия человека. Страсть может стать постоянно действующей силой человека, отодвигающей на задний план многие интересы, которые имели ранее какую-то значимость для него.

Любовь. Попытка дать академически точное определение любви, этому высокому, сильному и одновременно хрупкому чувству, порождает какой-то внутренний протест. Сразу всплывает аналогия с проблемами вирусологии, где обнаружение вируса означает полную и окончательную победу над эпидемией.

И все-таки имеется несколько трактовок любви в психологии:

- это высокая степень эмоционально-положительного отношения, выделяющего его объект среди других и ставящего его в центр главных интересов и помыслов субъекта (любовь к Родине, к матери, к науке, к живописи и др.);

- это интенсивное, психологически напряженное и относительно устойчивое чувство субъекта, физиологически обусловленное духовными и сексуальными потребностями и выражающееся в стремлении быть позитивно воспринятым другим (любовь к мужчине, женщине).

- *Собственно эмоции.* Эмоции отражают личное отношение человека к самому себе и к окружающему миру в различных формах переживаний. Эмоция – это непосредственное, временное, но пристрастное переживание какого-либо постоянного чувства в данной ситуации. Именно в тех или иных эмоциях переживаются и обнаруживаются чувства. Но эмоции отражают взаимоотношения

человека как *организма со средой*, в то время как чувства регулируют его отношения как *личности с другими людьми*.

Внешне эмоции проявляются в характеристиках голоса (тоне, силе, громкости, скорости речи), мимике, жестах, позах, походке человека. Эмоции помогают понимать собеседника, судить о том, что его волнует в данный момент.

Так как эмоции отражают то, насколько удовлетворены текущие потребности человека, то они могут мотивировать поведение и даже влиять на его организационную сторону. Человек не может жить без эмоций. "Человек без эмоций, что покойник в отпуске" (Ф. Энгельс).

По влиянию на жизнедеятельность человека эмоции подразделяются на:

- *стенические*, т.е. побуждающие активность человека;
- *астенические*, вызывающие пассивность, бездеятельность.

• *Настроение* – это общее психическое состояние человека, придающее ему в течение заметного времени определенную эмоциональную окраску.

Настроение *полярно* в своих составляющих (бодрость – подавленность), внешне *выражено* (через мимику, позы), *заразительно* (от личности к группе и наоборот), *личностно обусловлено* (в зависимости от темперамента, характера и воспитания личность может иметь высокую или низкую эмоциональную возбудимость).

• *Аффект*. Аффект – это кратковременное, но сильное психическое переживание ("вспышка"), связанное с резким изменением важных для личности жизненных обстоятельств и сопровождающееся изменением функций внутренних органов.

Часто под влиянием аффекта существенно изменяется сознание, человека нарушается самоконтроль за своими действиями, затрачивается огромная внутренняя энергия. Аффект – это психологический шквал! Человек может потерять власть над собой и в лучшем случае применить для выхода из ситуации стереотипные приемы, абсолютно не соответствующие сложившейся ситуации. В результате – упадок душевных и физических сил, безразличие, апатия. Аффекты оставляют заметные следы в долговременной памяти.

• *Стресс*. Стресс как эмоциональное состояние возникает в ответ на ситуации опасности, стыда, ликования и др. Это неспецифический ответ организма на предъявленные к нему ситуативные требования. Так, трагические и радостные события могут вызывать идентичную стрессовую реакцию.

Стресс может оказывать как дезорганизующее, так и мобилизующее действие. Это определяется не столько объективными факторами, сколько тем, как оценивает ситуацию сам человек. Не зря же говорят, что человек счастлив настолько, насколько он ощущает себя таковым.

• *Фрустрация*. Когда человек на пути к весьма значимой для него цели встречает внезапное препятствие, и его охватывает тяжелое переживание неожиданной неудачи, сопровождающееся чувством отчаяния (гнева, агрессивности, безысходности, крушения надежд), то говорят о состоянии *фрустрации*

17.2. Теории эмоциональных состояний

Взаимосвязь различных эмоциональных состояний с потребностями, возможностями, волей и друг с другом затрудняет разработку их "незалежных" теорий. В этом вопросе целесообразно ограничиться вкладом отдельных ученых.

• *Эволюционная теория Ч. Дарвина*. Эмоции – результат эволюции живых существ в процессе их адаптации к условиям жизни. Эмоции вызвали и телесные изменения, соответствующие изменениям в окружающей среде. Очевидно, автор заложил научные начала для развития физиогномики человека.

• *Органическая теория У. Джеймса и К. Ланге*. Первопричины эмоций – в телесных изменениях, получивших название органических проявлений эмоций. Внешние стимулы приносят в организм изменения, которые, отражаясь в голове, вызывают эмоции.

• *Психоорганические теории У. Кеннона и П. Барда*. Телесные изменения и эмоциональные переживания возникают практически одновременно.

• *Активационная теория Линдсея – Хебба*. Эмоции возникают при нарушении и восстановлении равновесия (активации) в структурах центральной нервной системы.

• *Регулятивная теория Д. Хебба*. Эмоциональное возбуждение оказывает существенное влияние на поведение и успешность индивидуальной деятельности. Каждый вид деятельности требует *оптимального* эмоционального состояния, при котором достигаются наилучшие результаты. Оптимальное состояние зависит от личностных характеристик человека, параметров ситуации и текущих потребностей личности. Сильные и слабые эмоциональные состояния ухудшают результаты деятельности.

• *Когнитивно-физиологическая теория С. Шехтера*. Эмоциональные состояния определяются прошлым опытом человека и его субъективной оценкой текущей ситуации с позиций личных интересов и потребностей.