## Лекция № 1. Понятие и основные характеристики эмоций

***Цель занятия:*** знакомство с содержанием понятия «эмоции», характеристиками эмоций, основными функциями и структурой эмоций.

### Содержание занятия:

1. Понятие эмоций и их значение в жизни человека.
2. Основные характеристики и признаки эмоций.
3. Функции эмоций.
4. Структура эмоций.

### Понятие эмоций и их значение в жизни человека

Все, с чем мы сталкиваемся в повседневной жизни, вызывает у нас определенные ощущения. Даже отдельные свойства предметов не безразличны для нас. Ощущая, мы испытываем удовольствие или неудовольствие. Эта окраска ощущений, характеризующая наше отношение к отдельным качествам предмета, называется *чувственным тоном ощущений*. Человек как субъект практической и теоретической деятельности познает и изменяет мир, действует, производя те или иные изменения в природе, в предметном мире, воздействует на других людей и сам испытывает воздействия. Он переживает то, что с ним происходит и им совершается; он относится определенным образом к тому, что его окружает. Переживание этого отношения человека к окружающему миру составляет сферу чувств или эмоций. Это отношение его к миру, к тому, что он

испытывает и делает, в форме непосредственного переживания.

Термины, обозначающие данные психические явления (эмоции и чувства), не имеют строгого значения, и до сих пор идут дискуссии о разграничении этих понятий. Эмоции в нашем понимании более широкое понятие, чем чувства, которые представляют собой одно из проявлений эмоциональных переживаний.

Эмоции (от лат. *emoveo –* потрясаю, волную) – это психическое отражение в форме непосредственного, пристрастного переживания, жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

Эмоции – психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.

### Основные характеристики и признаки эмоций

Эмоции можно охарактеризовать несколькими *признаками:*

1. Эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту.
2. Эмоции характеризуются полярностью, то есть обладают положительным или отрицательным знаком: удовольствие – неудовольствие, веселье – грусть, радость – печаль.
3. Интегральность эмоций или чувств выражается в том, что они обладают возможностью к объединению и подчинению себе других состояний и реакций.
4. Связь с жизнедеятельностью организма. Под влиянием эмоций изменяется деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции и др. Излишняя интенсивность и длительность переживаний может вызвать нарушения в организме (например, повышается или понижается кровяное давление, замедляется сердцебиение, человек краснеет или бледнеет и.т.д.). Под влиянием негативных эмоциональных состояний у человека возникают разнообразные болезни, но и положительные эмоции могут способствовать выздоровлению.
5. Историческая и социальная обусловленность эмоций и чувств: они по-своему проявляются у разных народов, в разные исторические периоды (например, у некоторых народов Африки смех – показатель удивления, замешательства, а не радости). Выражение эмоции и чувств изменяются с развитием общества. Похожие события и факты вызывали неодинаковое отношение у людей, живших в разное время. Социальный характер эмоций проявляется также в том, что они могут передаваться от человека к человеку (если у наших друзей радостное событие – мы радуемся вместе с ними).
6. Протекание эмоций, чувств характеризуется определенной динамикой. Они обладают разной силой и протяженностью. Они могут быть длительными или кратковременными, слабыми или сильными.

В. Вундт создал целостную систему динамического изменения эмоций, чувств. Эту систему он определил в виде трех измерений, где каждое измерение имеет два противоположных направления, исключающих друг друга: удовольствие – неудовольствие; возбуждение – успокоение; напряжение – разрядка.

### Функции эмоций

*Регуляторная функция –* эмоции и чувства выполняют функцию регуляции состояния организма, регуляцию поведения человека.

Эмоции выполняют *отражательно-оценочную функцию*, которая позволяет обобщенно отразить и оценить событие прежде, чем оно будет определено на уровне сознания, например, полезность или вредность воздействующих на человека факторов и вовремя среагировать на них.

Эмоции выполняют *информационную, или сигнальную*, *функцию*. Она состоит в оповещении организма (нервной системы) и других людей о состоянии потребностей субъекта (удовлетворении или неудовлетворении). Эмоции сигнализируют о том, что является для человека наиболее важным, значимым во всем многообразии окружающих предметов, явлений, людей.

*Побудительная, или стимулирующая функцией*. С.Л. Рубинштейн говорил, что эмоция несет в себе влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него. Она выражается в том, что эмоции являются внутренними регуляторами любой деятельности.

Эмоции способствуют определению направления поиска, в результате которого достигается удовлетворение возникшей потребности или решается стоящая перед человеком задача.

Эмоции принимают непосредственное участие в обучении, осуществляют *подкрепляющую функцию*. Значимые события, с сильной эмоциональной реакцией быстрее и надолго запечатлеваются в памяти. Эмоции успеха или неуспеха стимулируют интерес или способствуют угасанию деятельности, то есть эмоции влияют на мотивацию человека по отношению к выполняемой деятельности.

*Переключательная функция* эмоций обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность. Привлекательность мотива, его близость личностным интересам, установкам направляет деятельность человека в ту или другую сторону.

*Приспособительная функция.* По мнению Ч. Дарвина, эмоции возникли как средство, при помощи которых устанавливается значимость условий для удовлетворения необходимых потребностей. Благодаря вовремя возникшему чувству организм имеет возможность эффективно приспособиться к окружающим условиям.

*Коммуникативная функция* проявляется в том, что мимика, позы, жесты позволяют передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действительности. В рамках коммуникативной можно выделить и *функцию воздействия на окружающих* (например, дети замечают, что их эмоциональные реакции могут воздействовать на близких).

*Защитная* – состоит в предупреждении субъекта о реальной или мнимой опасности (эмоции страха, отвращения и т.д.). Эти эмоции, как и все другие, сохраняются в памяти и в определенной ситуации извлекаются из нее с целью выполнения защитной функции.

*Компенсаторная* – позволяет компенсировать недостатки других психических явлений (при воспитании детей плохо понимается словесная информации, можно использовать эмоциональную, и в монологической речи преподавателя полезны эмоциональные элементы речи, которые не только украшают речь, но и способствуют более глубокому пониманию текста).

*Дезорганизующая* – может проявляться в нарушении поведения, деятельности, памяти, мышления др. за счет сильных эмоций, особенно негативных.

### Структура эмоций

Эмоции (точнее, эмоциональные реакции) имеют трехкомпонентную структуру:

1. Пусковой образ (что увидел, услышал или ощутил).
2. Собственно переживание, чувство.
3. Личностную базу, настрой, предрасположенность к данной эмоции. Например, когда говорят об обиде, имеют в виду три разные вещи:
4. Обидное (то, что видится и понимается как рождающее чувство обиды). Пусковым механизмом могут быть обидные слова, обидные действия и обидные жесты.
5. Чувство обиды – собственно переживание обиды, то что чувствуется в обиде внутри. При этом для окружающих в чувстве обиды оказывается то, что самому человеку видно (или чувствуется) мало: лицо, выражающее обиду, и действия (установка, готовность к действиям), связанным у этого человека с чувством обиды. Врачи обращают внимание на физиологию обиды – сжатие внутренних органов, приводящих к болезням.
6. Обидчивость (предрасположенность к обидам). Не обидчивый человек улыбнется на попытки его обидеть, обидчивый обидится в ответ на улыбку.

Примеры трехкомпонентной структуры разных эмоций: Вина – чувство вины – мнительность, неуверенность в себе.

Возмутительное – чувство возмущения (гнев) – вспыльчивость (предрасположенность к вспышкам возмущения, к гневу).

Страх – чувство страха – личностная тревожность или предрасположенность к страхам.

С точки зрения Р. Аткинсон эмоция – это сложное (психическое) состояние, возникающее в ответ на определенные аффективно окрашенные переживания, которая содержит как минимум шесть общих составляющих.

*Одна* из них часто распознается нами как субъективное переживание – аффективное состояние чувств, связанное с данной эмоцией.

*Вторая* ее составляющая – это реакция организма. Например, когда вы сердитесь, ваш голос может дрожать или повышаться вопреки вашему желанию.

*Третья составляющая* – совокупность мыслей и убеждений, сопровождающих эмоцию и приходящих на ум, видимо, автоматически. Переживание радости, например, часто сопровождается мыслями о ее причинах («Мне удалось – меня приняли в колледж!»).

*Четвертая составляющая* эмоционального переживания – выражение лица. Если вы чувствуете отвращение, вы, вероятно, хмуритесь, при этом часто ваш рот растягивается широко, а веки прикрываются. Форма проявления эмоций. Эмоции могут проявляться активно и пассивно. Страх проявляется активно (убегание) и пассивно (замирают от страха), радость может быть бурная и тихая, рассердившись, человек может горячиться, а

может лишь нахмуриться, в гневе человек может буйствовать, или же у него может все кипеть в груди и т.д.

*Пятая составляющая* связана с глобальными реакциями на эмоцию; например, при отрицательной эмоции ваш взгляд на мир может «потемнеть». *Шестая составляющая* – это склонность к действиям, которые ассоциированы с данной эмоцией, то есть тенденция вести себя так, как обычно ведут себя люди при переживании определенной эмоции. Гнев,

например, может вести к агрессивному поведению.

Таким образом, к составляющим эмоций относятся:

1. Субъективное переживание эмоции.
2. Внутренние реакции организма, особенно реакции автономной нервной системы.
3. Мысли об эмоции и связанных с ней ситуациях.
4. Выражение лица.
5. Собственные реакции (реактивные следствия эмоции) на эмоцию.
6. Склонность к определенным действиям.

Сама по себе ни одна из этих составляющих эмоцией не является.

При возникновении определенной эмоции все эти составляющие действуют совместно.

Кроме того, каждая из составляющих может влиять на другие составляющие. Например, когнитивная оценка ситуации может вызвать конкретную эмоцию: если вы считаете, что продавец в универмаге пытается обмануть вас, то, вероятно, почувствуете гнев. Но если вы вошли в эту ситуацию уже сердитым, то вероятность того, что вы оцените поведение продавца как нечестное, будет еще выше.