

Общая характеристика эмоциональной сферы человека.

Лекция 1

Разработана Егоровой Элеонорой Николаевной,
доцентом кафедры социологии и психологии
ХНУВС, канд.психол. наук

Основные вопросы:

1. Общая характеристика эмоций и чувств.
2. Филогенетические аспекты эмоционального реагирования.
3. Эмоциогенные ситуации.
4. Структура эмоциональной сферы человека.



Общая характеристика эмоций и чувств

В психологии эмоции и чувства рассматриваются с двух сторон:

субъективной – как внутреннее психическое переживание (иерархия форм переживания личности: потребности, эмоции, чувства, волевые усилия)

объективной – как специальный психический механизм регуляции жизнедеятельности человека.

Эмоции возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. (Ч.Дарвин)

Эмоциональные процессы биологически в процессе эволюции закрепились как своеобразный способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах и предупреждают о разрушающем характере недостатка или избытка каких-либо факторов (П.К.Анохин)

К.К.Платонов и Г.Г.Голубев, рассматривая эмоциональные процессы с объективной стороны, указывают, что

эмоции регулируют взаимоотношения человека как организма со средой,

а **чувства** регулируют его отношения как личности с другими людьми, с обществом.

Эмоции и чувства отражают **в форме переживаний** не сами предметы и явления, а **отношения**, в которых они находятся к человеку.

Эмоции - простейшая форма психического отражения, стоящая на грани с физиологическим отражением и осуществляющая саморегуляцию в случаях воздействия на человека раздражителей, связанных с его потребностями. Эмоции отражают не предметы и явления реального мира, а объективные отношения, в которых эти предметы и явления находятся к нуждам человека как организма.

Чувства - это сложная форма отражения, свойственная только человеку, обобщающая эмоциональное отражение и понятия. Они отражают отношения предметов и явлений к высшим нуждам и стимулам деятельности человека как личности; осуществляют саморегуляцию уже не организма, а личности в ее взаимодействии с обществом.



Эмоции

П.К.Анохин: “производя почти моментальную интеграцию (объединение в единое целое) всех функций организма, эмоции сами по себе и в первую очередь могут быть абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм. Часто даже раньше, чем определены локализация воздействий и конкретный механизм ответной реакции организма”.

Благодаря вовремя возникшей эмоции организм имеет возможность чрезвычайно быстро приспособиться к окружающим условиям. Он в состоянии быстро, с большой скоростью отреагировать на внешнее воздействие, не определив еще его тип, форму, другие частные конкретные параметры.

Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная среди живых существ форма эмоциональных переживаний – это *удовольствие*, получаемое от удовлетворения органических потребностей, и *неудовольствие*, связанное с невозможностью это сделать при обострении соответствующей потребности.

Эмоции - особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процессу и результату его практической деятельности.

К классу эмоций относятся **настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы**. Это так называемые “чистые” эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которой субъект узнает о потребностной значимости происходящего. Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией отвечающей этим мотивам деятельности. Эмоции в деятельности человека выполняют функцию оценки ее хода и результатов. Они организуют деятельность, стимулируют и направляют ее.

Эмоции в современной психологии характеризуются по разным основаниям:

- по модальности переживания – положительные или отрицательные,
- по степени их осознанности – отчетливости понимания человеком того, что с ним происходит,
- по возможности их регулирования – поддающиеся регуляции и неуправляемые,
- по степени иррадиации – локальные, связанные непосредственно с каким-то объектом, и фундаментальные, затрагивающие базовые жизненные ценности,
- по интенсивности и характеру протекания – вялотекущие и «взрывные»,

- **по структуре** – «чистые», однородные эмоции и сложные комплексы эмоциональных переживаний, своеобразный «сплав» разных эмоций,
- **по степени динамичности** – легко сменяемые другими эмоциями и так называемые «застревающие»,
- **по условиям возникновения** – в результате воздействия внешних или внутренних факторов, порождающих их объектов (предметы, события или люди),
- **по характеру влияния на организм**: стенические (активизируют организм, повышают настроение, усиливают работоспособность) и астенические (расслабляют, подавляют),
- **по выполняемым функциям** – активизирующие, мотивирующие, тормозящие, оценивающие, прогнозирующие и пр.



Чувства

Чувства по сравнению с эмоциями – более устойчивые и продолжительные психические явления, имеющие отчетливо выраженный предметный характер. Человек не может переживать чувство вообще, оно всегда привязано к кому-то или чему-то и выражает **устойчивое отношение** этого человека к определенным объектам, реальным или воображаемым.

Переживание **чувства** выступает как особое испытываемое субъектом *психическое состояние*, где восприятие и понимание чего-либо выступает в единстве с личным отношением к воспринимаемому, понимаемому или неизвестному.

Чувства носят **предметный характер**, связываются с представлением или идеей о некотором объекте. Другая особенность чувств состоит в том, что они **совершенствуются и, развиваясь**, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и кончая **высшими чувствами**, относящимися к духовным ценностям и идеалам.

Чувства субъективно - для человека - выступают показателем того, как происходит процесс удовлетворения его потребностей и поэтому они всегда выражаются через эмоции как эмоциональные состояния.

Возникшие в процессе общения и деятельности положительные эмоциональные состояния (восторга, удовольствия и т.п.) свидетельствуют о благоприятном протекании процесса удовлетворения потребностей.

Неудовлетворенные потребности сопровождаются отрицательными эмоциями (стыда, раскаяния, тоски).

Например, чувство любви к музыке может выражаться через различные эмоции: как состояние наслаждения, восхищения, которое переживает, испытывает человек, слушая на концерте хорошую музыку в хорошем исполнении, и как отрицательная эмоция возмущения при плохом исполнении.

Чувства возникают как **результат обобщения эмоционального опыта**. Их предметами становятся те явления и условия, от которых зависит развитие значимых для личности событий, и которые потому воспринимаются эмоционально.

В процессе жизнедеятельности чувства появляются позднее, чем ситуативные эмоции, и в большей степени зависят от тех воспитательных воздействий, которые оказываются на человека семьей, школой, обществом в целом.

По мере своего формирования чувства становятся ведущими детерминантами эмоциональной сферы человека. Теперь уже они, а не непосредственно происходящие события, придают особую эмоциональную окраску переживаниям человека.

Например, чувство любви матери к ребенку окрашивает все ее эмоциональные переживания, связанные с ним: тревогу за его здоровье и будущее; сопереживание при его физических и психических травмах; обиду, когда он ведет себя эгоистично по отношению к ней; вину, если не смогла удержать от неразумных поступков; горе при одной мысли о предстоящей разлуке; боязнь недостаточно полно подготовить его к будущей самостоятельной жизни и пр.

Характерная особенность чувств – их **амбивалентность**, то есть несогласованность, противоречивость нескольких одновременно испытываемых эмоциональных отношений к данному предмету чувств.

Особое место в жизни человека занимает противоречие между устойчивыми чувствами к предмету и развивающимися по отношению к этому же предмету ситуативными эмоциями (например, обида на друга, который проявил невнимание или нетактичность).

Несомненно, бывают ситуации, когда один факт может так повлиять на отношения, что дружба превратится во вражду (обман, предательство, измена).

Еще одно психологическое последствие амбивалентности чувств – более высокая ранимость не оптимальными отношениями с тем человеком, который нам не безразличен, которого мы любим.



Таким образом, если **эмоции** в основном дополняют процесс познания, расширяют познавательные возможности человека относительно отдельных событий внешнего мира и своего отношения к ним, то **чувства** - это эмоциональные процессы более высокого уровня. Они выражают интегральное, продолжительное отношение человека к отдельным объектам и к миру в целом.

КЛАССИФИКАЦИЯ ВЫСШИХ ЧУВСТВ

Моральные (нравственные)

Интеллектуальные

Эстетические

Практические

Моральные (нравственные) чувства

- отражают отношение человека к человеку и – далее – к обществу.

Это любовь, дружба, сострадательность, гуманность, преданность, честность, бескорыстие, альтруизм, патриотизм.

Наряду с ними существуют и **аморальные, безнравственные чувства**: жадность, эгоизм, жестокость, злорадство, надменность, себялюбие и т.д.

Интеллектуальные чувства

- определяют отношение человека к процессу познания.

К ним относятся: интерес и любовь к познанию, истине, радость познания, открытия нового, упорство в достижении цели и пр.

«**Античувства**» в процессе познания проявляются в отсутствии соответствующих познавательных эмоций, интеллектуальной пассивности, опустошенности.

Эстетические чувства

- отражают отношение человека к жизни в таких критериях, как прекрасное или безобразное, комическое или трагическое, возвышенное или пошлое, изящное или грубое.

Они определяют формирование художественного вкуса, переживаются как эстетическое наслаждение, восторг – или, напротив, отвращение.

Практические чувства

- отражают отношение человека к процессу и результату своего труда (праксис – в пер. с греч. практика, деятельность).

К ним относятся энтузиазм, вдохновение, азарт, захваченность, заинтересованность (например, в познавательной или учебной деятельности) и проч.



Филогенетические аспекты эмоционального реагирования

Филогенетические аспекты эмоционального реагирования связаны с решением **проблемы происхождения эмоций**, эмоциональных реакций и эмоциональных переживаний в **филогенезе**, т.е. в процессе развития психики в животном мире, с одной стороны, и **соотношения эмоций животных и человека**, с другой.

Эти проблемы анализируются в теоретических подходах различных авторов: Ч.Дарвина, Р.Плучика, В.А.Вальдмана, К.Вилюнаса и др.

Заслугой **Ч. Дарвина** в области изучения эмоций является то, что он сумел показать, что чувства человека, которые считались «святая святых» человеческой души, имеют животное происхождение. Многие проявления эмоций у человека, в частности выразительные движения, по Дарвину, являются рудиментами прежде целесообразных движений. Теперь же они превратились в ассоциированные привычки, возникая при соответствующих эмоциях вне зависимости от их полезности. Тем не менее сходство механизмов эмоций и их проявления у человека и животных не означает их полного тождества.

Концепция Дарвина была чисто биологической и не вскрывала происхождение специфически человеческих эмоций и чувств, несущих на себе отпечаток социальной природы человека. Больше того, она способствовала возникновению **«рудиментарной» теории эмоций.**

Г. Спенсер (1876), **Т. Рибо** (1897), **У. Мак-Дугалл** (MacDougall, 1923) продолжали развивать идеи Ч. Дарвина о биологическом происхождении эмоций человека из аффективных и инстинктивных реакций животных.

У. Мак-Дугалл, например, полагал, что инстинкты присущи не только животным, но и человеку, и что каждому инстинкту соответствует определенная эмоция.

Р. Плутчик рассматривает эмоции как средство адаптации животных на всех эволюционных ступенях их развития.

Адаптивные комплексы и соответствующие им первичные эмоции (по Р. Плутчику)

Адаптивный комплекс	Первичная эмоция
Инкорпорация - поглощение пищи и воды	Принятие
Отвержение - реакция отторжения, экскреция, рвота	Отвращение
Разрушение - устранение препятствия на пути удовлетворения	Гнев
Защита - первоначально в ответ на боль или угрозу боли	Страх
Репродуктивное поведение - реакции, сопутствующие сексуальному поведению	Радость
Депривация - утрата объекта, приносящего удовольствие	Горе
Ориентировка - реакция на контакт с новым, незнакомым объектом	Испуг
Исследование - более или менее беспорядочная, произвольная активность, направленная на изучение окружающей среды	Надежда или любопытство

Как отмечают **В. А. Вальдман** и др. (1976), существуют различные точки зрения по поводу того, что можно считать эмоцией у животных:

- ❖ в одних случаях говорят об эмоциях животных,
- ❖ в других - об эмоциональных реакциях,
- ❖ в третьих - об аффективном поведении.

Некоторыми высказывается мнение, что об эмоциях у животных можно судить только по их экспрессии и аффективному поведению. При этом не учитывается, что у животных, как и у человека, возникает эмоциональное состояние, которое может быть зафиксировано физиологическими методиками.

По поводу наличия субъективного компонента эмоций у животных **В. К. Вилюнас** пишет: «...строго говоря, абсолютных доказательств тому, что животные переживают эмоции (и вообще что-либо переживают) нет. Однако представляется, что данное возражение на формальном основании искусственно драматизирует проблему, поскольку при отсутствии абсолютных возможны косвенные аргументы, основанные на суждениях о необходимости субъективного отражения, о невозможности регуляции поведения в изменчивой среде на основе только физиологических процессов и т. п. ...Не существует доказательств и тому, что животные эмоций не переживают... Отказом признавать существование простых эмоций у животных мы лишаемся возможности объяснения, откуда они появляются у людей» (1986, с. 91-92).

Однако доказательства наличия у животных переживания эмоций все же имеются. Как пишет **В. С. Дерябин** (1974), некоторые собаки при выходе на охоту оскаливаются, оттягивают верхнюю губу, прыгают и лают, что можно расценивать как выражение радостного волнения. Многие могли неоднократно наблюдать проявление радости у собак при встрече хозяина после долгой разлуки: собака виляет хвостом, скулит, лижет хозяина. Они способны испытывать страдания, тоску по хозяину. При этом у них появляются слезы.

У высших животных появляются и схожие с человеком экспрессивные реакции. Смех, например, появляется уже у обезьян. При щекотании шимпанзе под мышками он издает резкий звук, похожий на смех. При прекращении смеха у него на лице остается выражение, которое можно считать улыбкой. Обезьяна при приятном ощущении оттягивает углы рта назад (улыбка), увидев любимую особь, испускает хихикающий звук.

Но хотя эмоции присущи и животным, у человека они носят другой характер, так как на них наложил свой отпечаток социальный образ жизни. Об этом писал еще **А. Шопенгауэр**: «...Жизнь животных включает в себе менее страданий, а также и менее радостей, и это прежде всего основывается на том, что оно, с одной стороны, остается свободным *от заботы и опасения* вместе с их муками, а с другой - лишено истинной *надежды*, а следовательно, не причастно мысленным предощущениям радостного будущего и сопровождающей их одушевительной фантасмагории, вызываемой силой воображения, словом, не причастно главному источнику как большинства, так и самых величайших наших радостей и наслаждений с обеих сторон, потому что сознание животного ограничивается видимым, созерцаемым, а следовательно, только настоящим» (2000, с. 640).

П. В. Симонов (1970) пишет, что «попытки представить эмоции как относительно простую, низшую "биологическую" деятельность мозга по сравнению с интеллектом вряд ли правомерны. Эмоции человека не менее отличаются от эмоций животных, чем его социально детерминированное мышление от условно-рефлекторной деятельности человекообразных обезьян» (с. 97). Вследствие этого изменились как характер эмоций, так и формы их выражения. У человека они приобретают особую глубину, имеют множество оттенков и сочетаний, для эмоциональных переживаний человек имеет гораздо больше поводов, чем у животных.

Кроме того, в соответствии с механизмами произвольного управления, человек может вызывать у себя эмоциональные переживания путем представления каких-либо ситуаций или объектов.



ЭМОЦИОГЕННЫЕ СИТУАЦИИ

Эмоциогенные ситуации

Эмоциогенными называют такие раздражители, объекты, ситуации, которые вызывают у человека ту или иную эмоцию.

П. Фресс (1975) утверждает, что эмоциогенной ситуации как таковой не бывает, она зависит от отношения между мотивацией и возможностями человека. Эмоциогенными становятся только те ситуации, которые оцениваются человеком как значимые. Каждая ситуация для человека субъективна (плохая, хорошая или нейтральная, опасная или не опасная, выгодная или невыгодная, задевающая его интересы или нет, и т. д.). Именно оценка является первым шагом на пути создания эмоциогенности ситуации, а не сами по себе обстоятельства. Это оценка складывающейся для него обстановки как препятствующей, не мешающей или благоприятствующей удовлетворению его потребностей, достижению целей.

Обстоятельства являются лишь предпосылкой возникновения эмоциогенной ситуации.

По **Лазарусу**, эмоциогенными являются только экстремальные ситуации, которые оцениваются как таковые вследствие *каузальной атрибуции*. Так, наблюдая за поведением человека, прежде чем эмоционально отреагировать на его поступок, мы сначала либо приписываем, либо не приписываем его поступку цель, которая противоречит нашим интересам, достоинству и т. п. Если, например, нас кто-то толкнул, то оценив, обстоятельства, мы можем либо возмутиться (если припишем человеку сознательное намерение), либо оставить это без внимания (если подумаем, что виной всему были независимые от человека обстоятельства).

Эмоциональное реагирование может быть и при оценке виртуальной ситуации, например зрители, плачущие в кино или на спектаклях при трогательных сценах. Именно в этом случае, пожалуй, можно говорить не о значимой ситуации, а о собственно эмоциогенной ситуации, которая **по механизму эмпатии и заражения** вызывает эмоциональную реакцию зрителей.

Оценка значимости ситуации может быть не только на осознаваемом уровне, но и на неосознаваемом. Эмоциональная реакция, возникающая **по механизму безусловного рефлекса** - это реакция на закрепленную в генетической памяти значимую ситуацию, проявление инстинкта.

УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЭМОЦИОГЕННЫХ СИТУАЦИЙ (П. ФРЕСС)

1. Недостаточность приспособительных возможностей. Человек не может или не умеет дать адекватный ответ на стимуляцию при

- а) новизне ситуации,
- б) необычности ситуации,
- в) внезапности ситуации.

2. Избыточная мотивация

- а) не находящая применения,
- б) при фрустрации,
- в) при присутствии других лиц,
- г) при конфликтах.



СТРУКТУРА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЧЕЛОВЕКА

Структура эмоциональной сферы человека (по С. Л. Рубинштейну)

- 1-й
 - это уровень *органической аффективно-эмоциональной чувствительности.*
- 2-й
 - предметные чувства (эмоции).*
- 3-й
 - обобщенные чувства

Первый - это уровень органической аффективно-эмоциональной чувствительности

- Он связан с физическими чувствованиями **удовольствия - неудовольствия**, которые обусловлены органическими потребностями. Они могут быть, по Рубинштейну, как специализированными, местного характера, отражая в качестве эмоциональной окраски или тона отдельное ощущение, так и более общего, разлитого характера, отражая более или менее общее самочувствие человека, не связанное в сознании с конкретным предметом (беспредметные тоска, тревога или радость).

Второй, более высокий уровень эмоциональных проявлений, - предметные чувства (эмоции)

На этом уровне на смену беспредметной тревоги приходит страх перед чем-нибудь. Человек осознает причину эмоционального переживания. **Опредмеченность** чувств находит свое высшее выражение в том, что сами чувства дифференцируются, в зависимости от предметной сферы, к которой относятся, на **интеллектуальные, эстетические и моральные.**

С этим уровнем связано восхищение одним предметом и отвращение к другому, любовь или ненависть к определенному лицу, возмущение каким-либо человеком или событием и т. п.

Третий уровень связан с более обобщенными чувствами, аналогичными по уровню обобщенности отвлеченному мышлению

Это чувство юмора, иронии, чувство возвышенного, трагического и т. п. Они тоже могут иногда выступать как более или менее частные состояния, приуроченные к определенному случаю, однако чаще всего они выражают общие устойчивые мировоззренческие установки личности.

Рубинштейн называет их **мировоззренческими чувствами.**

Развитие эмоций по С.Л.Рубинштейну

«в развитии эмоций можно... наметить следующие ступени:

- 1) элементарные чувствования как проявления органической аффективной чувствительности, играющие у человека подчиненную роль общего эмоционального фона, окраски, тона или же компонента более сложных чувств;
- 2) разнообразные предметные чувства в виде специфических эмоциональных процессов и состояний;
- 3) обобщенные мировоззренческие чувства; все они образуют основные проявления эмоциональной сферы, органически включенной в жизнь личности»).

Эмоциональной сфере человека (по Семиченко В.А)

1. Эмоциональный тон ощущений и впечатлений
2. Ситуативные эмоции
3. Эмоциональные состояния:
 - настроение;
 - аффекты;
 - стрессы;
4. Страсти;
5. Чувства;
6. Эмоциональные свойства человека,
7. Эмоциональный опыт человека

- **Эмоциональный тон ощущений и впечатлений** – непосредственные переживания, сопровождающие отдельные жизненно важные воздействия и побуждающие человека к их сохранению или устранению (через желания)
- **Ситуативные эмоции**, являющиеся субъективной формой выражения степени удовлетворения той или иной потребности и выражающие оценочное отношение к ситуации в целом или отдельным ее условиям, способствующим или препятствующим осуществлению активности, связанной с удовлетворением конкретной потребности;

● **Эмоциональные состояния:**

- **настроение** как общий эмоциональный фон жизнедеятельности;
 - **аффекты** - эмоциональные состояния как реакция на экстремальные условия, не позволяющие человеку осуществлять нормальную активность, справиться с возникшей ситуацией;
 - **стрессы** – эмоциональные состояния как реакция на длительные повышенные нагрузки, требующие мобилизации всех физических и психических сил;
- **Страсти** – абсолютно доминирующие, устойчивые чувства, которые могут выступать в качестве основной мотивации жизнедеятельности человека;

- **Чувства** как устойчивые эмоциональные отношения личности к объектам (материальным или духовным), связанным с высшими потребностями, – морально-нравственные, практические, эстетические, интеллектуальные;
- **Эмоциональные свойства** человека, определяющие содержание, качество, направленность и динамику его эмоций и чувств: эмоциональная возбудимость, эмоциональная устойчивость, глубина переживания эмоций, эмоциональная лабильность-ригидность, оптимизм-пессимизм, эмоциональная отзывчивость, экспрессивность и др.
- **Эмоциональный опыт** человека – закрепившиеся способы реагирования, иерархия эмоций и чувств, выражающиеся в эмоциональном типе личности, способы управления эмоциональными реакциями.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

