



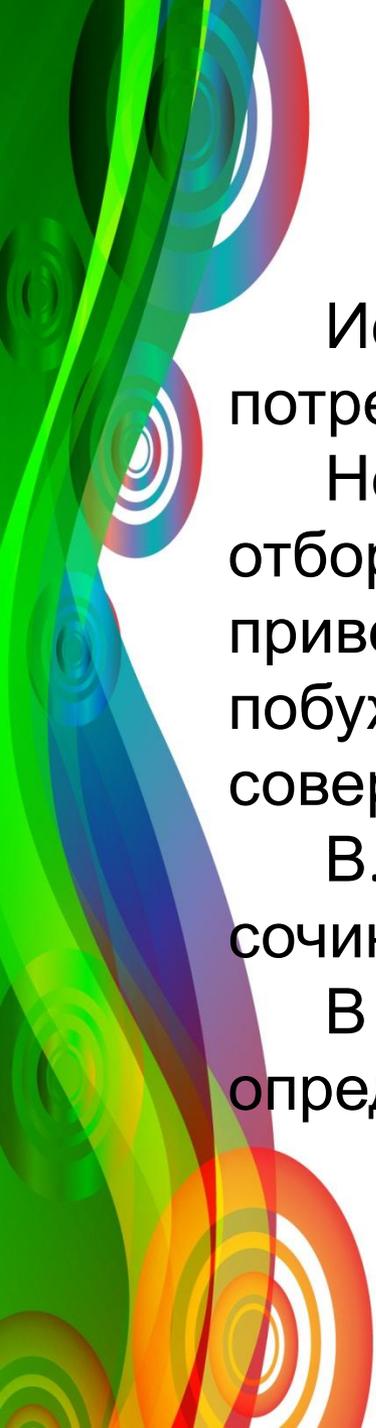
*ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ НЕПСИХОЛОГОВ*

Эмоции и чувства

Автор доц. А. Лытко

План лекции

- 1 Потребности, мотивы и переживания
- 2 Понятие об эмоциях и чувствах
- 3 Эмоциональные состояния
- 4 Высшие чувства



Источником активности человека являются его потребности и мотивы.

Не случайно А.С. Макаренко писал о необходимости отбора и воспитания человеческих потребностей и приведения их к той нравственной высоте, которая побуждает человека к борьбе за дальнейшее совершенствование.

В.А. Сухомлинский называл свои педагогические сочинения «педагогикой потребностей».

В психологии различают **два основных подхода** к определению потребностей и мотивов.



В психологии различают **два основных подхода** к определению потребностей и мотивов.

1. Потребность – состояние организма, личности, социальной группы и общества в целом, выражающее зависимость от объективного содержания условий их существования и развития.

По А.Н. Леонтьеву, человеческая потребность, встречаясь с предметом, который ее удовлетворяет, «опредмечивается» и превращается в мотив. Мотив – осознанная, опредмеченная потребность.

Мотивы имеют 3 основных функции: побуждающую, направляющую, смыслообразующую.



В психологии различают **два основных подхода** к определению потребностей и мотивов.

2. В качестве мотивов выступают и потребности, и интересы, и эмоции, и установки, и идеалы, и убеждения.

По происхождению потребности различают естественные и культурные.

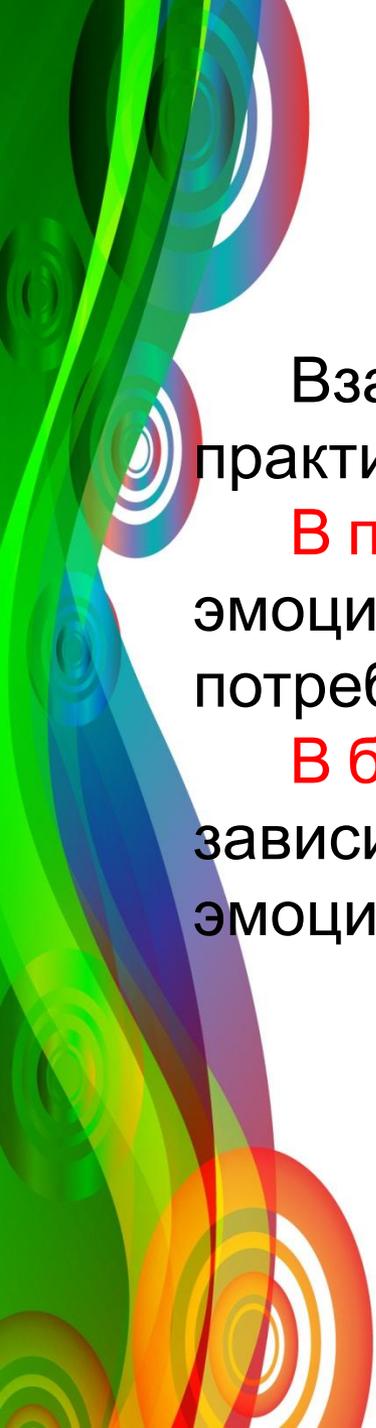
В естественных – выражается зависимость от условий, необходимых для сохранения и поддержания жизни (в пище, питье, существовании противоположного пола, во сне, защите от холода и т. д.).

Культурные потребности зависят от экономического и общественного уклада, от воспитания и усвоения обычаев. **По характеру предмета** потребности могут быть материальными (зависимость от предметов материальной культуры), духовными (книга, газета, телевидение и др.) и социальными (потребность в общении, в труде, оценке окружающих и др.)



Иерархия потребностей по А. Маслоу

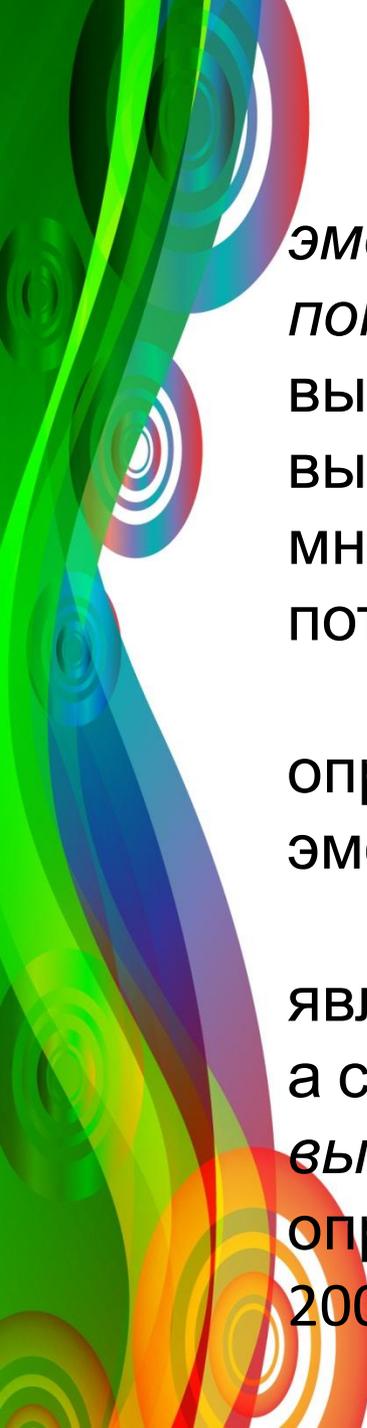
В основании «лестницы» потребностей располагаются наиболее важные потребности, без удовлетворения которых невозможно биологическое существование человека; выше располагаются потребности,



Взаимосвязь эмоций и потребностей отмечается практически всеми исследователями.

В простейших случаях констатируется зависимость эмоций от удовлетворения или неудовлетворения потребностей, в первую очередь органических.

В более сложных формах уже говорят не о зависимости эмоций от потребностей, а о взаимосвязи эмоций и потребностей.



Исходя из этого, можно утверждать, что *развитие эмоций и чувств отражает развитие потребностей* индивида. Но и сами эмоции, выступая в роли источника стремлений и влечений, выражают активную сторону потребности и ведут к многообразию способов удовлетворения конкретной потребности.

Человек с обильными потребностями и широкой опредмеченностью этих потребностей живет богатой эмоциональной (чувственной) жизнью.

Таким образом, с одной стороны, потребности являются источником возникновения эмоций и чувств, а с другой стороны, *сами эмоции и чувства могут выступать в роли потребностей и мотивов*, определяющих поведение человека (В.Д. Шадриков, 2002).

Все сказанное позволяет перейти к определению переживания.

«... Сознание человека...», – писал С.Л. Рубинштейн, – включает... не только знание, но и переживание того, что в мире значимо для человека в силу отношения к его потребностям, интересам и т.д.»

Другой известный психолог К.К. Платонов указывал, что «переживание – это атрибут акта сознания индивида, не содержащий образа отражаемого и проявляющийся в форме удовольствия-неудовольствия (страдания), напряжения или разрешения, возбуждения или успокоения».

Выяснить, как повлияло на человека то или иное событие, можно лишь в том случае, если удастся понять характер его переживания по этому поводу.



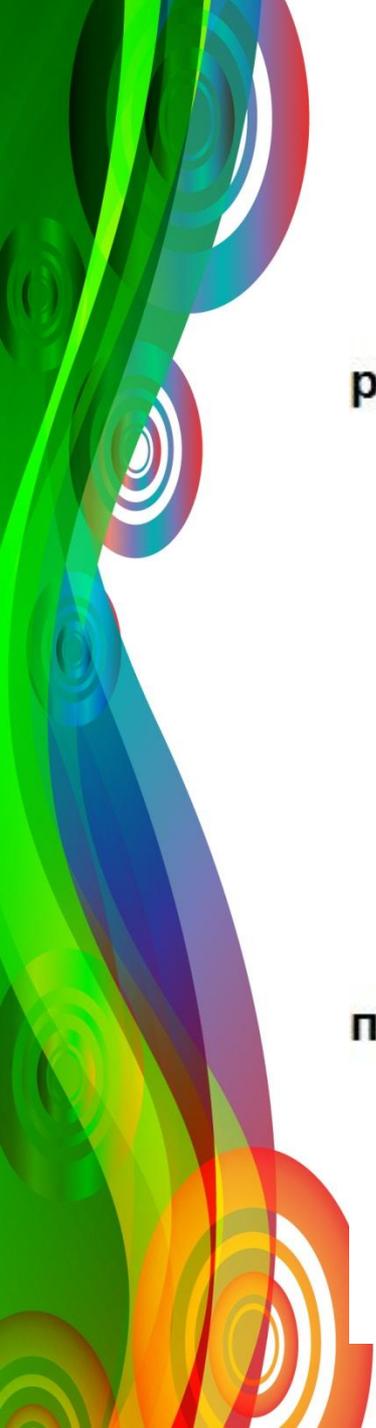
Мир человеческих эмоций многообразен.

Новорожденный **улыбается** во сне, когда сыт, плачет проснувшись, потому что голоден.

Подросток испытывает необычайный подъем **настроения** от того, что успешно завершил трудное дело, **негодует**, став свидетелем некрасивого поступка.

Взрослый **огорчается**, если не успел закончить работу в срок или когда ему не удалось скрыть от окружающих своих чувств.

В одних случаях эмоции буквально удесятворяют силы, помогают сделать решительный шаг, совершить открытие, в других – расслабляют, демобилизуют человека, становятся причиной болезней и даже смерти.



радость



удовольствие



безмятежность

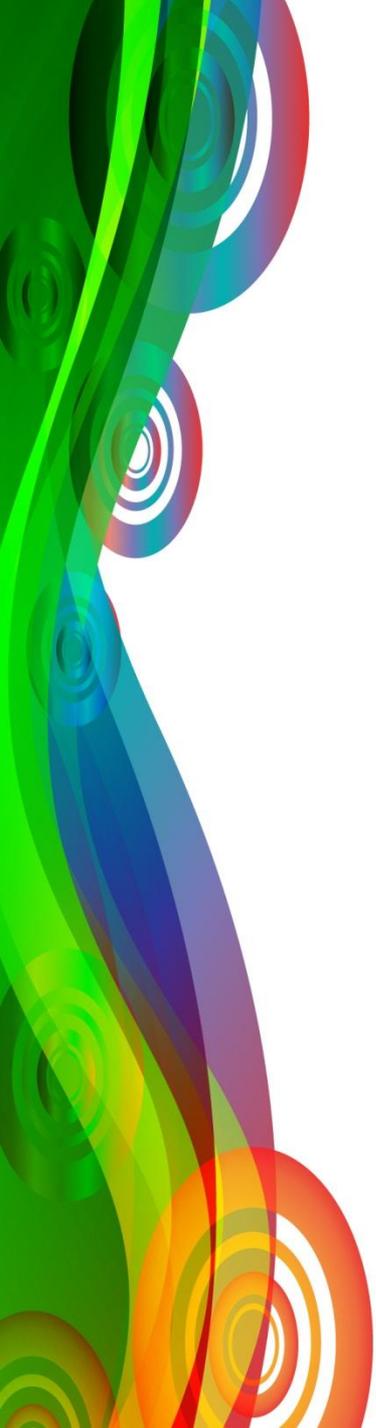
печаль



неудовольствие



стресс, горе



План лекции

- 1 Потребности, мотивы и переживания
- 2 **Понятие об эмоциях и чувствах**
- 3 Эмоциональные состояния
- 4 Высшие чувства

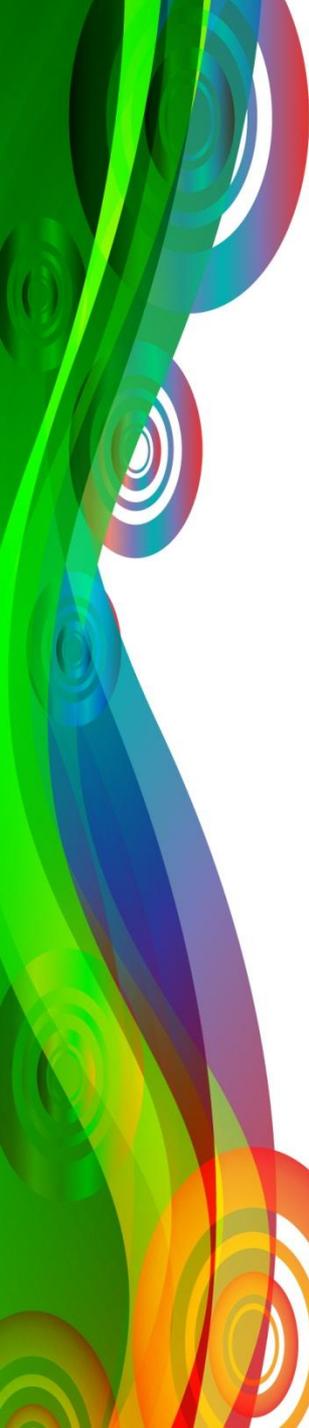
План лекции

- 1 Потребности, мотивы и переживания
- 2 **Понятие об эмоциях и чувствах**
- 3 Эмоциональные состояния
- 4 Высшие чувства



Если познавательные процессы – ощущения, восприятие память, мышление, воображение – представляют собой отражение многообразных предметов и явлений, то **в эмоциях и чувствах отражаются отношения человека к значимым для него объектам, могущим удовлетворить или, наоборот, препятствовать потребностям.**

Трудно вообразить человека находящегося во взаимодействии с другими людьми, без эмоций.

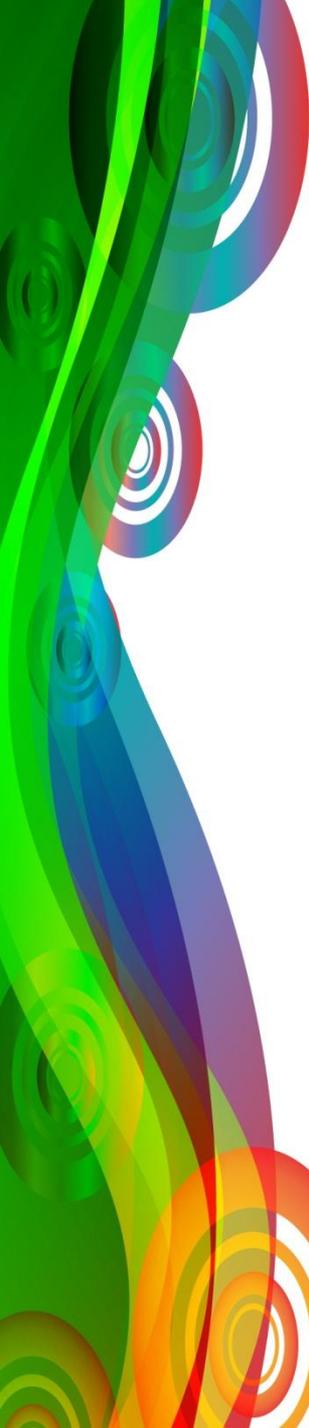


Однако поможет сделать нам это мнение П.К. Анохина по этому поводу:

«...А между тем стоит лишь на минуту представить себе жизнь людей, лишенную эмоций, как сейчас же перед нами откроется глубокая пропасть взаимного непонимания и полной невозможности установить чисто человеческие отношения.

Мир таких людей был бы миром бездушных роботов, лишенных всей гаммы человеческих переживаний и не способных понять ни субъективные последствия всего происходящего во внешнем мире, ни значение собственных поступков для окружающих.

Страшная и мрачная картина! К счастью эмоции человека не только существуют как закономерное явление природы, но даже проявляют отчетливые признаки прогресса» (П.К.



Что же представляют собой эмоции и чувства, в чем их сходство и различие?

По определению, **эмоция** (фр. – потрясаю, волну) – конкретная форма протекания какого-либо переживания. Они могут быть относительно простыми (переживания в связи с органическими потребностями) или сложными. У человека в отличие от животных эмоции несут отпечаток социальной природы.

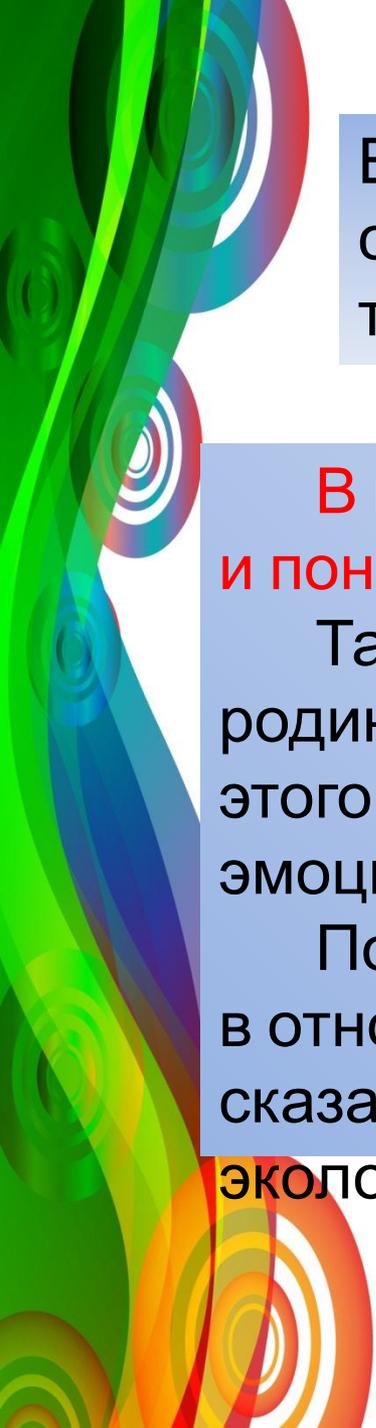
Более полное определение эмоций:

эмоции – это особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания значимость действующих на человека явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.

Чувства в отличие от эмоций характеризуются **устойчивостью**, стабильной **мотивационной значимостью** и связаны с определенным **объектом** (другим человеком, семьей, классом, школой, произведениями искусства, Родиной).

На фоне устойчивого чувства, например, любви к близкому человеку, в зависимости от обстоятельств может испытываться **многообразие** эмоций: тревога за него, горе при разлуке, радость при встрече, гнев, если любимый человек не оправдал надежд.

Неотъемлемым признаком чувств, кроме устойчивости и привязанности к определенному объекту (предметность чувств) считается их полярность, или **амбивалентность**. Это свойство заключается в том, что одни и те же объекты могут вызывать чувства противоположного знака (симпатия – антипатия, любовь – ненависть и т.д.)

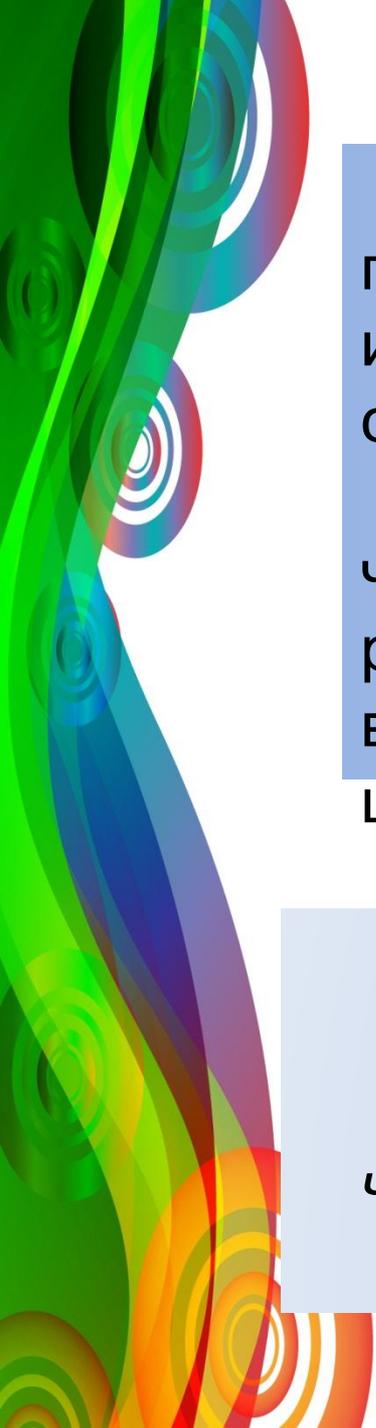


Если **эмоции** в структуре личности связаны **с его темпераментом**, то **чувства** – более всего **с характером**.

В психологическую **структуру чувства входят эмоции и понятия**.

Так, чтобы у человек возникло чувство любви к родине, ему должно быть близко понятие Родины, без этого ностальгия (греч. – тоска по родине) – только эмоция.

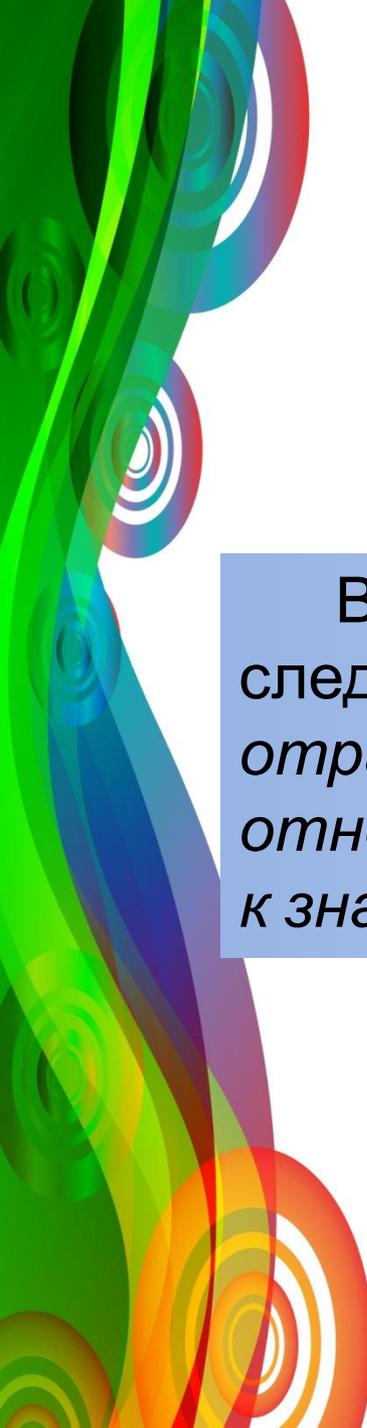
Понятийный компонент чувств превращает эмоции в отношения. Любить Родину – не березки целовать, сказал один из героев фильма, посвященного экологическим проблемам.



Исторически чувства формируются в процессе общественного развития человека и изменяются в зависимости от конкретных социальных условий.

В онтогенезе чувства проявляются позже, чем эмоции; они формируются по мере развития индивидуального сознания под влиянием воспитательных воздействий семьи, школы, искусства.

Возникая как результат обобщения отдельных эмоций, сформировавшиеся чувства становятся новообразованиями эмоциональной сферы человека, определяющими динамику и содержание ситуативных поведенческих реакций.



Таким образом, **чувства – устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с потребностями и мотивами; это высший продукт развития эмоциональных процессов в общественных условиях**

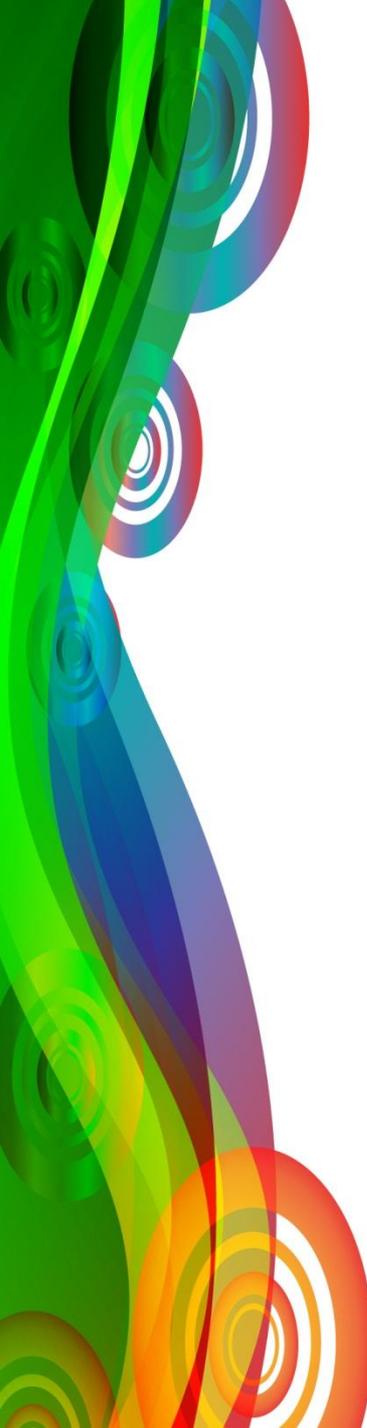
В учебном пособии под ред. А.В. Петровского дается следующее определение чувств: *чувства – это отражение в мозгу человека его реальных отношений, т.е. отношений субъекта потребностей к значимым для него объектам* (Г.А. Фортунатов).

Субъект – человек, обладающий сознанием и волей, способный действовать целенаправленно, т.е. человек, познающий и преобразующий окружающий мир.

Объект – предмет или другой человек, на которых направлена деятельность субъекта.

План лекции

- 1 Потребности, мотивы и переживания
- 2 Понятие об эмоциях и чувствах
- 3 **Эмоциональные состояния**
- 4 Высшие чувства



□ 3 Эмоциональные СОСТОЯНИЯ

Эмоциональные состояния как целостная характеристика психической деятельности в определенный период времени сами оказывают определенное влияние на нее. Хорошее настроение, например, активизирует познавательную и волевою деятельность человека.

Среди эмоциональных состояний выделяют эмоциональный тон ощущений, собственно эмоциональные состояния, аффективные состояния, стрессовые состояния, страсти, фрустрации, настроения.



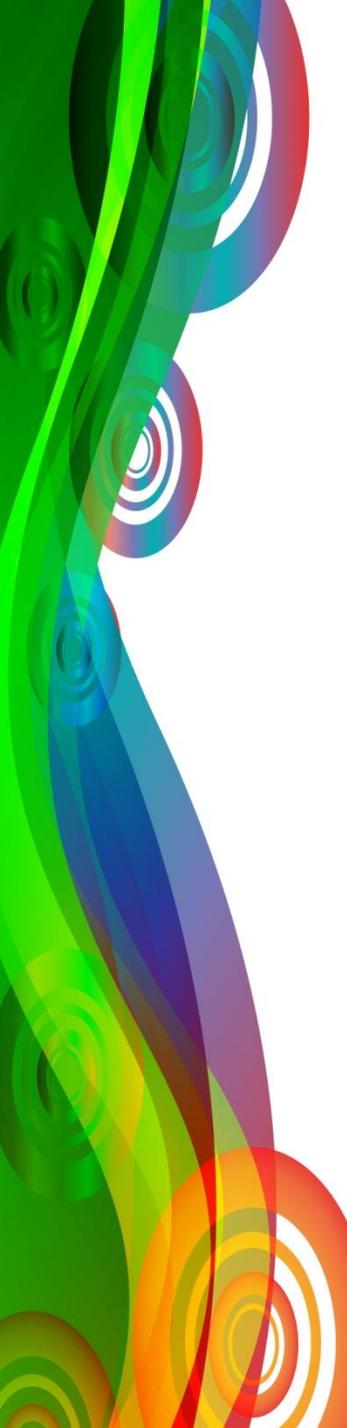
Эмоциональный тон ощущений –

непосредственные переживания, *сопровождающие* отдельные жизненно важные воздействия, например, вкусовые, температурные, болевые) *и побуждающие* субъекта к их сохранению или устранению.

Например, человек стремится уменьшить боль, устранить определенные запахи, диссонлирующие звуки, отдельные сочетания цвета и т.д.

В то же время создаются условия в производственной, учебной и бытовой сферах для поддержания положительного эмоционального тона ощущений: окраска учебных столов и стен в аудитории, разработка дизайнерами планов жилищ, планировка общественно-бытовых помещений и т.д.

Значение таких мероприятий не только в увеличении производительности труда



Собственно эмоциональные состояния – состояния, вызванные *непосредственным переживанием* какого-либо чувства.

Это может быть наслаждение при общении, радостное отношение к удаче или угнетение вследствие неудачи. Например, слушая музыку в хорошем исполнении, человек испытывает состояние восхищения, в плохом исполнении – чувство любви к музыке может переживаться в состоянии возмущения.

Эмоциональные состояния могут быть стеническими, т.е. действенными, побуждающими к поступкам, высказываниям (человек «готов горы перевернуть») *и астеническими*, т.е. характеризующимися пассивностью, расслабляющим воздействием (например, человек сочувствует другому, подвергшемуся нападению хулигана, но на помощь не идет)

Графическое изображение эмоционального состояния



грусть



страх



злость



стыд



радость



спокойствие



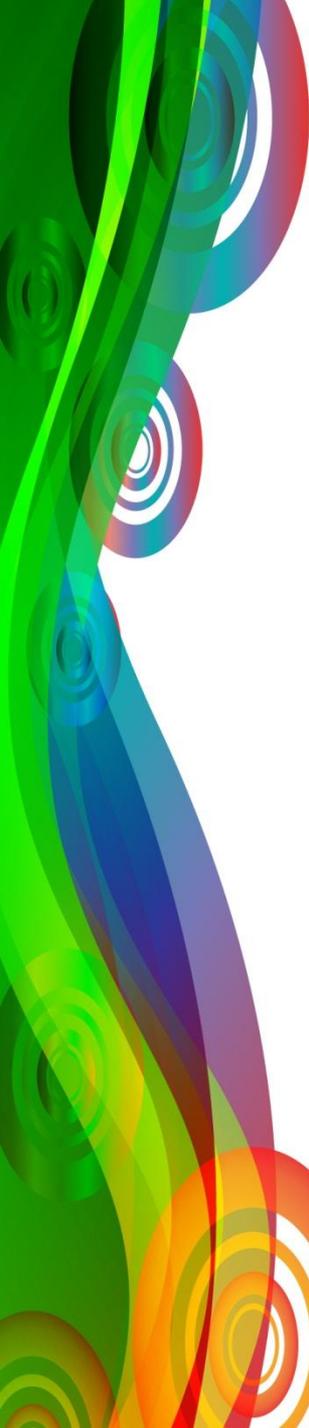
интерес



удивление



How are you feeling today?



Аффективные состояния (лат. – душевное волнение) – *сильные* и относительно *кратковременные* эмоциональные переживания, *сопровождающиеся* резко выраженными двигательными и вегетативными проявлениями.

Физиологически аффект объясняется освобождением подкорковых узлов от регулирующего влияния коры, в результате чего нарушается тонкий анализ ситуации корой больших полушарий мозга.

К аффекту человек приходит через эмоцию. Так, *гнев*, проявляющийся в энергичных движениях, блеске глаз, покраснении лица, *сменяется яростью*, сопровождающейся дезорганизацией движений, помутнением взгляда, побледнением лица.

Вот почему важно сдержаться, не потерять власть над собой уже на первой стадии аффекта. В дальнейшем человек утрачивает волевой

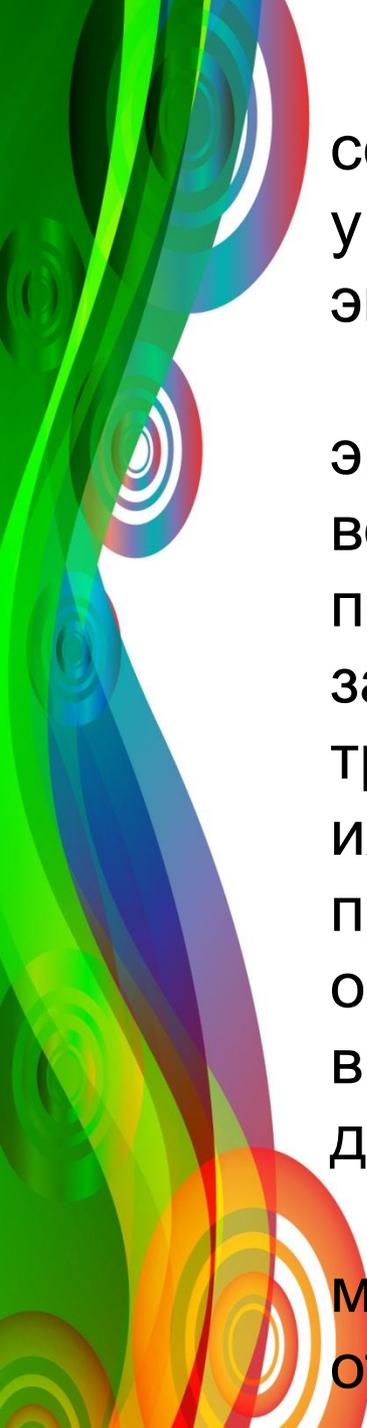


Страсть – состояние, вызванное чрезвычайно сложным, длительным и устойчивым стремлением к чему-либо. Главная особенность страсти – в ее содержании; она может быть положительной или отрицательной, общественно значимой или узколичной и т.д.

Страстность в деятельности и общении – важное эмоциональное качество современного учителя. Внешняя выдержка и культура поведения при этом не исключает глубокой страсти человека.

Но человек может быть и рабом страсти. Человек, следуя отрицательным страстям, теряет моральный облик, расшатывает свою волю.

Любовь может быть сильным чувством, но для этого страсть должна быть разумной, основанной на совершенном знании человека. Много примеров страстной любви дает материнская любовь. Но матери необходимо воспитать свою любовь к детям, т.е. сделать ее разумной



Стрессовые состояния (англ. – напряжение) – состояния психического напряжения, возникающие у человека в процессе деятельности в экстремальных условиях.

Стрессы подразделяются на информационные и эмоциональные. *Информационный стресс* возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения, в требуемом темпе при высокой ответственности за их последствия. *Эмоциональный стресс* проявляется в ситуации конфликта, угрозы, опасности, обиды и пр. Он выражается в изменении внимания, воспроизводящей памяти, нарушениях двигательного и речевого поведения.

Стресс может оказывать как положительное, мобилизующее влияние (*эустресс*), так и отрицательное на деятельность (*дистресс*),

Фрустрация (лат. – обман, тщетное ожидание) – состояние, возникающее вследствие *реальной или воображаемой помехи*, препятствующей достижению цели.

Это состояние сопровождается различными отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и т.д. Фрустрация возникает в ситуациях конфликта, когда удовлетворение потребности наталкивается на непреодолимые преграды и выступает в виде переживаемого «чувства

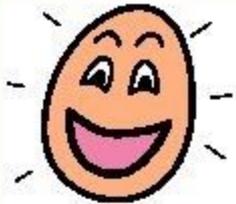
крушения». *Проявления фрустрации*: 1) агрессивность (стеническое проявление),

2) фиксация (деятельность по инерции, когда причины фрустрации нет, и деятельность беспредметна и даже опасна,

3) уход от трудной ситуации (в т.ч. переносом действий в воображение),

4) снижение сложности поведения (бессилие, отчаяние).

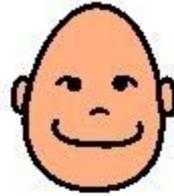
Частые фрустрации ведут к



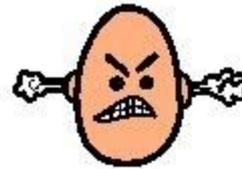
happy



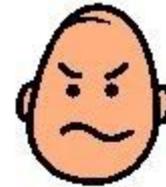
sad



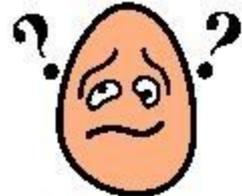
content



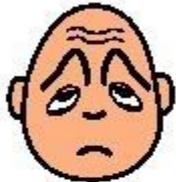
angry



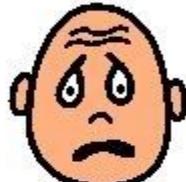
grumpy



confused



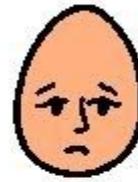
tired



scared



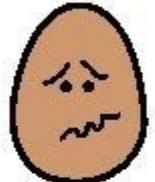
frightened



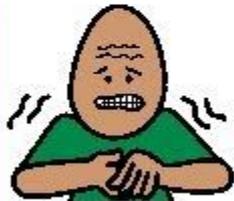
hurt



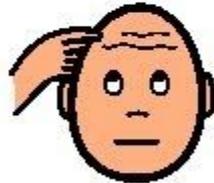
depressed



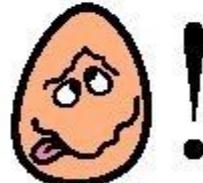
anxious



nervous



thoughtful



Silly



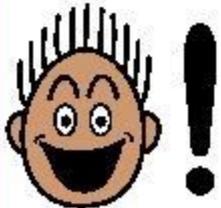
annoyed



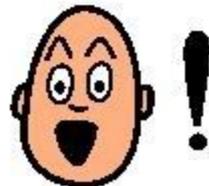
frustrated



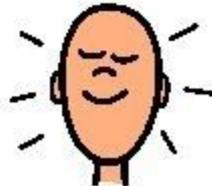
bored



excited



surprised



proud



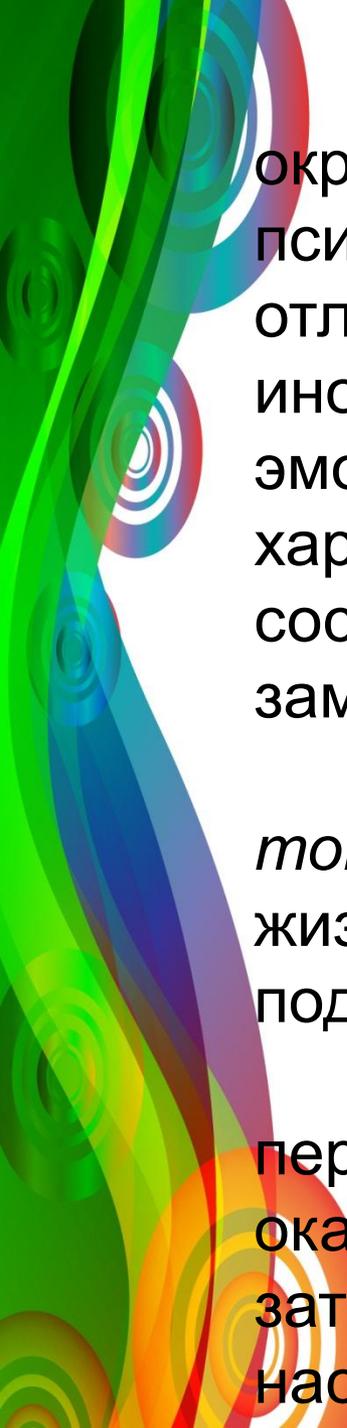
interested



out of control



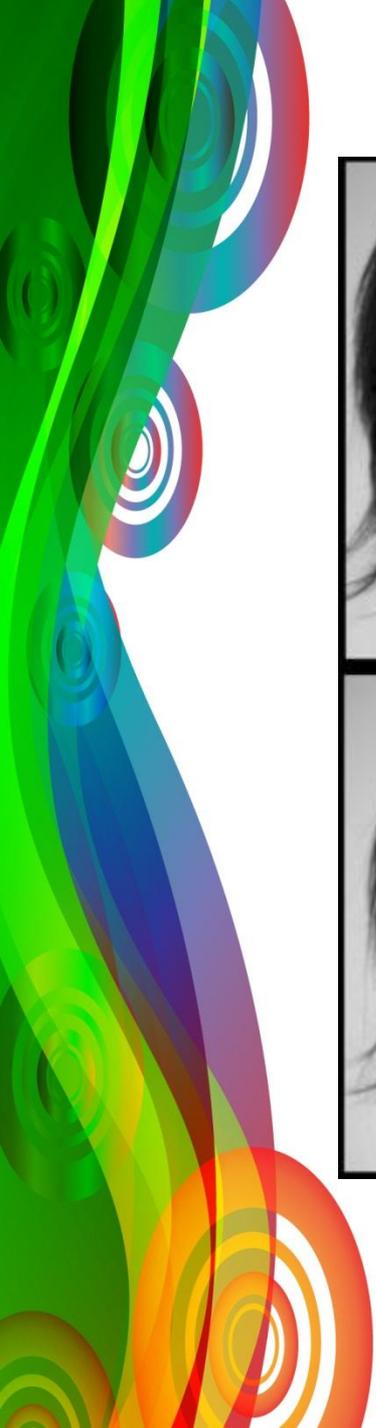
<http://leechbabe.com/>
embarrassed



Настроение – общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение значительного времени психические процессы и поведение человека. В отличие от чувств, всегда направленных на тот или иной предмет, оно проявляется в особенностях эмоционального отклика на воздействия любого характера. Например, находясь в сердитом состоянии, человек реагирует на шутку или замечание совсем не так, как обычно.

Настроение характеризуется *эмоциональным тоном ощущений* (положительным – веселое, жизнерадостное и отрицательным – грустное, подавленное), а также разной *динамикой*.

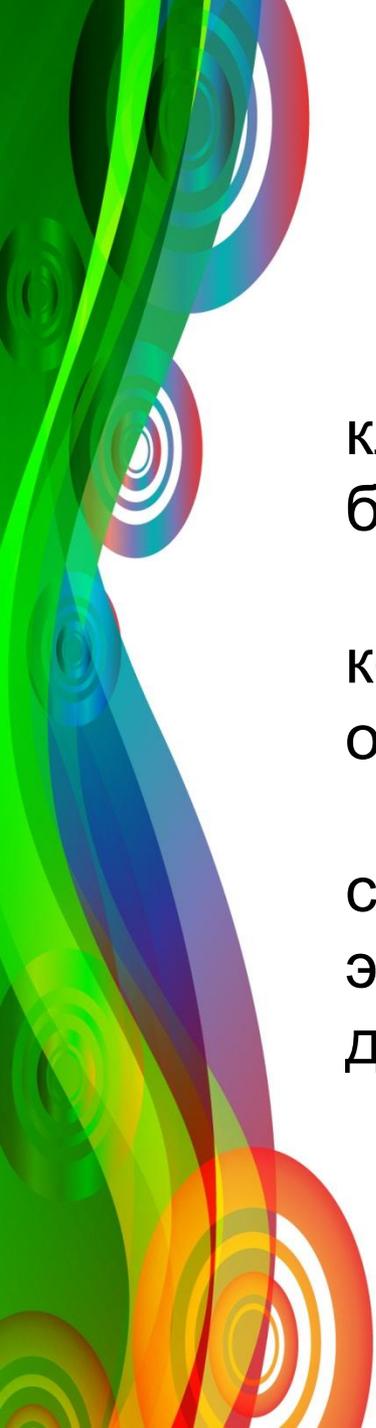
Если смена настроения произошла вследствие на первый взгляд малозначимого события, обычно оказывается, что оно связано с тем, что глубоко затрагивает потребности человека. Поэтому настроение ученика является для педагога



<https://piter-trening.ru/wp-content/uploads/2012/06/emotions1-768x515.jpg>

План лекции

- 1 Потребности, мотивы и переживания
- 2 Понятие об эмоциях и чувствах
- 3 Эмоциональные состояния
- 4 **Высшие чувства**



В психологии отсутствует исчерпывающая классификация чувств, что объясняется их большим разнообразием.

Особую группу составляют высшие чувства, в которых заключено все богатство эмоциональных отношений человека к реальности.

В этой группе выделяются отдельные виды по сферам деятельности: моральные, практические, эстетические, интеллектуальные, родительские и др.



Моральные чувства – чувства, в которых эмоциональное отношение выражено с точки зрения общественной морали. К ним относятся те, которые определяют отношение к идеологии и политике общества, к Родине и другим странам и народам, к труду, к другим людям и к самому себе (патриотизм, интернационализм, долг, товарищество, сострадание, любовь и ненависть, совесть и др.)

Их особенностями является *социальная значимость, многогранность проявлений* (чувство патриотизма выступает в переживании любви к Родине и ненависти к ее врагам, гордости за ее достижения, непримиримости ко всему тормозящему ее процветание, любви к родной природе и др.) *действенность* (чувство воинского долга – защита своей родины – было причиной массового героизма советских воинов в Великую

Праксические (греч. – деятельный) чувства – чувства, связанные с различными особенностями деятельности. Иногда их называют практическими.

Праксические чувства распространяются от недовольствия и скуки до интереса и мук творчества, удовлетворения достижением цели. Сюда же относятся чувство увлеченности делом, спортивного азарта, приятной усталости и др.

Самая титулованная белорусская спортсменка в истории зимних Олимпийских игр Дарья Домрачева: *«Мое – это биатлон. Здесь и непредсказуемость, и азарт, и страсть».* *«Меня лично неудачные старты скорее мобилизуют, нежели как-то*



Интеллектуальные (лат. – ум, рассудок) чувства – чувства, вызванные познавательной деятельностью человека. К ним относятся чувства удивления, любознательности, сомнения или уверенности в правильности найденного решения, радости по поводу совершенного открытия и др. Их предметом являются как сам процесс приобретения знаний, так и его результат. Вершиной интеллектуальных чувств является обобщенное чувство любви к истине: ты мой друг, но истина дороже.



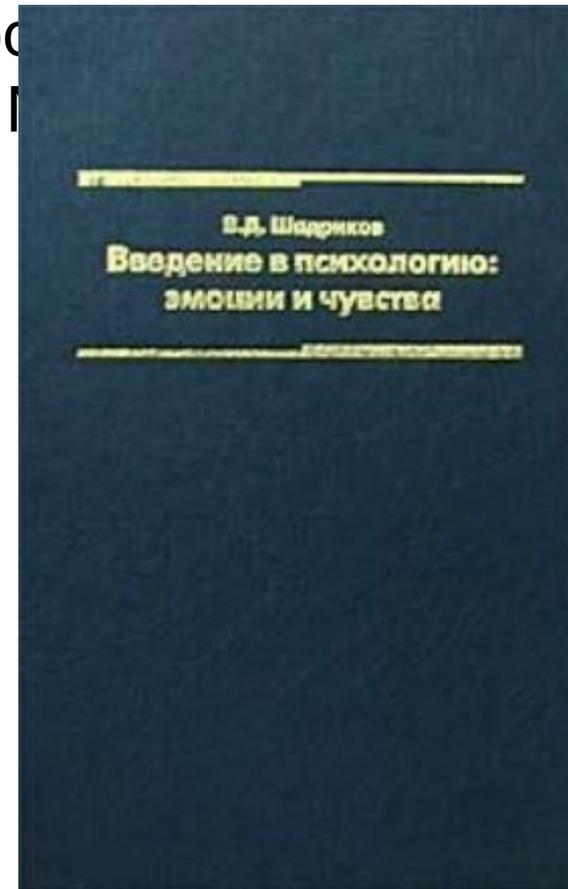
Эстетические (греч. – ощущение) чувства – эмоциональные отношения, вызванные способностью человека воспринимать реальность, руководствуясь понятием прекрасного.

Они проходят от стадии легкого волнения по поводу воспринятого до глубокой взволнованности увиденным, прочитанным, услышанным (чувства красоты и уродства, трагического и комического, юмора, сарказма, «смеха сквозь слезы», возвышенного и др.)

Интеллектуальные, практические, эстетические и другие чувства возникают в единстве с моральными и обогащаются в связи с ними.

Литературные источники

- 1 Анохин, П.К. Предисловие // Гельгорн Э. , Луфборроу Дж. Эмоции и эмоциональные расстройства : Нейроисследование. – М. : Логос, 2002. – с. 6.-18.
- 2 Введение в психологию / Под общ. ред. А. В. Петровского. – М. : «Академия», 1996. - 496 с.
- 3 Шадриков, В.Д. Введение в психологию: эмоции и чувства. – М. : Логос, 2002. – 156 с.



БАЗОВЫЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ



по А. Маслоу

БАЗОВЫЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ



Улыбнемс
я?