

Чувства в нашем поведении полезны, тогда как эмоции целесообразными не являются. Э.Клапаред.



- Эмоции и чувства – очень близкие понятия, часто используются как синонимы.
 - Эмоции кратковременны и ситуативны: «я раздражен», «я в восхищении», «обожаю тебя» - обычно это реакции на какую-то конкретную ситуацию. А чувства более стабильны и говорят больше о самом человеке, нежели об особенностях конкретной ситуации.
 - Разница между эмоциями и чувствами – в скорости и длительности процессов.
- 

- ▣ **Чувства — это переживаемые в различной форме отношения человека к предметам и явлениям действительности.**
- ▣ Человеческая жизнь невыносима без переживаний, если человек лишен возможности испытывать чувства, то наступает так называемый “эмоциональный голод”, который он стремится утолить, слушая любимую музыку, читая остросюжетную книгу и т.п. Причем для эмоционального насыщения нужны не только положительные чувства, но и чувства, связанные со страданием.
- ▣ Самая развитая и сложная форма эмоциональных процессов у человека — это чувства, которые представляют собой не только эмоциональное, но и понятийное отражение.

▣ Чувства, которые отвечают высшим социальным потребностям, называются высшими чувствами.

Например, любовь к Родине, своему народу, своему городу, к другим людям. Они характеризуются сложностью строения, большой силой, продолжительностью, стабильностью, независимостью от конкретных ситуаций и от состояния организма.

Виды высших чувств

- ▣ **Нравственные чувства** в форме переживаний выражают отношение человека к людям, к обществу, к своим обязанностям, к самому себе (любовь, товарищество, патриотизм, дружба...)
- ▣ **Интеллектуальные чувства** возникают в процессе умственной деятельности и связаны с познавательными процессами и творчеством (жажда знаний, любознательность, юмор, ирония...)

▣ **Эстетические чувства** проявляются при восприятии и создании человеком прекрасного, это любовь к красоте.

Эстетические чувства проявляются в художественных оценках и вкусах, которые зависят от эстетических предпочтений: одним нравится легкая, другим - серьезная музыка и пр.

- ▣ **Эмоции — это субъективные реакции человека на воздействия внешних и внутренних раздражителей, отражающие в форме переживаний их личную значимость для субъекта и проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия.**
- ▣ В узком значении слова эмоции — это непосредственное, временное переживание какого-нибудь чувства. Так, если рассмотреть чувства, испытываемые болельщиками, на трибуне стадиона и спорту вообще (чувство любви к футболу, хоккею, теннису), то эти переживания нельзя называть эмоцией. Эмоции здесь будут представлены состоянием наслаждения, восхищения, которые испытывает болельщик, наблюдая хорошую игру.

Эмоциональные состояния

- ▣ **Настроение**
- ▣ **Аффект** - бурная, кратковременная эмоциональная вспышка, которая захватывает всю личность человека
- ▣ **Стресс** - (от англ. слова *stress* - напряжение) - эмоциональное состояние, возникающее при опасности, больших физических, психических перегрузках, т.е. в необычно трудной ситуации.