Раздел III Эмоционально-волевая сфера личности

Особенности эмоций и чувств

Общая характеристика эмоций и чувств

Эмоции и чувства в повседневной жизни и в популярной литературе представляют как тождественные понятия. Это не так. В научной психологии эмоции определяют скорее через психические процессы, которые обусловлены неустойчивыми (ситуативными) переживаниями человека своего отношения к тем или иным изменениям в окружающей его жизни или во внутренней среде организма.

Отношение, которое выражается в эмоциях, всегда носит субъективный характер и проявляется в поведении. Как развиваются внутренние переживания человека, очень трудно описать. И поведение человека далеко не надежный показатель, всего того, что он реально испытывает при этом. Эмоциональные состояния разнообразны в своих качественных оттенках и степенях и описываются они не как эмоции, а как чувства, например в зависимости от их положительной или отрицательной окраски можно группировать попарно: чувства веселья- печали, уверенности и не уверенности, надежды и сомнения, гордости-унижения и т.д. Человеку всегда желанны положительные чувства; нежели отрицательные. Однако, достичь ему хотя бы частичного их равновесия в переживаниях почти невозможно. Так как в эмоциях отражаются непосредственные реакции от удовлетворения или неудовлетворения человеком актуальной потребности. А « поток» потребностей в форме различных сигналов, информаций из окружающего мира или внутренней среды организма настолько разнообразен, что человек бывает не всегда готовым для адекватного его отражения. Не удовлетворенность в этом плане у человека самим собой уже вызывает отрицательное эмоциональное состояние. Он волнуется, теряет покой, начинает активно искать выход из создавшейся ситуации... Благополучное решение проблемы будет сопровождаться положительными переживаниями, неблагополучное очередным витком отрицательных эмоций. Так, процессы положительных или отрицательных эмоциональных переживаний динамичны, пластичны, захватывают всю жизнедеятельность организма человека, не давая покоя ни на один миг его бодрствования. Видимо в этом и заключаются глубинные основы всех противоречий человеческого бытия и нескончаемой борьбы за их преодоление, чтобы продолжать переживать все новые и новые приятные для него эмоции и чувства.

В структуре эмоций С.Л. Рубинштейн выделяет три сферы: органическую, аффективно-эмоциональную чувствительность, материальную - предметные чувства и духовно, нравственно обобщенные мировоззренческие чувства. Источниками этих сфер эмоций соответственно являются органические, материальные и духовные потребности человека. Эмоции удовольствия и неудовольствия, по его мнению, связаны с обладанием (удовлетворением) материальных и духовных потребностей.

Высшие чувства относительно устойчивы и имеют стабильную мотивационную основу, т.е. конкретные предметы потребности, побуждающие человека к деятельности по их удовлетворению. По сферам деятельности различают чувства практические, связанные с трудом, учением, спортом; эстетические- восприятие прекрасного, величественного, возвышенного; познавательные или интеллектуальные, их предмет - как сам процесс приобретения знаний так и его результат. Высшие чувства: практические, эстетические, интеллектуальные возникают в единстве с нравственными чувствами. Нравственные чувства имеют отношение к морали и к духовности, и к практической деятельности человека. Они формируют ответственное отношение к общечеловеческим ценностям миру, людям и самому себе.

Эмоции также объединяют по общим признакам в одну более компактную систему. Интересна в этом плане система В. Вундта. Он характеризует эмоции по противоположным направлениям качеств, или «изменений» - удовольствие или неудовольствие, возбуждение или успокоение и напряжение или разрядка (освобождение от напряжения).

В таком чистом механическом виде трехмерная теория эмоций Вундта, естественно, не отражает полноту взаимосвязей самых разных переживаний человека. Тем не менее качественные характеристики трех «измерений» эмоций значительно расширяют возможности психологического анализа, описания непосредственных эмоциональных переживаний и поведения человека. Например, чувства удовольствия или неудовольствия одних мобилизуют, других наоборот дезорганизуют. Удовольствие полученное в деятельности, сопровождается уверенностью в собственных силах и способностях, побуждают человека к еще более энергичной и успешной работе. Они становятся активными, более решительными в своих действиях и поведении. Неудовольствие в деятельности у таких людей не вызывает отчаяния, апатии, наоборот, они еще более настойчивее работают, чтобы добиться успеха. А у других чувство удовольствия вызывает ослабление активности, наступательности в дальнейших действиях, поступках, а неудовольствие побуждает к уходу от трудностей, к прекращению поиска вариантов борьбы за нейтрализацию или переключению его в более приятные чувства. Также многие эмоции сопровождаются сильными нервными возбуждениями.

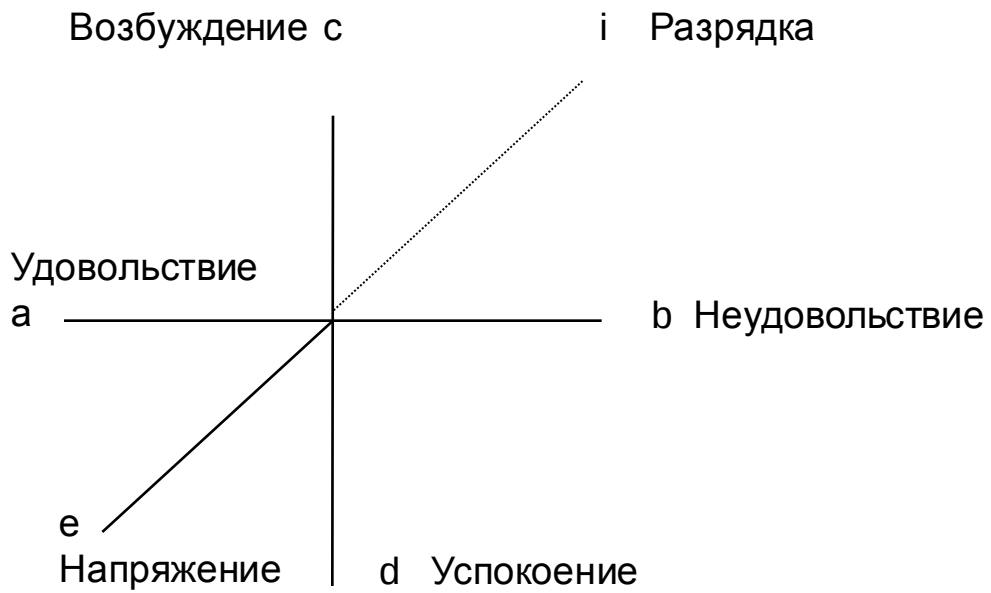


Рис.1.Основные измерения эмоциональных процессов, состояний (по В.Вундту).

Особенно такое состояние наблюдается перед началом любого вида нового дела или выполнения ответственного задания. Затем в процессе деятельности человек успокаивается, входит в более умеренный ритм действий углубляется в дело. Возбуждение сменяется успокоением. Долго ожидаемые события, экстремальные ситуации требуют от людей быстрых, энергичных действий, преодоление всевозможных очень трудных барьеров и т.д. В таких случаях у людей напряжение эмоциональных состояний обычно достигает предельной границы возможного в жизни. Затем обязательно должна наступать разрядка, т.е. освобождение человека от напряженного состояния.

По определению Вундта, изображение на рис.1 кривые выражают типичную динамику изменений эмоциональных состояний, прежде всего, настроения и аффекта по трем видам измерения удовольствия и неудовольствия; возбуждения и успокоения; напряжения и разрядки.

Изучением природы механизмов эмоциональных явлений занимались многие исследователи, начиная от Дарвина, кончая современными исследователями, в частности, П.В. Симоновым. наиболее оригинальный подход к раскрытию механизмов эмоций сделали не зависимо друг от друга и почти одновременно американский психолог У. Джемсон и датский исследователь К. Ланге.

Начало действия эмоционального фактора

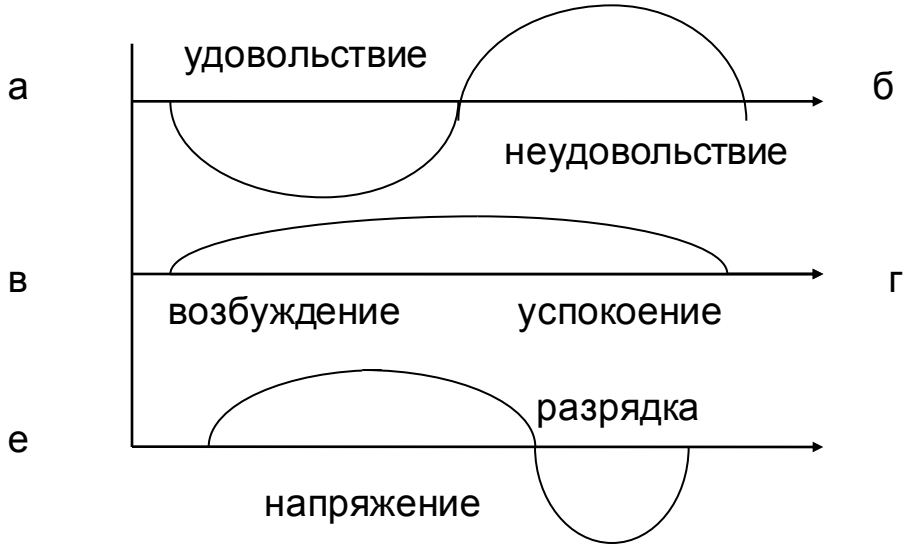


Рис. 2. Типичная динамика изменения эмоциональных состояний по отдельным измерениям (по Вундту).

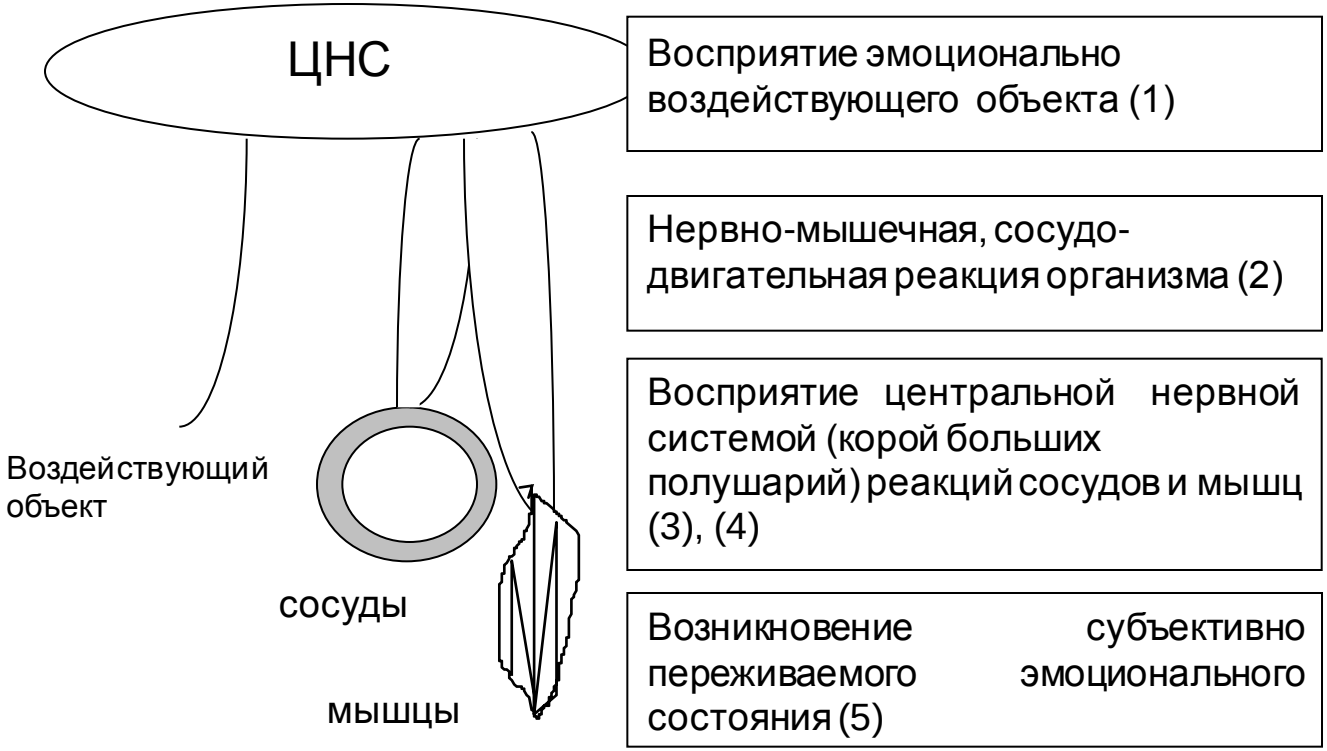
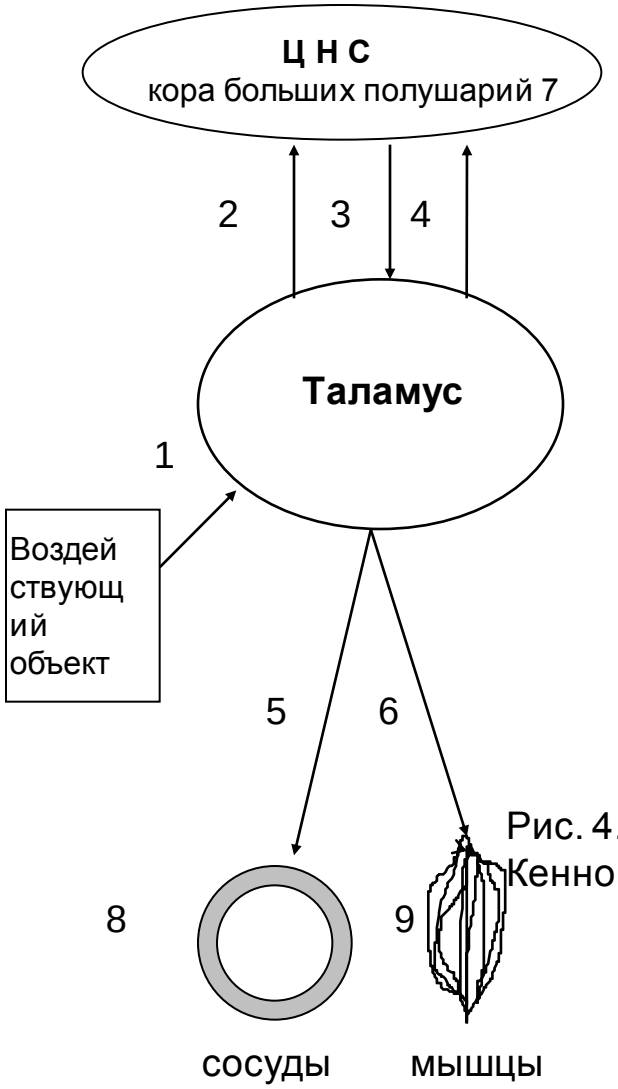


Рис. 3.Схематическое изображение механизма возникновения эмоций, согласно теории Джемсона-Ланге

Смысл их теорий заключается в том, что все физиологические изменения в организме отражаются в голове человека и порождают ощущение определенного эмоционального фона. Суть Теории Джемса - Ланге наглядно отражена на рис 3.

С выше изложенной теорией Джемса - Ланге в свою очередь не согласился У. Кеннон. Он предложил альтернативную версию возникновения эмоциональных состояний, считая главным эмоциональным центром таламус. По У. Кеннону таламус не только регулирует основные органические процессы, но и передает нервные импульсы с периферических и внутренних рецепторов в кору головного мозга и обратно. Возникновение эмоционального переживания есть результат одновременного возбуждения симпатической нервной системы и коры головного мозга.

Теория У. Кеннона в дальнейшем была дополнена более современными предположениями и экспериментальными подтверждениями П. Бардом. По утверждению П. Барда к эмоциональным процессам имеет непосредственное отношение не таламус, а гипоталамус и центральная часть лимбической системы. В результате этих доработок концепция У. Кеннона получила новое современное название- теория эмоций Барда - Кеннона (Рис 4).



Восприятие эмоциогенного воздействующего фактора (1)

Переработка импульсов, поступающих от рецепторов, центральными структурами с одновременной передачей возбуждения в кору головного мозга и другими телесными органами (2), (3), (4), (5), (6)

Возникновение субъективно эмоционального переживаемого состояния (7)

Появление нервно-мышечной реакции организма (8-9)

Рис. 4. Концепция возникновения эмоций Кеннона – Барда.

Наряду с выше названными теориями существует также когнитивно - физиологическая концепция С. Шехтера. Достоверность своих положений С. Шехтер доказал экспериментальным путем.

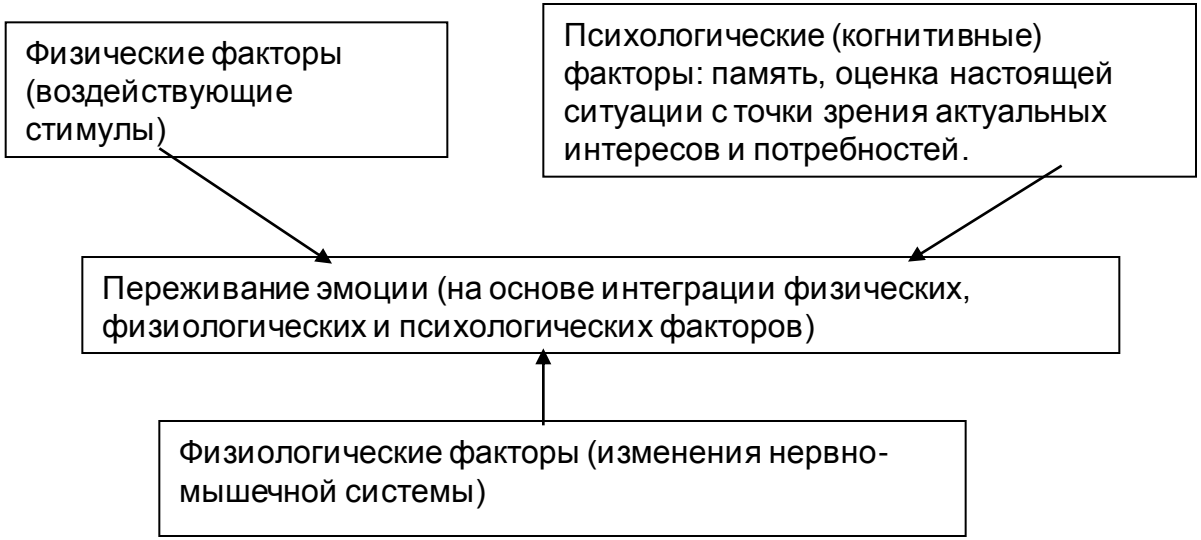


Рис.5. Факторы возникновения эмоций, согласно когнитивно-физиологической концепции С.Шехтера.

В ситуациях эксперимента «ложные» инструкции вызывали у испытуемых те эмоциональные переживания, которые ожидались по данной им инструкции. Мало того, интенсивность переживаний у них увеличивалась и под влиянием людей, находящихся рядом, особенно это было заметно, когда между ними были отношения личностного характера.

Ближе всех к теории С. Шехтера стоит информационная концепция эмоций П.В. Симонова. Он предложил для определения факторов, влияющих на возникновение и характер эмоций, следующую формулу:

Э = П.(Ин - Ис) где Э - эмоция, её сила и качество; П - величина и специфика актуальной потребности; (Ин - Ис) - оценка вероятности (возможности) удовлетворения данной потребности на основе врожденного и прижизненно приобретенного опыта; Ин - информация о средствах, прогностически необходимых, для удовлетворения существующей потребности; Ис- информация о средствах, которыми располагает человек в данный момент времени. Следствия, вытекающие их формулы, таковы: если у человека нет потребности (П=0), он и эмоции не испытывает (Э=О); эмоция не возникает и при наличии полной возможности удовлетворения потребности. Если субъективная вероятность удовлетворения потребности велика, проявляются положительные чувства. Вероятность не удовлетворения потребности вызывает отрицательные эмоции. Сравнительный анализ факторов удовлетворения или неудовлетворения потребностей - это процесс непрерывный. И соответственно у человека сменяются эмоциональные состояния разной модальности.

Характеристика эмоциональных состояний

В зависимости от характера влияния на жизнедеятельность организма эмоциональные состояния делятся на активные (стенические) и на пассивные (астенические).

Стенические эмоциональные состояния повышают жизнедеятельность организма и способствуют большей производительности труда (греч.слово «стенос» - возбуждение). Например, у человека, испытывающего радость, значительно расширяются мелкие кровеносные сосуды, в связи с чем улучшается и усиливается питание всех важных органов, особенно всей структуры мозга. Он не чувствует утомления, а испытывает большую потребность в действиях, движениях (прыгает, пляшет, бьет в ладоши, издает радостные крики, громко смеётся и т.д.). Он чувствует приток силы. Приток крови к мозгу облегчает его умственную и физическую деятельность (много говорит, быстро соображает, в его сознании возникают оригинальные мысли и яркие образы), также усиливается приток крови и к периферическим органам - краснеет кожа, становится гладкой и блестящей, блеск глаза, лицо становится оживленным, сияющим. Одновременно повышается деятельность органов внутренней секреции - на глазах появляются слезы, увеличивается выделение слюны, улучшается аппетит. Человек приобретает свежий и юный вид, «хорошо сохраняется», долго остается молодым.

Астенические эмоциональные состояния (печали, неактивности, инертности, пассивности) вызывают известную анемию кожи, внутренних органов и, главное, мозга. Кожа лица бледнеет, теряет свою свежесть. Появляется ощущение холода, озноба и т.д. Походка становится медленной, отсюда замедляется вся деятельность человека, резко снижается мышечный тонус, человек чувствует себя вялым, малоподвижным. Анемия мозга снижает умственную работоспособность. Длительное астеническое состояние приводит к снижению аппетита, человек худеет и старение организма идет быстрее, чем его восстановление.

Виды эмоций

В зависимости от состояния скорости, силы и устойчивости эмоций различают формы эмоциональных состояний: настроения, аффекты, страсти, стресс.

Настроение - это относительно слабо выраженное чувство или эмоциональное состояние, захватывающее в течение некоторого времени всю деятельность и поведение человека. Основными особенностями настроений являются :

- слабая интенсивность- настроения удовольствия, грусти, тревоги и т.д. сильно не проявляются и не имеют в своей основе интенсивных нервных возбуждения;
- значительная длительность настроения - более менее продолжительные эмоциональные состояния, длящиеся часами, иногда и днями;

- неясность, «безотчетность» - настроения без определенных причин человек чувствует себя печальным, хотя он еще не знает, почему вдруг у него испортилось настроение;
- диффузный (рассеянный) характер. Настроения накладывают свой отпечаток на все мысли и действия человека. При одном настроении выполняемая работа кажется легкой, приятной, при другой - неинтересной, трудной. Человеку необходимо уметь управлять своими настроениями, а для этого в первую очередь нужно знать причины, которые их вызывают. Можно выделить следующие группы причин:
- Различные органические процессы и состояния. Например, чувства голода, жажды недомогания и меры воздействия на их устранение может сыграть положительную роль в смене плохого настроения на хорошее.
- Особенности окружающей человека внешней среды (социально-политической, экономической и т.д.)
- Особенности взаимоотношений между людьми, поведения окружающих в общественных местах, близких в семье, сослуживцев на работе. Все это действует на нервную систему человека и вызывает адекватные эмоциональные процессы.
- Отрицательно окрашенные мысли и представления, зачастую серьезно мешают человеку занимать активную позицию, правильно реагировать на те или иные события и т.д.

Аффект- это бурно, кратковременно протекающее чувство. Особенности аффективного состояния:

- Очень сильная интенсивность и бурное внешнее выражение. Например, аффект страха возникает внезапно. Нервные процессы его протекают в пределах подкоркового центра. В коре больших полушарий головного мозга одновременно развивается глубокое внешнее торможение. Сознательный контроль над действиями, поведением человека отсутствует.
- Кратковременность. Аффект долго не длится, он очень быстро себя изживает, т.е. процесс торможения заменяется процессом возбуждения.
- Безотчетность. Аффект большей силы выражается в снижении у человека сознательного контроля над действиями, поведением. Часто это бывает у взрослых с меньшим самообладанием, со слабыми тормозными процессами, т.е. аффект захватывает целиком всю личность человека. Страсть - это длительное, устойчивое и интенсивное чувство. Страсть всегда предметна. Человек осознанно, постоянно стремится к определенным действиям, к конкретному объекту страсти. Страсти бывают положительной или отрицательной направленности. Страсть к познанию или страсть к азартным играм, алкоголю и т.д. Отрицательные страсти всегда социально опасны.

Стресс - это обширный круг эмоциональных состояний, возникающих в результате на любое неблагоприятное для организма воздействие. Чувство гнева, страха, ненависти, радости, любви, сильный холод или жара, инфекция, прием лекарств и т. д. - все эти изменения в эмоциональном состоянии вызывают стресс. Стрессорами являются физиологические и психологические факторы. Физиологические стрессоры, например, на севере - это низкая температура, туман, ветер, постоянное чувство холода, затрудненность дыхания из-за давления зимней одежды и т.д. Всему этому организм должен привыкнуть, приспособиться. Стресс в этом плане сама жизнь, борьба за выживание, отсутствие противостояния стрессу в условиях севера означает смерть.

Психологические стрессоры подразделяются на информационные и эмоциональные. Информационная перегрузка вызывает у человека с низким порогом ранимости стресс, длительный дистресс. Он не справляется с задачей порока информации, не успевает принимать верные решения выхода из создавшихся экстремальных ситуаций. Естественно, все это усугубляется психологическими, эмоциональными стрессорами: чувством обиды, беспомощности, унижения страха и т.д. Стресс и дистресс становятся серьезной угрозой здоровью личности.

Нужно человеку научиться выходить из стрессовых ситуаций быстро и без ущерба нервной системе. Для этого самый лучший и разумный способ- это увлечение полезным, интересным делом- творчеством, здоровый образ жизни и оптимизм.

Вопросы для самопроверки и обсуждения на семинарских занятиях

1. Охарактеризуйте природу и сущность эмоций человека.
2. Играют ли роль человеческие эмоции в познании.
3. Определите взаимосвязь развития эмоциональной сферы и воображения.
4. Каким эмоциональным проявлениям соответствуют следующие признаки?

- Общее эмоциональное состояние, которое в течение длительного времени влияет на все поведение.
- Сильное эмоциональное состояние взрывного характера, влияющее на всю личность, характеризующее бурным протеканием, изменением сознания, нарушением волевого контроля.
- Состояние возрастающего эмоционального напряжения, которое возникает в конфликтных ситуациях. Препятствия, связанные с сильной мотивацией – угрозой для благополучия личности.
- Состояние, характеризующееся волевой направленностью.
- Состояние напряжения, возникающее под влиянием сильных воздействий.

На содержание