**Тема: «ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА»**

**Задание 1**

1. **Изучите конспект «Эмоции и чувства», представленный для Вас ниже и ответьте на следующие вопросы в своих рабочих тетрадях.**

- Дайте понятие эмоций

- Охарактерезуйте десять фундаментальных эмоций по К. Изардому

- Дайте понятия формам проявления эмоций

- Дайте понятие чувствам

- Приведите классификацию чувств

- Дайте следующие понятия: настроение, страсть, стресс, стрессовые состояния, состояние фрустрации

Эмоции и чувства составляют особую, очень важную сторону внутренней жизни человека. Все мы в каждый момент находимся в определенном эмоциональном состоянии, переживаем те или иные чувства. Эмоциональные проявления человека очень разнообразны: радость, горе, страх, гнев, удивление, грусть, тревога, восхищение, презрение и т. д. Мир эмоциональных переживаний пронизывает все стороны жизни: отношения с окружающими людьми, деятельность, общение и познание. Одна из сфер человеческой деятельности – искусство – непосредственно обращена к эмоциям и чувствам человека.

Эмоции представляют собой пристрастное отношение субъекта к окружающему и к тому, что с ним происходит. Механизм возникновения эмоций тесно связан с потребностями и мотивами человека. Условия, предметы и явления, способствующие удовлетворению потребностей и достижению целей, вызывают положительные эмоции: удовольствие, радость, интерес, возбуждение. Напротив, ситуации, воспринимаемые субъектом как препятствующие реализации потребностей и целей, вызывают отрицательные эмоции и переживания: неудовольствие, горе, печаль, страх, грусть, тревогу и др.

Следовательно, можно констатировать двойную обусловленность эмоций, с одной стороны, нашими потребностями, с другой – особенностями ситуации. Эмоции устанавливают связь и взаимоотношения между этими двумя рядами событий, сигнализируют субъекту о возможности или невозможности удовлетворения его потребностей в данных условиях.

Таким образом, ***эмоции* – это особый класс психических процессов и состояний, связанных с потребностями и мотивами и отражающих в форме переживаний значимость действующих на субъекта явлений и ситуаций.**

Говоря о переживаниях человека, как правило, применяют два термина – «чувства» и «эмоции». В обыденной речи понятия «чувства» и «эмоции» практически не различаются. Некоторые психологи также склонны к их отождествлению. В то же время существует точка зрения, согласно которой чувства и эмоции – различные и во многом противоположные по отношению друг к другу субъективные состояния. Так, например, швейцарский психолог Э. Клапаред писал: «Чувства в нашем поведении полезны, тогда как эмоции целесообразными не являются».

Согласно традициям отечественной психологии, принято выделять чувства как особый подкласс эмоциональных процессов. В отличие от эмоций, отражающих кратковременные переживания, чувства долговременны и могут оставаться на всю жизнь. Например, можно получить удовольствие (удовлетворение) от выполненного задания, т. е. испытать положительную эмоцию, а можно быть удовлетворенным своей профессией, иметь к ней положительное отношение, то есть испытывать чувство удовлетворенности.

Чувства возникают как обобщение многих эмоций, направленных на определенный объект. Чувства выражаются через эмоции в зависимости от того, в какой ситуации находится объект их выражения. Например, мать, любя своего ребенка, переживает по отношению к нему в разных ситуациях разные эмоции: она может злиться на него, испытывать гордость за него, нежность к нему и т. д. Данный пример показывает, что, во-первых, эмоции и чувства – это не одно и то же, и, во-вторых, нет прямого соответствия между чувствами и эмоциями: одна и та же эмоция может выражать разные чувства и одно и то же чувство может выражаться в разных эмоциях. Доказательством нетождественности эмоций и чувств является более позднее появление чувств в онтогенезе по сравнению с эмоциями.

Возникновение и проявление эмоций и чувств связаны со сложной комплексной работой коры и подкорковых структур головного мозга, а также вегетативной нервной системы. Эмоциональные проявления определяются комплексом мозговых структур входящих в так называемую лимбическую систему мозга, которая связана с вегетативной нервной системой и ретикулярной формацией, расположенной в стволовых образованиях мозга и обеспечивающей энергетическую регуляцию деятельности коры. Исследователи обнаружили в подкорковых структурах в гипоталамусе, особые образования, которые были названы центрами удовольствия, страдания агрессии и успокоения.

Сложная деятельность корковых и подкорковых отделов мозга обеспечивает многоуровневость и многокомпонентность эмоциональных реакций.

1. Физиологические компоненты эмоционального реагирования:

*вегетативно-соматические реакции,*сопровождающие эмоциональные состояния. Отмечаются такие изменения, как расширение периферических сосудов и ускорение пульса в состоянии гнева, и наоборот, сужение сосудов, замедление и ослабление пульса при переживании страха Эмоциональные состояния сопровождаются изменениями темпа и ритма дыхания, размера зрачков, уровня кровяного давления, секреторной и моторной динамики желудочно-кишечного тракта, потоотделения, кожно-электрическими и электроэнцефалографическими изменениями Связь эмоций с соматовегетативными реакциями была замечена очень давно и с тех времен широко используется с целью диагностики эмоционального состояния человека. Так, например, на изменении вегетативных реакций при эмоциогенных фразах основана проверка подозреваемых с помощью *полиграфа*(«детектора лжи»);

*биохимические изменения.*Вегетативная нервная система осуществляет регуляцию биохимической динамики организма двумя в значительной степени различными, но взаимосвязанными компонентами – симпатическим и парасимпатическим. Деятельность симпатической нервной системы связана с выделением адреналиноподобных веществ. Симпатический нерв вызывает расширение зрачка, учащение сердцебиения, повышение кровяного давления, торможение деятельности кишечника, увеличение содержания сахара в крови, повышение мышечной работоспособности, усиление обмена веществ. Парасимпатический эффект, вызываемый другим веществом – ацетилхолином, характеризуется сужением зрачков, расширением сосудов, замедлением пульса и усилением перистальтики и секреции желудка, выделением обильного горячего пота, ослаблением обмена веществ. Экспериментальные исследования показывают, что в состоянии страха возрастает концентрация адреналина при незначительном изменении норадреналина, в состоянии гневного раздражения или тревоги резко возрастает количество и адреналина, и норадреналина, астенические эмоции (грусть, тоска) сопровождаются отчетливым снижением того и другого.

2. Экспрессивные компоненты эмоционального реагирования:

выразительные движения всего Пантомимические изменения в походке, осанке, жестах обычно возникают непроизвольно, как внешние проявления общего эмоционального состояния человека. Наиболее важным компонентом пантомимики является *жест –*выразительное движение рук, служащее одним из средств уточнения речевой коммуникации. Жесты подразделяются на иллюстративные, поясняющие и выделяющие какую-либо мысль, и выразительные, выявляющие эмоциональное состояние человека. Некоторые виды жестов в процессе общественно-исторической практики человека приобрели определенное символическое значение. Например, сложенные в кольцо большой и указательный палец – жест «О’кей» – означает «все хорошо»; он понимается и применяется представителями разных культур;

движения лицевых мышц – *мимика.*Наибольшей способностью выражать различные эмоциональные оттенки обладает лицо человека. Еще Леонардо да Винчи говорил, что брови и рот по-разному изменяются при различных причинах плача. П. Экман и К. Изард описали мимические признаки базовых эмоций, выделив три зоны лица: область лба и бровей, область глаз и нижнюю часть лица. Так, например в соответствии с их описанием в мимике страха брови подняты и сдвинуты, морщины только в центре лба; верхние веки подняты так, что видна склера, а нижние приподняты и напряжены; рот раскрыт, губы растянуты. Мимические проявления эмоций представляют собой синтез непроизвольных и произвольных способов реагирования, в большой степени зависящие от особенностей культуры, в которой воспитывается человек;

*вокализация:*тембр голоса и интонация, звуковые средства экспрессии. Из звуковых средств экспрессии наиболее характерными являются смех и плач. Смех является выразителем нескольких эмоций, в разных ситуациях он имеет неоднозначные оттенки и смысл.

В повседневной жизни именно благодаря экспрессивным компонентам эмоционального реагирования мы, как правило, достаточно точно воспринимаем и оцениваем изменения в эмоциональном состоянии, в настроении окружающих людей.

В психологии существует несколько теорий, объясняющих, почему возникают эмоции. Еще в опубликованной в 1872 г. книге «Выражение эмоций у человека и животных» ***Ч. Дарвин***показал эволюционный путь развития эмоций. Сравнивая эмоциональные проявления у людей и животных, он сделал вывод о том, что выразительные движения человека, связанные с эмоциями, являются эволюционно значимыми и представляют собой рудементы (остатки) ранее целесообразных реакций, выработанных в ходе борьбы за существование.

Американский психолог ***У. Джемс***и датский анатом ***КГ. Ланге***выдвинули периферическую теорию эмоций, основанную на парадоксальной идее о том, что эмоции есть результат физиологических изменений в различных системах По их утверждению, мы не потому смеемся, что нам смешно, а нам потому смешно, что мы смеемся. Смысл этой фразы заключается в том, что произвольное изменение мимики и позы приводит к непроизвольному появлению соответствующей эмоции, – например, изображение гнева приводит к тому, что человек начинает действительно переживать это чувство.

Несмотря на то что нельзя отрицать наличие условно-рефлекторной связи между переживанием эмоции и ее внешним и внутренним проявлением, содержание эмоции не сводится только к физиологическим изменениям в организме. Доказательством этому служат эксперименты, в которых были блокированы все физиологические проявления, и тем не менее субъективные переживания сохранились. Физиологические сдвиги происходят при многих эмоциях как вторичное приспособительное явление – например, для мобилизации резервных возможностей организма при столкновении с опасностью и порождаемом ею страхе. ***У. Кеннон***и ***Ф. Бард***одними из первых показали ограниченность теории Джемса – Ланге, предложив свою теорию эмоций, которая была названа таламической. Согласно этой теории, вегетативные изменения и мышечные реакции организма являются следствием переживания эмоций. Основным мозговым субстратом эмоций является таламус, связанный и с корой больших полушарий, и с вегетативной нервной системой.

П.К. Анохин рассматривал эмоции как продукт эволюции, как приспособительный фактор в жизни животного мира. С его точки зрения, эмоции важны для закрепления и стабилизации рационального поведения животных и человека. Положительные эмоции, возникающие при достижении цели, запоминаются и при соответствующей ситуации могут извлекаться из памяти для получения такого же полезного результата. Отрицательные эмоции уберегают от повторного совершения ошибок.

Интересную гипотезу о причинах появления эмоций выдвинул ***П.В. Симонов***. Он утверждает, что эмоции появляются вследствие недостатка или избытка сведений, необходимых для удовлетворения потребности. Степень эмоционального напряжения определяется силой потребности и величиной дефицита информации, необходимой для достижения цели. В нормальной ситуации человек ориентирует свое поведение на сигналы высоковероятных событий, т. е. на то, что чаще встречалось в прошлом. Благодаря этому его поведение в большинстве случаев бывает адекватным и ведет к достижению цели. В условиях полной определенности цель может быть достигнута и без помощи эмоций: оказавшись у цели, достижение которой заведомо не вызывало сомнений, человек может не испытывать ни радости, ни торжества. Однако в неясных ситуациях, при отсутствии точных сведений для организации поведения по удовлетворению потребности, необходима другая тактика реагирования на сигналы. При недостатке сведений, необходимых для достижения цели, по мнению П.В. Симонова, возникают отрицательные эмоции. Например, эмоция страха развивается при недостатке сведений, необходимых для защиты.

Эмоции способствуют повышению чувствительности анализаторов, что в свою очередь приводит к реагированию на расширенный диапазон внешних сигналов и улучшает извлечение информации из памяти. Вследствие этого при решении задачи могут быть использованы маловероятные или случайные ассоциации, которые в спокойном состоянии не рассматривались бы. Тем самым повышаются шансы достижения цели. Хотя реагирование на расширенный круг сигналов, полезность которых еще неизвестна, избыточно, оно предотвращает пропуск действительно важного сигнала, игнорирование которого может стоить жизни.

Вышеперечисленные теории эмоций объясняют лишь отдельные случаи их возникновения. Это подтверждает мысль о принципиальной невозможности объяснить механизм такого сложного явления, как эмоции, с позиции одной теории.

**ФУНКЦИИ, ВИДЫ И ФОРМЫ ЭМОЦИЙ**

Значимость эмоций в жизни человека выражается в их функциях. В психологии принято выделять ряд функций.

1. *Отражательно-оценочная функция.*Эмоции оценивают значимость предметов и ситуаций для достижения целей и удовлетворения потребностей субъекта; являются той системой сигналов, посредством которой субъект узнает о значимости происходящих, прошлых и будущих событий.

2. *Побудительная функция.*Из оценки происходящего вытекает побуждение к действию. По мнению С.Л. Рубинштейна, «...эмоция в себе самой заключает влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него».

3. *Активирующая функция*непосредственно связана с побудительной. Эмоции обеспечивают оптимальный уровень деятельности центральной нервной системы и ее отдельных структур. Эмоциональные состояния по-разному влияют на динамику протекания деятельности, на ее темп и ритм. Эмоции радости уверенности в успехе придают человеку дополнительные силы, побуждают к более интенсивной и напряженной работе. Д**.***Хебб* экспериментальным путем получил кривую выражающую зависимость между уровнем эмоционального возбуждения человека и эффективностью его деятельности. Из нее явствует, что между эмоциональным возбуждением и эффективностью деятельности человека существует криволинейная зависимость. Для достижения наивысшего результата деятельности нежелательны ни слишком слабые, ни излишне сильные эмоциональные возбуждения. Слишком слабая эмоциональная возбужденность не обеспечивает должной мотивации деятельности, а слишком сильная разрушает ее, дезорганизует и делает неуправляемой. Для каждого человека имеется собственный оптимум эмоциональной возбудимости, обеспечивающий максимум эффективности в работе. Он зависит от многих факторов: особенностей выполняемой деятельности, условий, в которых она протекает, индивидуальности включенного в нее человека и многого др.

4**.***Регулирующая функция*. Эмоции влияют на направление и осуществление деятельности субъекта. Возникновение того или иного эмоционального отношения к объекту, предмету, явлению влияет на мотивацию на всех этапах протекания деятельности. Оценивая ход и результат деятельности, эмоции придают субъективную окраску происходящему вокруг нас и в нас самих. Это значит, что на одно и то же событие разные люди могут эмоционально реагировать различно.

5. *Синтезирующая функция*. Эмоции соединяют, синтезируют в единое целое отдельные сопряженные во времени и пространстве события и факты. А.Р. Лурия показал, что совокупность образов, прямо или случайно связанных с ситуацией, породившей сильное эмоциональное переживание, образует в сознании субъекта прочный комплекс. Актуализация одного из элементов влечет, иногда против воли субъекта, воспроизведение в сознании других его элементов.

6. *Смыслообразование*. Эмоции служат сигналом смыслообразующей силы мотива. Так, например, А.Н. Леонтьев писал: «День, наполненный множеством действий, казалось бы, вполне успешных, тем не менее может испортить человеку настроение, оставить у него некий неприятный эмоциональный осадок. На фоне забот дня этот осадок едва замечается, но вот наступает минута, когда человек как бы оглядывается и мысленно перебирает прожитый день, в эту-то минуту, когда в памяти всплывает определенное событие, его настроение приобретает предметную отнесенность, возникает аффективный сигнал, указывающий, что именно это событие и оставило у него эмоциональный осадок. Может статься, например, что это его негативная реакция на чей-то успех в достижении общей цели, единственно ради которой, как ему думалось, он действовал, и вот оказывается, что это не вполне так и что едва ли не главным для него мотивом было достижение успеха для себя».

7. *Защитная функция*. Такое сильное эмоциональное переживание, как страх, предупреждает человека о реальной или мнимой опасности, способствуя тем самым лучшему продумыванию возникшей ситуации, более тщательному определению вероятности достижения успеха или неудачи. Тем самым страх защищает человека от неприятных последствий, а возможно, и от гибели.

8. *Экспрессивная функция*. Эмоции за счет своего экспрессивного компонента принимают участие в установлении контакта с другими людьми в процессе общения с ними и воздействия на них.

Многообразие проявлений эмоциональной жизни человека ставит психологию перед необходимостью их более четкой дифференциации. По степени активации немецкий философ ***И. Кант***выделил два вида эмоциональных состояний: *стенические* эмоции – переживания, повышающие активность личности, и *астенические* – переживания, снижающие активность личности. Эмоции могут быть приятными и неприятными, положительными и отрицательными. Можно различать эмоции по их интенсивности, длительности, степени осознанности причин, их вызвавших.

В зависимости от модальности, качества переживаний ***К. Изардом*были выделены десять фундаментальных эмоций: интерес-возбуждение, радость, удивление, горе-страдание, гнев-ярость, отвращение-омерзение, презрение-пренебрежение, страх-ужас, стыд-застенчивость, вина-раскаяние.** Первые три эмоции К. Изард относит к положительным, остальные семь – к отрицательным.

1. *Интерес-возбуждение* – чувство захваченности, любопытства, это наиболее часто испытываемая положительная эмоция, выступающая исключительно важным видом мотивации в развитии навыков, знаний, мышления. Интерес является единственной мотивацией, которая может поддерживать осуществление повседневной, привычной, рутинной работы. У человека, испытывающего эмоцию интереса, возникает желание исследовать, вмешаться, расширить свой опыт; подойти по-новому к человеку или объекту, возбудившему интерес. При интенсивном интересе человек чувствует себя воодушевленным и оживленным.

2. *Радость*характеризуется чувством уверенности и значительности, ощущением способности справиться с трудностями и наслаждаться жизнью. Радость сопровождается удовлетворенностью собой, окружающими людьми и миром. Она часто сопровождается чувствами силы и энергетического подъема. Следствием сочетания радости и ощущения собственной силы является связь радости с чувствами превосходства и свободы, ощущением того, что человек больше, чем он есть в обычном состоянии. Радость – это чувство, которое возникает при реализации своих возможностей. Препятствия к самореализации являются препятствиями для появления радости.

3. *Удивление*является преходящей эмоцией: оно быстро наступает и столь же быстро проходит. В отличие от других эмоций удивление не мотивирует поведение в течение долгого времени. Функция удивления состоит в подготовке субъекта к успешным действиям, к новым или внезапным событиям.

4. *Страдание*представляет собой наиболее распространенную отрицательную эмоцию. Оно обычно является доминирующим при горе и депрессии. Психологические причины страдания включают многие проблемные ситуации каждодневной жизни, потребностные состояния, другие эмоции, воображение и т. д. Переживание страдания описывается как уныние, упадок духа, обескураженность, одиночество, чувство изоляции. Страдание сообщает и самому страдающему человеку, и тем, кто его окружает, что ему плохо, и побуждает человека предпринять определенные действия: сделать что-то для уменьшения страдания, устранить его причину или изменить свое отношение к объекту, служащему причиной. Самой тяжелой формой страдания является горе. Его источником выступает утрата. Наиболее глубокое горе возникает, например, при потере любимого человека. Состояние горя каждый человек переживает очень тяжело.

5. *Гнев* – сильная отрицательная эмоция, возникающая в ответ на препятствие в достижении человеком страстно желаемой цели. Среди причин гнева – личное оскорбление, разрушение состояний интереса или радости, обман, принуждение сделать что-либо против желания. При переживании гнева человек ощущает свою силу и хочет напасть на источник гнева. Чем сильнее гнев, тем более сильным и энергичным чувствует себя субъект, тем большую потребность в физическом действии он ощущает. В ярости мобилизация энергии настолько велика, что человек чувствует, что он взорвется, если не проявит каким-либо способом свой гнев.

6. *Отвращение*как эмоциональное состояние связано с переживанием необходимости устранить объект или изменить его. Оно есть результат резкого рассогласования в сознании человека ценностно значимого, нормального и уродливо-несовершенного, происходящего на фоне этого нормального. Отвращение могут вызвать как материальные предметы, так и социальные действия, поступки других людей. Отвращение, как и гнев, может быть направлено на себя, снижая при этом самооценку и вызывая самоосуждение.

7. *Презрение*связано с ситуациями, в которых человеку необходимо чувствовать себя сильнее, умнее, лучше в каком-то отношении, чем презираемое лицо. Презрение – это чувство превосходства над другим человеком, группой или предметом, их обесценивание. Презирающий человек как бы отстраняется, создает расстояние между собой и другими. Презрение, как гнев и отвращение, в известной мере оказывается чувством враждебности: человек враждебно относится к тому, кого он презирает.

8. *Страх*является наиболее сильной и опасной из всех эмоций, которая оказывает большое влияние на сознание и поведение человека. Причинами страха могут быть события, условия или ситуации, сигнализирующие об опасности. Страх переживается как предчувствие беды, неуверенности, полной незащищенности. Со страхом связаны чувства недостаточной надежности, чувство опасности и надвигающегося несчастья, при которых человек ощущает угрозу своему существованию. Ощущение страха может варьировать от неприятного предчувствия до ужаса.

9. *Стыд*как эмоция повергает человека в такое состояние, когда он кажется себе маленьким, беспомощным, скованным, эмоционально расстроенным, глупым, никуда не годным. Он сопровождается временной неспособностью мыслить логично и эффективно, а нередко – ощущением неудачи, поражения. Стыд может вызвать презрение к самому себе.

10. *Вина*возникает при совершении неправильных действий. Обычно люди чувствуют вину, когда осознают, что нарушили правило и переступили границы своих собственных убеждений. Они могут также чувствовать вину за отказ от принятия на себя ответственности. Вина связана прежде всего с осуждением своего поступка самим человеком независимо от того, как к этому поступку отнеслись или могут отнестись окружающие. Вина включает такие реакции, как раскаяние, осуждение самого себя и понижение самооценки. Вина возникает в ситуациях, в которых человек чувствует личную ответственность. Переживание вины состоит из мучительного чувства неправоты по отношению к другим или самому себе.

**Формы проявления эмоций также весьма разнообразны и могут быть представлены в следующей классификации:**

1. ***Аффект*** – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств и сопровождаемое резким изменением в сознательной деятельности и выраженными двигательными проявлениями. Аффективное состояние сопровождается существенным снижением возможности сознательного контроля субъекта за своими действиями. Аффект развивается при неспособности субъекта найти адекватный выход из опасных, чаще всего неожиданно сложившихся ситуаций. Аффект может подготавливаться исподволь: повторение ситуаций, вызывающих резко отрицательное эмоциональное состояние, ведет к аккумуляции аффекта, который может разрядиться в бурном неуправляемом аффективном взрыве. Сильные аффекты захватывают всю личность, что сопровождается снижением способности к переключению внимания, сужением поля восприятия. Аффективные проявления положительных эмоций – восторг, воодушевление, безудержное веселье; отрицательных – ярость, гнев, ужас, отчаяние. После аффекта часто наступает упадок сил, равнодушие ко всему окружающему или раскаяние в содеянном.

2. ***Собственно эмоции*** – более длительные и менее интенсивные состояния по сравнению с аффектами. Эмоции имеют ситуативный характер, т. е. выражают оценочное отношение человека к наличной или возможной ситуации, к своей деятельности и к своим действиям.

3. ***Чувство*** – одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности. Оно отличается относительной устойчивостью и постоянством. Чувства человека возникают как обобщение эмоций – становление и развитие чувств выражает формирование устойчивых эмоциональных отношений. В отличие от ситуативных эмоций и аффектов, отражающих ситуативное значение предметов в конкретно сложившихся условиях, чувства выделяют явления, имеющие постоянную мотивационную значимость. Несовпадение ситуативных и устойчивых эмоциональных переживаний получило в психологии наименование *амбивалентность*чувств. Чувства – это устойчивые эмоциональные отношения, выступающие как своеобразная «привязанность» к определенному кругу явлений действительности, как стойкая направленность на них, «захваченность» ими. В регуляции поведения чувствам отведена роль ведущих эмоционально-смысловых образований личности. В процессе формирования личности чувства организуются в иерархическую систему, в которой одни из них занимают ведущее положение, соответствующее актуально действующим мотивам, другие же остаются потенциальными, нереализованными. В содержании доминирующих чувств человека проявляются мировоззренческие установки, т. е. важнейшие характеристики его личности.

Наиболее распространенная классификация чувств выделяет нравственные, эстетические и интеллектуальные чувства. Выделение видов осуществлено в соответствии с конкретными областями деятельности и сферами социальных явлений, становящихся объектами чувств. Чувства данных видов называют высшими, в них заключено все богатство эмоциональных отношений человека к реальной действительности.

*Нравственные*(этические) чувства выражают отношение человека к другим людям, Родине, семье, самому себе.

К этим чувствам относят любовь, гуманизм, патриотизм, справедливость, достоинство и т. д. Многообразие нравственных чувств отражает многообразие человеческих отношений. Этические чувства регулируют поведение человека. Высшим нравственным регулятором поведения человека является совесть. Известно, в каких состояниях находятся люди, совершившие неэтичный поступок. Эти переживания, в основе которых лежат грех и боязнь отчуждения человека от других, предательство своего достоинства, называют «муками совести».

*Интеллектуальные*(познавательные) чувства порождаются познавательными отношениями человека к миру. Предметом познавательных чувств является как сам процесс приобретения знаний, так и его результат. К интеллектуальным чувствам относят интерес, любознательность, ощущение тайны, удивления. Вершиной интеллектуальных чувств является обобщенное чувство любви к истине, которое становится огромной движущей силой, содействующей глубокому проникновению в тайны бытия.

Способность руководствоваться при восприятии явлений окружающей действительности понятиями прекрасного, любовь к красоте лежит в основе *эстетических*чувств. Эстетические чувства проявляются в художественных оценках и вкусах. Человек, наделенный развитым в процессе воспитания эстетическим вкусом, при восприятии произведений искусства, картин природы, другого человека испытывает приятные или неприятные для него эмоции, диапазон которых чрезвычайно широк – от чувства наслаждения и восторга до отвращения.

Чувства человека обусловлены его взаимоотношениями с другими людьми, они регулируются нравами и обычаями общества. Процесс формирования чувств человека неразрывно связан со всем процессом становления его внутреннего мира.

4. ***Настроение*** – устойчиво и относительно слабо выраженное эмоциональное состояние. Настроение определяется тем, как складываются взаимоотношения человека с окружающими, как он воспринимает события своей жизни. Настроение характеризуется положительным эмоциональным тоном (веселое, жизнерадостное, повышенное, эйфория) и отрицательным (грустное, подавленное, пониженное, дисфория, депрессия). Оно придает эмоциональную окраску всему поведению человека, выражается во всех его проявлениях. Если у человека хорошее настроение, то и восприятие чего-то, представление о чем-то имеет положительную окраску.

5. ***Страсть*** – сильное, глубокое, абсолютно доминирующее эмоциональное переживание. Она выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, в направленности их на единую цель. Страсть захватывает всего человека, она может быть пагубной, а может быть великой. То, что не связано с доминирующей страстью, представляется человеку второстепенным.

6. ***Стресс***возникает в экстремальной ситуации, требующей от человека мобилизации нервно-психических сил. Первоначально понятие стресса (от англ. stress – давление, напряжение) возникло в физиологии для обозначения неспецифической биологической реакции организма («общего адаптационного синдрома», физиологического стресса) в ответ на любое неблагоприятное воздействие среды. Позднее оно стало использоваться и для описания эмоционально-психических состояний человека в экстремальных условиях – психологический стресс. Последний иногда еще подразделяют на стресс эмоциональный (в ситуациях угрозы, обиды, опасности) и информационный (при информационных перегрузках).

**Стрессовые состояния** – это особые эмоциональные состояния, возникающие в ответ на экстремальные воздействия и требующие от человека мобилизации всех ресурсов организма, в том числе и нервно-психических сил. Слабые воздействия не приводят к стрессу, так как он возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит приспособительные возможности человека. Небольшой уровень стресса даже полезен и необходим для любой физической или психической активности.

Основатель учения о стрессе ***Г. Селье***выделил три стадии развития стресса: 1) «реакцию тревоги», во время которой мобилизуются защитные силы организма; 2) стадию сопротивления – полную адаптацию к стрессу, 3) стадию истощения, возникающую в случае, если стрессор силен и воздействует на человека продолжительное время.

Стресс является не простым нервным напряжением, а комплексной приспособительной реакцией всего организма. С точки зрения стрессовой реакции, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой сталкивается человек. Иногда различают понятия стресса и дистресса. Если умеренный стресс не является вредным, помогает осуществлять приспособительные реакции, то дистресс есть результат чрезмерного стресса, наступающий при исчерпании адаптационных резервов и оказывающий деструктивное действие на организм.

Типичными тяжелыми стрессорами являются боевые действия, природные и транспортные катастрофы, несчастный случай, присутствие при насильственной смерти других, разбойное нападение, пытки, изнасилование, пожар. Болезненные психические реакции на воздействие тяжелых стрессоров называются посттравматическими стрессовыми расстройствами.

Следует отметить, что стрессогенные раздражители необязательно должны существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Некоторые реальные, но неопасные раздражители могут иметь стрессогенное значение в силу неадекватной интерпретации с приписыванием им угрожающих свойств. Отсюда понятно, что большей частью стресс в жизни человека инициируется и продуцируется им самим. Все зависит от того, как он реагирует на свое окружение и социально значимые стимулы.

Близким по своим проявлениям к стрессу является **состояние *фрустрации***(от лат. frustratio – «обман», «расстройство», «разрушение планов»). Фрустрационное состояние возникает при объективных или субъективных трудностях, испытываемых человеком на пути к цели. Фрустрация сопровождается гаммой отрицательных эмоций (озлобленностью, подавленностью, агрессией), которые в состоянии дезорганизовать поведение и сознание человека.

**Задание №2**

**Упражнение «О пользе и вреде эмоций»**

Вам необходимо в таблице записать не менее пяти эмоций и указать по каждой из них ее

пользу и ее вред.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Эмоция** | **Польза** | **Вред** |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |

**Задание №3**

Запишите в левую колонку чувства и эмоции, которые мешают человеку жить, делая его

несчастным, а в правую – те, которые помогают жить в согласии с собой и другими людьми:

|  |  |
| --- | --- |
| **Что делает несчастным** | **Что делает счастливым** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Подчеркните чувства и эмоции, которые Вы испытываете по отношению к людям.

Зачеркните чувства и эмоции, которые мешают Вам общаться с людьми.