**Введение**

**чувство симпатия психологический эмоциональный**

Когда человек воспринимает предметы и явления окружающего мира, он всегда как-то относится к ним, причем это не холодное, рассудочное отношение, а своеобразное переживание. Одни события вызывают у него радость, другие - негодование, одни вещи ему нравятся, другие вызывают у него неудовольствие, одних людей он любит, к другим равнодушен, третьих ненавидит; что-то его сердит, кое-чего он боится; некоторыми своими поступками он гордится, других стыдится. Удовольствие, радость, горе, страх, гнев, любовь- все это формы переживания человеком своего отношения к различным объектам; они называются чувствами или эмоциями.

Чувствами или эмоциями называют переживания человеком своего отношения к тому, что он познает или делает, к другим людям и самому себе. Человек унаследовал механизм эмоций то своих животных предков. Поэтому часть эмоций человека совпадает с эмоциями животных: ярость, голод, жажда, страх. Но это простейшие эмоции, связанные с удовлетворением органических потребностей. С развитием разума и высших человеческих потребностей на базе аппарата эмоций сформировались более сложные человеческие чувства.

Таким образом, мы отличаем эмоцию от чувства. Эмоции в ходе эволюции возникла раньше чувства, она присуща не только человеку, но и животному, и выражает отношение к удовлетворению физиологических потребностей. Чувства развились на базе эмоций при взаимодействии с разумом, в ходе формирования общественных отношений и присущи лишь человеку.

Чувство- это более сложное, постоянное, устоявшееся отношение человека, черта личности. Чувства выражаются в эмоциях, но в определенный момент они могут не выражаться в каком-либо конкретном переживании. Чувства в отличие от эмоций свойственны только человеку.

Чувство- это отражение в сознании человека его отношений к действительности.

**1. Общее представление о чувствах**

**.1 Понятие о чувствах**

Понятие «чувство» охватывает очень обширную и многообразную область психической жизни человека. Человек живёт и действует в реальной действительности, познавая окружающий мир, природу, людей и их социальные взаимоотношения. В процессе деятельности, труда, общения с другими людьми - одним словом, в процессе его жизни - у него складываются с обществом в целом, с человеческими коллективами, с отдельными людьми определённые отношения. Реальный мир во всём его многообразии отражается в сознании индивидуального человека.

Появление чувств имеет своим источником существующий независимо от человека реальный мир, с которым человек вступает в многообразные связи и отношения. Чувства, эмоциональная жизнь есть своеобразная форма отражения действительности, в которой выражаются субъективные отношения человека к миру. В процессе взаимодействия с окружающей средой у человека могут возникать различного рода ответные реакции на полученные воздействия. Многие из этих реакций эмоционально окрашены, Имеют устойчивый, повторяющийся характер и поэтому перерастают в стойкие эмоциональные отношения к действительности, занимающие большое место в жизни человека, оказывающее определённое влияние на его действия.

Основное в чувстве - это эмоциональное отношение, которое установилось у человека к определенному предмету или к кругу явлений. Чувство всегда направлено на тот или иной объект действительности.

Настроение же представляет собой эмоциональное самочувствие человека, окрашивающее в течение некоторого времени (иногда длительного) всё его поведение, помыслы, переживания.

Для аффектов характерна та стремительность, с которой они овладевают человеком. Основное в аффекте - это неожиданно наступающее, резко испытываемое человеком потрясение, сказывающееся на всей его жизнедеятельности в данный момент. Аффект - это выраженная, стремительно развивающаяся эмоция.

Но под чувством мы подразумеваем также и устойчивое эмоциональное отношение, устойчивое психическое состояние человека; оно выступает как своеобразная «привязанность» к определённому кругу явлений действительности (или «отчуждённость» от них), Как стойкая «направленность» на них. Переживание чувства иногда может достигнуть большой силы, приобрести характер аффекта.

У настроений, эмоций, аффектов есть общее - это всё виды эмоциональных реакций. В отличие от них чувства - это те устойчивые отношения личности к окружающему, которые выражаются в соответствующих эмоциональных реакциях.

Наряду с резко внешне выраженными эмоциями, мы можем встретиться с чувствами, в которых очень отчётливо проявляется наше отношение к объекту и вместе с тем это отношение мало выражается вовне, проникнуто более интеллектуальным содержанием.

Чувства органически связаны с процессом познания, ориентировки и действия в окружающей обстановке. Благодаря связи с познанием действительности они пронизываются всё более интеллектуальным содержанием.

**.2 Классификация чувств**

Эмоции и чувства человека чрезвычайно разнообразны. Их можно классифицировать по различным основаниям. При классификации чувств, прежде всего следует исходить из принципа материалистической психологии, что психика человека являет собой отражение им объективной действительности, существующей независимо от него. Чувства человека, будучи его личным откликом на окружающее, порождены прежде всего характером того явления, на которое направлены + субъективной интерпретацией данного явления.

Исходя из этого, чувства различаются:

. По объекту действительности, на который они направлены (реальный или воображаемый и пр.)

. По содержанию (сущность направленности чувства, характер эмоционального отношения к объекту и особенности возникающих при этом субъективных состояний).

Некоторые чувства следует выделить. Прежде всего те, которые называют высшими. Эти чувства связаны с восприятием и осознанием человеком многообразных явлений социальной жизни и культуры. Их особенности:

. В своих развитых формах они могут достигать большой степени обобщённости.

. Они всегда связаны с осознанием общественных норм, относящихся к той или иной стороне действительности.

В зависимости от направленности чувства делятся на:

· моральные (переживания человеком его отношения к другим людям, к обществу);

· интеллектуальные (чувства, связанные с познавательной деятельностью);

· эстетические (чувства красоты, особенно ярко проявляющиеся при восприятии произведений искусства, явлений природы, событий общественной жизни);

· практические (чувства, связанные с деятельностью человека).



Рис. 1. Классификация эмоций и чувств.

По роли в деятельности человека они подразделяются на две группы: стенические - активизирующие деятельность и астенические - вызывающие пассивность, подавляющие, угнетающие жизнедеятельность. По сложности и содержанию различают чувства простые, элементарные и сложные, высшие.

Простые, или элементарные, чувства (эмоции) связаны с деятельностью первой сигнальной системы и возникают в связи с удовлетворением или неудовлетворением органических потребностей человека (голод, жажда, сытость и др.), а также под влиянием непосредственного отражения обстановки (боязнь, тревога, испуг). В возникновении таких эмоций большую роль играют инстинкты, безусловные рефлексы.

Сложные, или высшие, чувства связаны с условно-рефлекторной деятельностью коры головного мозга и в значительной степени зависят от жизненного опыта, убеждений и взглядов человека. Они возникают в связи с общественно-трудовой деятельностью человека, его отношение к другим людям, своему долгу, с удовлетворением или неудовлетворением духовных потребностей, выполнением или нарушением норм морали. Высшие чувства выражают духовный мир человека и выявляют его личность. Среди них выделяют моральные, интеллектуальные, эстетические и практические чувства.

К моральным чувствам относятся любовь к своей Родине, ненависть к ее врагам, чувство долга, чести, достоинства, коллективизма, доброжелательности к людям, негодования по поводу социальной несправедливости, жестокости, аморального поступка, чувство товарищества, дружбы и др. Эти чувства основываются на мировоззрении, нравственных и политических убеждениях и взглядах человека. Вот почему одни и те же события, происходящие в нашей стране в условиях резко обострившейся политической борьбы, у одних людей вызывает негодование, возмущение, внутренний протест, а у других - чувство солидарности, сопричастности, поддержки и т.д.

Интеллектуальные чувства возникают в процессе познавательной деятельности человека и ею обусловливаются. В них выражается отношение человека к мыслям как истинным, так и ложным, понятным или непонятным, вызывающим недоумение. К этим чувствам относятся: любознательность, удивление, недоумение, ясность и твердость мысли, сомнение, чувство нового и др. Обычно они стимулируют мышление, заставляют человека глубже проникать в сущность предметов и явлений.

Эстетические чувства отражают эстетические свойства явлений. Они возникают в связи с переживанием человеком своего отношения к красивому, возвышенному или безобразному, неизменному. Эстетические чувства вызываются произведениями искусства, творениями техники, явлениями природы, предметами быта, поступками других людей, передовыми идеями и теориями. Они появляются не только на основе непосредственного восприятия объектов, но и под влиянием их образного описания. С помощью слова художественная литература активизирует образное восприятие действительности. Эстетическая оценка, как и понятие о прекрасном и совершенном в жизни, дается на основе мировоззрения, эстетических идеалов, усвоенных человеком. Поэтому эстетические чувства социальны и тесно связаны с нравственными чувствами.

В сложной разнообразной деятельности человека у него возникают такие переживания, которые в психологической науке получили название "практические чувства". Они представляют собой эмоциональный отклик человека на содержание, условия и результаты своей деятельности и характеризуются различной степенью интенсивности переживания: от небольшой заинтересованности до увлеченности процессом деятельности. Этот процесс, как правило, вызывает положительные чувства - радость от самой деятельности, проявленного в ней мастерства, самостоятельности, творчества, достигнутых результатов и др. Вместе с тем в труде, учебной деятельности могут возникнуть и отрицательные переживания - утомление, напряжение, подавленность от монотонности процесса работы, неудовлетворенность ее результатами и др. Содержание и характер возникающих практических чувств во многом зависит от значимости для человека той деятельности, которой он занимается.

Эмоции и чувства человека могут классифицироваться также по силе, длительности, глубине, действенности и форме своего выражения. По данному основанию выделяют такие эмоциональные состояния человека как настроение, аффект, страсть, стресс и фрустрация.

Настроение - это относительно слабо выраженное, но длительное эмоциональное состояние человека, которое оказывает влияние на все его психические процессы, на всю его деятельность. Одни настроения (радость, подъем, воодушевление и др.) оказывают положительное влияние, другие (тревога, равнодушие, неуверенность, подавленность) - отрицательное. Главными факторами, обусловливающими настроение конкретного человека, являются общественный строй, уклад жизни, степень удовлетворения материальных и духовных потребностей, социальная защищенность, взаимоотношения людей, их мировоззренческие взгляды и убеждения. Причиной изменения настроения может быть какое-нибудь конкретное событие, приятное или неприятное известие, удача или неудача в работе, конфликт, болезнь и т.д. Большое влияние на настроение отдельного человека оказывают групповые и коллективные настроения, социально-психологическая атмосфера того коллектива, в котором он занимается трудовой или учебной деятельностью.

Аффектом называется кратковременная, бурно протекающая эмоциональная реакция. Для аффекта характерна чрезвычайная сила проявления, он захватывает человека целиком. Огромная сила и яркость аффекта соединяются с кратковременностью его протекания. Это бурная, взрывная, но быстро проходящая реакция. Примерами аффектов являются отчаяние, сильный гнев, панический страх, ужас. В форме аффекта может проявляться и радость, бурное выражение восторга в связи с достигнутой победой на каком-либо спортивном соревновании и др.

Аффект вызывается неожиданным или очень сильным раздражителем, к которому человек сразу не может приспособиться. Нередко это бывает в результате конфликта с другими людьми, переутомления, длительного невнимания к какой-либо просьбе.

Физиологической особенностью аффекта является освобождение подкорковых центров от сдерживающего и регулирующего влияния коры. "Господство" подкорки обнаруживается в яркости внешних проявлений переживаемого аффекта. Такими проявлениями могут быть чрезмерная активность, которая в данном случае не к месту, жесты, возгласы или, наоборот, задержка движений, доходящая до оцепенения. Находящийся в состоянии аффекта человек нередко плохо сознает, что он делает. Он не может сдержать себя, не предвидит результатов своей реакции, оказывается настолько поглощен своим состоянием, что плохо оценивает то, что делает.

К аффектам склонны люди с неуравновешенными процессами возбуждения и торможения (преобладает возбуждение). Однако чаще всего аффекты проявляются у людей невоспитанных, развязных, истеричных, не привыкших контролировать свои чувства. Нравственно воспитанные люди, имеющие стойкие привычки культурного поведения в обществе, умеют тормозить нежелательные аффекты. Усилием воли можно предотвратить начало аффективной вспышки. Чем более развиты волевые качества, тем меньше поддается человек аффекту или вообще его не допускают. Уменьшить или предупредить аффект можно также отвлечением или переключением внимания. Психологический смысл этих приемов заключается в отвлечении внимания от предмета аффекта, в переводе части сильного нервного возбуждения на другие участки мозга.

Страсть - это сильное, глубокое, устойчивое и длительное переживание с ярко выраженной направленностью на достижение цели или предмета вожделения. Страсть, направленная на общественно важные цели, обогащает личность, ведет к выдающимся достижениям, подвигам. Примером такой страсти может быть безмерная любовь к науке, технике, искусству, спорту и т.д. Если же страсть преследует мелкую, корыстную цель, она обедняет и искажает личность.

От страстей необходимо отличать увлечения, которые менее устойчивы, скоропреходящи. Они проявляются в том, что человек сегодня страстно стремится к одному, а завтра уже к чему-то другому. Для увлечения типично господство эмоционального компонента, нередко в ущерб интеллектуальному. Увлечения чаще всего свойственны людям, способным быстро загораться и так же быстро гаснуть, т.е. импульсивным, склонным к аффектации.

Стресс - состояние психического напряжения, возникающие у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность. Оптимальное напряжение, как правило, вызывает прилив сил, активизацию деятельности, особую ясность и четкость мысли, стенические эмоции.

В состоянии чрезмерного напряжения с трудом осуществляется целенаправленная деятельность, переключение и распределение внимания, может наступить даже общее торможение или полная дезорганизация деятельности. В таком состоянии возможны ошибки восприятия, памяти, неадекватные реакции на неожиданные раздражители и т.д. При этом навыки и привычки остаются без изменения и могут заменить собой осознанные действия.

Поведение в стрессовой ситуации во многом зависит от личностных особенностей человека: от умения быстро оценить обстановку, от навыков мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, от волевой собранности, решительности, целесообразности действий, выдержки и т.д.

Фрустрация - эмоциональное состояние человека, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых преград на пути к цели и дезорганизующее его сознание и деятельность. Фрустрация возникает в ситуациях конфликта, когда, например, удовлетворение потребности наталкивается на непреодолимые или труднопреодолимые преграды. В состоянии фрустрации человек испытывает особо сильное нервно-психическое напряжение. Оно проявляется как крайняя досада, озлобленность, агрессия, раздражение (активная форма) или разочарование, подавленность, отчаяние, апатия, полное безразличие к окружающему (пассивная форма). Высокий уровень фрустрации приводит к дезорганизации деятельности и снижению ее эффективности. Фрустрации в большей мере подвержены эмоциональные натуры, люди с повышенной возбудимостью, отсутствием развитых тормозных, уравновешивающих реакций, не имеющие достаточного опыта преодоления трудностей, плохо подготовленные к невзгодам, с недостаточно развитыми волевыми качествами.

**1.3 Характеристика различных чувств**

Симпатия и антипатия

Симпатия (от греч. sympatheia - влечение, внутреннее расположение) - это устойчивое положительное (одобрительное, хорошее) отношение к кому или чему-нибудь (другим людям, их группам, социальным явлениям), проявляющееся в приветливости, доброжелательности, восхищении, побуждающее к общению, оказанию внимания, помощи (альтруизму).

Причины возникновения симпатии могут быть осознанными и мало осознанными. К первым относятся общность взглядов, идей, ценностей, интересов, нравственных идеалов. Ко вторым - внешняя привлекательность, черты характера, манера поведения и т. п., т. е. аттракция. Английское слово attraction переводится как «привлекательность», «притяжение», «влечение». В психологии этим термином обозначают процесс и результат формирования положительного эмоционального отношения. Аттракция - это наличие чувства, отношения к другому человеку и его оценка. Спецификой симпатии и антипатии является то, что они никем специально не устанавливаются, а складываются спонтанно в силу ряда причин психологического характера.

Поскольку механизм возникновения симпатии во многом остается загадочным, это создает большие трудности для педагогов в воспитании детей и формировании положительного социального климата в детских группах. Как отмечает А. А. Рояк, если дети не любят дошкольника, воспитателю очень трудно разобраться в причинах его непопулярности и порой просто не под силу создать расположение к нему других детей. Понять механизмы формирования симпатии в некоторой степени помогает выявление факторов, способствующих аттракции. По Л. Я. Гозману, ими являются:

· свойства объекта аттракции;

· свойства субъекта аттракции;

· соотношение свойств объекта и субъекта аттракции;

· особенности взаимодействия;

· особенности ситуации общения;

· культурный и социальный контекст;

· время (динамика развития отношений во времени).

1. Привязанность.

Привязанность - это чувство близости, основанное на симпатии к кому-нибудь. Привязанность проявляется уже у младенцев к тому человеку, который удовлетворяет их потребности. Однако есть основание полагать, что она обусловлена не только условно-рефлекторным установлением отношений с другими, но и врожденной потребностью в этих отношениях. Отсюда в западной литературе выделяют два подхода к объяснению природы привязанности. Сторонники концепции «первичной мотивации» считают, что у ребенка существует врожденная потребность находиться в непосредственной близости, контакте с другим существом. В данной концепции речь идет о «прилипании» (clinging). Сторонники же концепции «вторичной мотивации» объясняют возникновение привязанности тем, что близкие взрослые удовлетворяют физиологические потребности ребенка.

2. Дружба

Избирательные привязанности находят свое наиболее яркое воплощение в феномене дружбы. Ж.-Ж. Руссо писал, что «первое чувство, к которому восприимчив заботливо воспитанный юноша, - это не любовь, а дружба».

К. К. Платонов рассматривает дружбу как сложное моральное чувство, в структуру которого входят: потребность в общении с субъектом дружбы, усиленная привычкой, вызывающей эмоцию удовлетворения при общении; воспоминания о совместной с ним деятельности и ее результатах; совместные сопереживания, бывшие, существующие и возможные; эмоциональная память; чувство долга; страх потери; престижная (обычно идеализированная) его оценка. По Платонову, чувство дружбы к объекту другого пола входит в чувство половой любви, но может и не быть с ней связано.

Следует подчеркнуть, что как один из видов аттракции дружба обладает специфичностью. Если симпатия и любовь могут быть односторонними, то дружба таковой быть не может. Она предполагает межличностную аттракцию, т. е. проявление дружеских чувств с обеих сторон. Только в этом случае дружба может выполнять функции удовлетворения эмоциональных потребностей, взаимного познания, социального взаимодействия и диалога личностей, принимающего характер личных (интимно-доверительных) отношений. Кроме того, дружба по сравнению с симпатией, влечением, любовью имеет более осознанный, прагматичный характер.

3. Влюбленность

Влюбленность - это относительно устойчивое эмоциональное отношение, отражающее страстное влечение к кому-нибудь. Э. Фромм пишет, что влюбленность принято считать вершиной любви, на самом же деле она только начало и только возможность обретения любви.

С. В. Ковалев говорит о возрастных периодах проявления влюбленности. Уже в возрасте трех лет мальчику или девочке начинает очень нравиться (строго по признаку определенного пола) другой ребенок одного с ним или более старшего (что больше свойственно девочкам) возраста.

Второй период - возраст семи-восьми лет, когда полудетская влюбленность проявляется во взаимной нежности и жалости.

Третий период - подростковый возраст (12-13 лет), когда чувство к человеку противоположного пола выражается в возрастающей тяге к общению, большом интересе к объекту любви и своеобразном фетишизме (когда особо привлекает какой-то один компонент внешности: волосы, ноги и т. п.).

Четвертый период - юношеский возраст (15-17 лет), когда влюбленность носит почти «взрослый» характер, так как основывается на тяге к глубокой личной интимности, стремлении познать личность объекта влюбленности.

4. Любовь

Если опросить людей, какие чувства, имеющиеся у них, они могут назвать, то в первую очередь будет названо чувство любви. Философы, психологи, физиологи посвятили ей много страниц в своих работах. Уже в Древней Греции была разработана типология любви: эрос - стихийная и страстная самоотдача, восторженная влюбленность; филия - любовь-дружба, приязнь одного человека к другому; сторге - привязанность, особенно семейная; агапе - жертвенная любовь, любовь к ближнему. В настоящее время Д. Ли разработал более детальную типологию любви:

· эрос - страстная любовь-увлечение, стремящаяся к полному физическому обладанию;

· людус - гедонистическая любовь-игра, не отличающаяся глубиной чувства и сравнительно легко допускающая возможность измены;

· сторге - спокойная, теплая и надежная любовь-дружба;

· прагма - возникает из сочетания людуса и сторге - рассудочная, легко поддающаяся контролю; любовь по расчету;

· мания - появляется как сочетание эроса и людуса, иррациональная любовь-одержимость, для которой типичны неуверенность и зависимость от объекта влечения;

· агапе - бескорыстная любовь-самоотдача, синтез эроса и сторге.

Для женщин более характерны сторгические, прагматические и маниакальные проявления любви, а молодым мужчинам более свойственна эротическая и особенно людическая любовь.

5. Враждебность

Чувство враждебности - это неприязненное отношение к тому, с кем человек находится в конфликте. А. Басе (Buss, 1961) понимает враждебность как узкое по направленности состояние, всегда имеющее определенный объект. Мне более импонирует понимание враждебности К. Изардом, который определяет ее как комплексную аффективно-когнитивную черту, или ориентацию личности, что соответствует моему пониманию чувства как эмоциональной установки. Чувство враждебности возникает из отрицательного опыта общения и взаимодействия с каким-либо человеком в ситуации конфликта. Оно легче возникает у обидчивых и мстительных людей. Чувство враждебности проявляется в «агрессивном настроении», «агрессивном состоянии» (Н. Д. Левитов), т. е. в эмоциях злости (гнева), отвращения и презрения с присущими им переживаниями и экспрессией, которые могут приводить к агрессивному поведению.

Однако А. Басе отмечает, что враждебность и агрессивное поведение сочетаются хотя и часто, но отнюдь не всегда. Люди могут находиться во враждебных отношениях, но никакой агрессии не проявлять хотя бы потому, что заранее известны ее отрицательные последствия для «агрессора». Бывает и агрессия без враждебности, когда, например, грабят человека, не испытывая к нему никаких враждебных чувств.

6. Зависть

Зависть чаще всего понимается как неприязненное, враждебное отношение к успехам, популярности, моральному превосходству или преимущественному положению другого лица. Такое понимание зависти как враждебной, «черной», идет от философов. Ф. Бэкон отмечал агрессивный характер зависти: «Кто не надеется сравняться с ближним в достоинствах, старается сквитаться с ним, нанося ущерб его благополучию». О том же писал и Р. Декарт: «Нет ни одного порока, который так бы вредил благополучию людей, как зависть, ибо те, кто им заражен, не только огорчаются сами, но и, как только могут, омрачают радость других». Зависть есть не что иное, как стремление человека к тому, чтобы всё: успехи, заслуги, расположение других людей, богатство - безраздельно принадлежало только ему. А. Шопенгауэр утверждал, что хотя зависть естественна и свойственна человеку, все-таки она порок и вместе с тем -несчастье: «Зависть показывает, насколько люди чувствуют себя несчастными, а их внимание к чужому поведению и положению - как сильно они скучают». Поэтому, пишет он, мы должны смотреть на нее как на врага своего счастья и стараться задушить ее как злого демона.

Если у Б. Спинозы зависть - это ненависть, то Ф. Ларошфуко считал, что зависть еще непримиримее, чем ненависть.

Надо отметить, что зависть понимается психологами не однозначно. К. К. Платонов считает зависть чувством, структура которого включает соревнование, страдание от мысли, что у другого есть то желанное, чего у себя нет, и вызванную этим ненависть к нему. Л. А. Дьяченко и М. И. Кандыбович рассматривают зависть как социально-психологическую черту личности, проявляющуюся в недовольстве, недоброжелательстве по отношению к другим людям, которым сопутствует удача, которые достигли благополучия. Они рассматривают зависть как порок, как признак ограниченности ума и мелочности характера. Однако такое понимание скорее относится к завистливости как свойству личности.

7. Ревность

Некоторые ученые используют понятия «зависть» и «ревность» как синонимичные. Имеются и такие, кто считает ревность более широким понятием, чем зависть, поэтому считают возможным использовать только понятие «ревность». Как отмечает К. Муздыбаев, от такого смешивания этих понятий нет проку, поскольку они отражают и регулируют разные сферы межличностных отношений.

Ревность - это подозрительное отношение человека к объекту обожания, связанное с мучительным сомнением в его верности, либо знанием о его неверности. Ф. Ларошфуко писал: «Ревность питается сомнениями; она умирает или переходит в неистовство, как только сомнения превращаются в уверенность». В отличие от зависти, где есть две стороны - тот, кому завидуют и тот, кто завидует (диадические отношения), ревность вовлекает в свою орбиту три стороны (триадические отношения): первая - это ревнующий, вторая - тот, кого ревнуют, и третья - тот (те), к кому ревнуют, воспринимаемый ревнующим как соперник, претендующий, как и он, на любовь родителей, благосклонность начальника и т. п. Д. Кинсли добавляет еще и четвертую сторону - публику, которая всегда интересуется тем, как складываются взаимоотношения между партнерами и соперником.

8. Счастье

В «Словаре русского языка» счастье определяется как чувство и состояние полного удовлетворения, а в «Философском энциклопедическом словаре» -как чувственно-эмоциональная форма идеала, как понятие морального сознания, обозначающее такое состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения. В то же время отмечается, что понятие счастья имеет нормативно-ценностный характер, так как оно выражает представление о том, какой должна быть жизнь человека, что именно является для него блаженством.

Еще А. Шопенгауэр писал, что «...наше счастье зависит от того, что такое мы сами, каковы мы, от нашей индивидуальности, меж тем как большею частью в расчет принимается только наш жребий, только то, что мы имеем или что представляем.

Таким образом, понятие «счастье» является сложным, имеющим как когнитивный, так и эмоциональный компонент, который отражает как оценку своего существования, так и отношение к себе как к счастливому или несчастному человеку. При этом четких и единых для всех людей критериев счастья нет. Социологи, например, выявили, что счастливых людей чаще можно встретить в экономически слаборазвитой Индии, чем в материально благополучной Швеции. Следовательно, уровень жизни мало влияет на переживание собственной счастливости - несчастливости. По этому поводу сатирик М. Задорнов справедливо говорит, что счастлив не тот, у кого много, а тот, кому хватает. Безусловно, имеет значение эмоциональность человека, его экзальтированность, сила потребности. Одними людьми один и тот же успех воспринимается как счастье, другими просто как удача, а третьими - как то, что и должно было быть. В связи с этим высказывается даже мнение, что понятие «счастье» вряд ли можно оценивать как достаточно конструктивное для психологического исследования.

9. Чувство гордости

Гордость чаще всего относят к негативным моральным чувствам, что имеет давнюю традицию. Еще Ч. Дарвин, описывая выражение гордости, заметил: «Гордый человек обнаруживает свое чувство превосходства над другими, держа голову и туловище прямо. Он высокомерен и старается казаться как можно более крупным, так что о нем говорят в переносном смысле, что он надут от гордости... Мускул, выворачивающий нижнюю губу, называется мускулом гордости». В. И. Даль приводит ряд выражений о гордости, тоже подчеркивающих ее негативность: «В убогой гордости дьяволу утеха», «С умом носу не поднимешь».

Человек может испытывать гордость как в отношении личных заслуг, достижений, так и в отношении достижений других людей, а также различных социальных общностей (коллектива, города, страны). Скорее аморальным является отсутствие этого чувства. При наличии же этого чувства аморальным, безнравственным может быть не сама гордость, а способ ее выражения (то, что называется гордыней, зазнайством, высокомерием, чванством, спесью; так, в народной песне поется: «Ходит спесь надуваючись») или то, чем человек гордится (недаром в народе говорят: «Нашел, чем гордиться»). Если же человек не выпячивает своего превосходства над другими (кстати, его наличие вовсе не обязательно для переживания чувства гордости), то ничего плохого в наличии у человека гордости нет.

Гордость обладает всеми признаками субъективных отношений, относимых мною к истинным чувствам. Во-первых, это пристрастное отношение к кому - или чему-либо. Гордясь, человек выказывает свое положительное отношение к объекту гордости. Во-вторых, это отношение может быть устойчивым, т. е. являться эмоциональной установкой. В-третьих, оно, актуализируясь, выражается в переживании эмоций радости, воодушевления, удовольствия, удовлетворения от достигнутых результатов и их оценки со стороны других людей. Непризнанное другими основание для гордости вызывает обиду, гнев.

**1.4 Основные функции и качества чувств и эмоций**

Человеческие эмоции преобразованы социальными условиями существования, исторически обусловлены, возникли на основе совместной трудовой деятельности, выполняют важнейшие сигнальную и регулирующую функции.

Сигнальная функция чувств выражается в том, что переживания возникают и изменяются в связи с происходящими изменениями в окружающей среде или в организме человека.

Регулирующая функция чувств выражается в том, что стойкие переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляют преодолевать встречающиеся на пути преграды или мешают протеканию деятельности, блокируют ее.

Регулятивные механизмы эмоций могут снимать избыток эмоционального возбуждения или способствовать его нарастанию. Так, например, тоска, отчаяние, горе глубоко потрясают все существо человека: они не только причиняют психическую боль, но вызывают и органические изменения, которые могут приобрести характер болезненных расстройств.

Исследования психофизиологии эмоций (П. В. Симонов) показывают, что в ряде случаев знания, информированность личности снимают эмоции, изменяют эмоциональный настрой и поведение личности.

Рассмотрение проблемы эмоций с биологической точки зрения позволяет признать, что эмоции (по мере развития) закреплялись как своеобразный инструмент, удерживающий жизненный процесс в его оптимальных границах и предупреждающий разрушительный характер недостатка или избытка каких-либо факторов жизни данного организма.

Выражение чувств, проявляющихся в той или иной форме, называют экспрессией чувств. Язык экспрессии достаточно многообразен. Прежде всего - это слово. Причем важно не только значение слова, но и то, как оно сказано: интонация, тембр голоса и т. д.

У человека, испытывающего то или другое эмоциональное состояние - радость, скорбь, гнев, происходят определенные изменения не только во внутренних органах, но и во внешнем облике. Меняется выражение лица,

глаз (мимика), появляются определенного характера жесты (пантомимика), возникают специфические оттенки в интонациях (голосовая мимика).

Выразительные движения и переживания взаимопроникают друг в друга, образуя подлинное единство. Выразительное движение, в котором внутреннее содержание раскрывается вовне,- это не внешний лишь спутник или сопровождение, а компонент эмоций, неотъемлемый от них самих. Поэтому выразительные движения и выразительные действия создают образ действующего лица, раскрывая его внутреннее содержание во внешнем действии.

Выразительные движения представляют экспрессивную сторону эмоций и чувств и осуществляют сигнальную функцию. Они дополняют переживания, делают их более яркими и легко доступными восприятию других людей.

Голосовая и мимическая сигнализация настраивают на определенный стиль общения с собеседником, создают атмосферу взаимных контактов. Речевые интонации, голосовые реакции, мимические проявления--тончайший инструмент общения.

В процессе исторического развития человечества изменялись формы взаимоотношений людей с внешним миром, утратили свое прежнее значение и выразительные движения, сопутствующие эмоциям и чувствам. У современного человека выразительные движения выполняют новое назначение - они являются одной из форм общения.

Протекание чувств характеризуется динамикой, фазовостью. Прежде всего, это выступает в напряжении и сменяющем его разрешении. Напряжение может нарастать в зависимости от изменений во внешних обстоятельствах. В зависимости от содержания деятельности и обстоятельств, при которых она совершается, от индивидуальных особенностей личности напряжение может переживаться как активное состояние, тонизирующее деятельность, а может выступать в скованности действий, мыслей, поступков человека.

Вслед за напряжением наступает разрешение, переживаемое человеком как облегчение, умиротворение или полная обессиленность.

Настроение - это самое распространенное эмоциональное состояние, характеризующееся слабой интенсивностью, значительной длительностью, неясностью и «безотчетностью» переживаний.

Условным является выделение чувств как особого подкласса эмоциональных процессов. Основанием для их выделения служит их отчетливо выраженный предметный характер, возникающий в результате специфического обобщения эмоций, связывающегося с представлением или идеей о некотором объекте - конкретном или обобщенном

Любые качественно разнообразные чувства и эмоции (любовь, гнев, боязнь, жалость, ласка, ненависть и др.) могут рассматриваться как положительные, отрицательные или неопределенные (ориентировочные). Если потребность удовлетворяется или есть надежда на ее удовлетворение, то возникают положительные эмоциональные переживания. Если что-либо препятствует удовлетворению потребностей или осознается невозможность ее удовлетворения, то складывается отрицательное эмоциональное отношение к препятствующим факторам.

Эмоциональная система обладает десятью типами свободы, не присущими системе побуждений. Прежде всего, это свобода во времени: не существует основного ритма или цикла, как у побуждений.

Эмоции обладают свободой интенсивности, тогда как побуждения характеризуются повышением интенсивности до тех пор, пока они не будут удовлетворены.

Эмоция имеет значительную свободу плотности, с которой она действует (плотность эмоции - продукт ее интенсивности и продолжительности).

Свобода эмоциональной системы такова, что эмоция может возникать из-за «вероятности события». Благодаря этому эмоция гарантирует предвосхищение, являющееся центральным процессом при обучении. Например, эмоция страха заставляет избегать огня ребенка, который когда-то обжигался. Эмоция может также предвосхищать благоприятные события.

Эмоциональная система обладает свободой объекта. Хотя эмоции, возбуждающиеся влечениями, обладают ограниченным набором объектов, которые могут эти влечения удовлетворить, соединение эмоций с объектами через знание чрезвычайно расширяет набор объектов положительных и отрицательных эмоций.

Эмоция может быть связана с конкретным видом опыта-- мышлением, ощущением (сенсорикой), действием и т. д.

Эмоции свободны для комбинации с другими эмоциями и для их модуляции и подавления.

Существует большая свобода. В способе возбуждения и угашения эмоций, как правило, большинство людей стараются сделать максимальными положительные эмоции и минимальными -- отрицательные, но даже различные аспекты одной и той же деятельности могут вызывать пли гасить и отрицательные и положительные эмоции.

Эмоции относительно свободны в возможности замещения объектов привязанности. (Именно трансформация эмоций, а не влечений, связывается с фрейдовским понятием сублимации.)

Эмоции обладают огромной свободой с точки зрения целевой ориентации или возможных альтернатив реакций.

Неопределенное (ориентировочное) эмоциональное переживание возникает в новой, незнакомой ситуации, при отсутствии опыта в отношениях с новым окружающим миром или при знакомстве с предметами деятельности. Это состояние не является длительным, устойчивым. Оно снимается при изменении ситуации. При устойчивости объектов воздействия и при снятии ориентировочных реакций неопределенное состояние переходит в положительную или отрицательную эмоцию или чувство.

Необходимо выделить еще одно специфическое свойство эмоций и чувств - их полярность. Полярность - это двойственное (или амбивалентное) эмоциональное отношение, единство противоречивых чувств (радость - грусть, любовь - ненависть, обаяние - отвращение).

**2. Психологические особенности чувств**

**.1 Физиологические механизмы чувств**

В каждом чувстве выделяют три составные части:

1. внутреннее переживание;

2. поведенческую реакцию;

. физиологические изменения внутренних органов.

Третий компонент чувств - изменения внутренних органов и биохимические сдвиги, сопровождающие то или иное чувство. Эти изменения можно зарегистрировать специальными приборами.

Чувство - установленное эмоциональное состояние. Оно тесно связано с физиологией эмоций. Сильные эмоции связаны с целым рядом физиологических изменений - изменяется ритм дыхания, деятельность сердечно - сосудистой системы, меняется работа слюнных (пересыхает во рту), слезных и потовых желез. Причем все это - не случайный набор разрозненных признаков, а увязанные между собой реакции организма. Физиологически это значит, что возникший в коре больших полушарий головного мозга процесс возбуждения (при восприятии человеком какого-либо объекта) при определенных условиях распространяется и на подкорку, где находятся центры, управляющие деятельностью внутренних органов, что обуславливает соответствующие изменения в организме.

Включение подкорки и ретикулярной формации в эмоциональный процесс может создавать большой резерв нервной энергии, которую человек использует в своих действиях и поведении.

Удовольствие и неудовольствие - основные состояния человека, на базе которых формируются все бесчисленные оттенки чувств.

Положительное эмоциональное состояние повышает работоспособность, снижает утомляемость человека. Даже утомленный человек в ходе сильных положительных эмоциональных переживаний приобретает способность достаточно энергично и продуктивно действовать. Положительные чувства всегда связаны со значительным подъемом жизненного тонуса всего организма в целом. Отрицательные эмоциональные переживания связаны с такими изменениями в организме, которые снижают психическую активность человека, ведут к значительному ухудшению его деятельности, к падению трудоспособности. Поэтому информация понимается лучше, запоминается прочнее и надолго в состоянии положительных чувств.

Ученые открыли существование в разных подкорковых отделах мозга своеобразных эмоциональных центров, которые условно были названы "центрами страдания" и "центрами наслаждения". Анатомическая близость этих центров, а также переход возбуждения с одного центра на другой приводят иногда к взаимопроникновению страдания и наслаждения - особенность психики, которая с давних пор находила отражение в художественной литературе.

Что касается физиологических механизмов чувств, то в основе их лежат стойкие системы связей в коре, в образовании которых решающую роль играет у человека вторая сигнальная система. Вторая сигнальная система очень влияет и на протекание эмоций, она может сдерживать их проявление, что открывает возможность человеку управлять своими эмоциями и чувствами.

Специальные исследования показывают, что эмоциональные переживания обусловлены нервным возбуждением подкорковых центров и физиологическими процессами, происходящими в вегетативной нервной системе. В свою очередь подкорка оказывает положительное влияние на кору больших полушарий, выступая в качестве источника их силы. Эмоциональные процессы вызывают целый ряд изменений в организме человека: в органах дыхания, пищеварения, сердечно - сосудистой деятельности. При эмоциональных состояниях меняется пульс, кровяное давление, расширяются зрачки, наблюдается реакция потоотделения, побледнение и покраснение, усиленный приток крови к сердцу, легким, центральной нервной системе и т. д. Различные переживания сопровождаются своеобразными изменениями во внутренних органах, возбуждаемых через симпатический отдел вегетативной нервной системы.

Ведущую роль в эмоциях и особенно чувствах выполняет кора больших полушарий головного мозга человека. И. П. Павлов связывал происхождение сложных чувств с деятельностью коры мозга. Поддержание или разрушение систем связей изменяет субъективное отношение к действительности. Он указывал, что нервные процессы полушарий при установке и поддержке динамического стереотипа есть то, что обыкновенно называют чувствами в их двух основных категориях - положительной и отрицательной, и в их огромной градации интенсивностей.

На протекание эмоций и чувств человека влияет вторая сигнальная система. Переживания могут возникнуть не только при непосредственном воздействии предметов, но могут быть вызваны словами. Рассказ о пережитом может вызвать у слушателей определенное эмоциональное состояние. Благодаря деятельности второй сигнальной системы эмоции и чувства становятся осознанными процессами, приобретают общественный характер, осмысливается соотношение между собственными эмоциональными реакциями и общественно значимыми чувствами. Лишь при деятельности второй сигнальной системы возможно формирование таких сложных чувств человека, как моральные, интеллектуальные, эстетические.

**2.2 Зависимость эмоций и чувств от особенностей личности**

О личности судят не только по мыслям, действиям и поступкам, но и по ее эмоциям и чувствам, которые всегда на что-либо направлены. Здесь наблюдаются большие индивидуальные различия. Направленность эмоций и чувств определяется, прежде всего, свойствами личности, ее мировоззрением, взглядами и убеждениями. У принципиального человека чувства устойчивы и принципиальны, будь то даже гнев или ненависть. Человек, не обладающий постоянством убеждений, внутренне противоречивый, характеризуется эмоциональной разбросанностью. У такого человека эмоции и чувства возникают по случайным мотивам, отражая неустойчивость его внутреннего мира, непостоянство его принципов и убеждений. В зависимости от моральной стойкости и развития волевых качеств, трудности и неудачи вызывают у разных людей различные чувства. У одних это чувство неудовлетворенности собой, активности, бодрости, боевого возбуждения, у других - чувство беспомощности и досады, уныние, апатия. Переживания человека могут быть как глубокими, так и поверхностными. Глубокие чувства связаны с основными сторонами внутренней жизни личности: ее мыслями, желаниями и стремлениями. То есть человек глубоко переживает лишь то, без чего он не может ни жить, ни существовать, что составляет его цель жизни, основную сущность его интересов. В тесном единстве с глубиной переживания находится устойчивость чувств. Глубокое чувство устойчиво и прочно, оно не подвержено влиянию побочных и несущественных обстоятельств. Чувства неглубокие, хотя, может быть, и сильные, временны и преходящи.

Среди критериев и личностных показателей, лежащих в основе различных классификаций личности эмоциональные особенности занимают важное место.

#### **2.3 Понимание эмоций другого человека и эмоциональные способности**

Вопрос о генезисе способности (или целого ряда способностей) понимания эмоций другого во многом дискуссионный. Имеются данные, что уже через девять минут после рождения ребенок может опознавать стимулы, схематически напоминающее лицо. С другой стороны, показано, что чем больше матери обсуждают с трехлетними детьми возникающие у них эмоциональные состояния, тем лучше они, достигнув шестилетнего возраста, распознают эмоциональные проявления незнакомых взрослых.

Как отмечает Н. Н. Данилова, с эволюционной точки зрения внешняя экспрессия эмоций была бы бесполезной, если бы люди не могли декодировать эти сигналы и, следовательно, понимать и адекватно реагировать на них. Следовательно, у человека должен быть специальный механизм их декодирования. Механизм декодирования экспрессивной информации должен обладать способностью дифференцировать паттерны лицевой экспрессии, а также идентифицировать их как сигналы определенных эмоциональных состояний.

Этот механизм был исследован шведским ученым У. Димбергом. Он установил, что лицевая экспрессия в зависимости от знака эмоции по-разному влияет на эмоциональное состояние и условно-рефлекторные реакции страха у партнеров. Важно, что лицевая экспрессия может воздействовать на уровне подсознания, когда человек не отдает себе отчета в событии и факте его воздействия.

Димберг доказал, что влияние лицевой экспрессии на величину условной вегетативной оборонительной реакции осуществляется автоматически и не зависит от процессов сознания.

Лицевые паттерны особенно сильно действуют на людей, проявляющих социальный страх. При восприятии фотографий они усиливают признаки отрицательных эмоций и ослабляют признаки положительных эмоций.

Очевидно, что пониманию лицевых паттернов различных эмоций способствует то, что реакция на лицевую экспрессию партнера связана с воспроизведением его мимики, т. е. в непроизвольном изменении активности мышц своего лица. Этот процесс подобен «эмоциональному заражению, или резонансу». Таким образом, для распознавания и идентификации паттернов лицевой экспрессии человек использует два канала - зрительный, который производит опознание с помощью гностических нейронов нижневисочной коры, и проприорецептивный, оценивающий паттерны собственной лицевой экспрессии и служащий обратной связью (подкреплением) реакции на информацию со зрительного канала.

Поскольку доказать наличие у человека врожденных механизмов распознавания эмоций часто бывает трудно, ученые обращаются к изучению этой способности у животных. В ряде исследований показано, что распознавание эмоционального состояния своих сородичей осуществляется животными инстинктивно. Когда самка млекопитающего впервые родит, она «знает» смысл криков, выражающих у ее потомства какое-либо страдание. Н. Тинберген исследовал реакции нескольких видов птиц, воспитанных в изоляции, на силуэт, который изображен на рисунке. Когда силуэт двигался влево, так, что был похож на ястреба с короткой шеей и длинным хвостом, он стимулировал реакцию страха и бегство подопытных птиц. При движении в правую сторону силуэт был похож на безвредного для птиц гуся с длинной шеей и не вызывал никакого страха. В состоянии неподвижности этот силуэт не вызывал у птиц никакой реакции. Тот факт, что подопытные птицы никогда не сталкивались ни с ястребом, ни с гусем, свидетельствует о врожденном механизме распознавания эмоционально значимого для них зрительного стимула.

Несмотря на эти данные некоторые ученые считают, что способность распознавать эмоции даже по лицевой экспрессии не дана человеку от рождения. Известно, что маленькие дети неадекватно воспринимают эмоции других. Эта способность развивается в процессе формирования личности, но не одинаково в отношении разных эмоций. Легче всего распознается ужас, затем по степени убывания отвращение и удивление. Следовательно, пониманию эмоций надо учиться. Это наталкивает ряд ученых на мысль, что существует специальный вид интеллекта - эмоциональный.

Г. Г. Горскова пишет, что понятие «эмоциональный интеллект» было введено в научный обиход недавно, Майером и П. Сэловей и получило широкое распространение в англоязычной литературе благодаря работам Д. Големана. Для введения этого понятия было использовано два основания: неоднородность понятия «интеллект» и совершение интеллектуальных операций с эмоциями.

По П. Сэловею, «эмоциональный интеллект» включает в себя ряд способностей: распознавание собственных эмоций, владение эмоциями, понимание эмоций других людей и даже самомотивацию.

Критика этой концепции основывается на том, что в представлениях об эмоциональном интеллекте эмоции подменяются интеллектом. Как полагает Г. Г. Горскова, эта критика не правомерна. Она ссылается на то, что эмоции отражают отношение человека к различным сферам жизни и к самому себе, а интеллект как раз и служит для понимания этих отношений. Следовательно, эмоции могут быть объектом интеллектуальных операций. Эти операции осуществляются в форме вербализация эмоций, основанной на их осознании и дифференцировке. Таким образом, по Горсковой, эмоциональный интеллект - это способность понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза.

Необходимым условием эмоционального интеллекта, как пишет далее автор, является понимание эмоций субъектом. Конечным продуктом эмоционального интеллекта является принятие решений на основе отражения и осмысления эмоций, которые являются дифференцированной оценкой событий, имеющих личностный смысл. Эмоциональный интеллект продуцирует неочевидные способы активности для достижения целей и удовлетворения потребностей. В отличие от абстрактного и конкретного интеллекта, которые отражают закономерности внешнего мира, эмоциональный интеллект отражает внутренний мир и его связи с поведением личности и взаимодействием с реальностью.

Т. Рибо посвятил эмоциональной (аффективной) памяти специальную работу, в которой защищал ее существование, используя самые разные аргументы: психологические, физиологические, патологические и др. Приведу эти аргументы так, как они пересказаны П. П. Блонским.

«Во всяком комплексе, составляющем воспоминание, аффективный элемент является первым, сначала расплывчатый, смутный, лишь с какой-то общей меткой: печальной или радостной, ужасающей или агрессивной. Понемногу он определяется появлением интеллектуальных образов и достигает законченной формы». В этих воспоминаниях «аффективное прошлое воскресло и узнано раньше объективного прошлого, которое является додатком».

С физиологической точки зрения неправдоподобно, чтобы репродуцирование касалось только образов, т. е. чтобы в нем участвовали только те нервные процессы, которые соответствуют репродуцированию образов, а остальные бы, в частности имеющие отношения к чувствам, не участвовали: воспоминание стремится восстановить весь комплекс прошлого, в области памяти господствует закон реинтеграции, а отрицание аффективной памяти противоречит этому закону. «Нервные процессы, когда-то принимавшие участие в сейчас возрождающемся физиологическом комплексе и соответствующие аффективным состояниям… стремятся также быть вовлеченными в возрождение, следовательно, возбуждают аффективную память». Конечно, надо отдавать себе отчет в том, что «аффективный образ не то, что, например, зрительный образ».

Вопрос о наличии эмоциональной памяти тоже дискутируется. Начало его обсуждению положил Т. Рибо, который показал два способа воспроизведения эмоций: аффективное состояние вызывается либо через посредство интеллектуальных состояний (вспоминание ситуации, объекта, с которыми в прошлом была связана эмоция), либо при непосредственном воздействии стимула, вслед за чем в памяти актуализируется связанные с эмоцией ситуации. Теоретически так и может быть. Однако, как замечает В. К. Вилюнас, какой из этих вариантов встречается в каждом конкретном случае, определить трудно, а в реальном потоке сознания по-видимому невозможно.

Кроме того, Рибо выделил «ложную» аффективную память, когда субъект чисто интеллектуально вспоминает, что в данной ситуации он испытывал какую-то эмоцию, но саму эту эмоцию не переживает. Это наблюдается, например, при воспоминании давно прошедших увлечений.

После появления работы Рибо возникли многочисленные споры, вплоть до того, что вообще ставилось под сомнение существование эмоциональной памяти. Отрицающие ее указывали, что когда мы вспоминаем о приятном, интересном, ужасном и т. п. событии, то воспоминание представляет собой образ или мысль, а не чувство (эмоцию), т. е. интеллектуальный процесс. И именно это интеллектуальное воспоминание о прошедшем вызывает у нас ту или иную эмоцию, которая, таким образом, является не воспроизведением бывшей эмоции, а совершенно новой эмоцией. Старая же эмоция не воспроизводится. При этом сторонники последней точки зрения сузили проблему до произвольного воспроизведения эмоциональных переживаний, хотя очевидно, что возможно не только непроизвольное запоминание эмоций, но и непроизвольное их воспроизведение. П. П. Блонский, например, пишет, что в своей жизни он дважды пережил уже виденное (этот эффект получил название «дежа вю»). При этом второе переживание не было у него интеллектуальным познанием, что он уже видел эту ситуацию. Для него оно было глубоким, грустным и приятным чувством давно и хорошо знакомого чего-то, что не мог вспомнить, но что чувствовалось, как знакомое.

Как отмечает Блонский, разница между впервые испытанной эмоцией и воспроизведенной не только в интенсивности переживания (представляемая эмоция слабее), но и в его качестве. В ряде случаев возбуждается менее дифференцированное, более примитивное эмоциональное переживание. Автор не указывает конкретно, что это за переживание, однако можно полагать, что им является эмоциональный тон ощущений, поскольку опрашиваемые Блонским лица отмечали при воспроизведении возникновение приятного или неприятного переживания и не более того.

Нельзя не отметить и выделенный Блонским эффект следа от сильно пережитой эмоции: она в последующем может возбуждаться и более слабыми стимулами подобного же рода, т. е. становится для человека латентным доминантным очагом, «больной мозолью», случайно задев которую можно вызвать новую сильную эмоциональную реакцию.

По Блонскому, из трех эмоций, которые хорошо запоминаются (страдание, страх и удивление), не все запоминаются одинаково. О запоминании удивления как чувства, пишет он, лучше вообще не говорить: запоминается удивившее впечатление, а чувство удивления по своему характеру не таково, чтобы возбуждаться при однородном стимуле, так как удивление есть эмоциональная реакция именно на новое. Боль и страдание довольно часто воспроизводятся в виде страха, что неудивительно, так как между страхом и болью имеется генетическая связь.

Наличие эмоциональной памяти подвергнуто сомнению уже в наше время П. В. Симоновым. Основанием этому послужили его исследования по произвольному воспроизведению актерами различных эмоций. Вот что пишет Симонов по этому поводу: «Нам не раз приходилось читать о так называемой «эмоциональной памяти». Согласно этим представлениям, эмоционально окрашенное событие не только оставляет неизгладимый след в памяти человека, но, став воспоминанием, неизменно вызывает сильнейшую эмоциональную реакцию каждый раз, когда какая-либо ассоциация напомнит о пережитом ранее потрясении. Доверчиво следуя этой аксиоме, мы просили своих исследуемых вспоминать о событиях их жизни, связанных с наиболее сильными эмоциональными переживаниями. Каково же было наше изумление, когда такого рода намеренные воспоминания только в очень ограниченном проценте случаев сопровождались выраженными сдвигами кожных потенциалов, частоты сердцебиений, дыхания, частотно-амплитудных характеристик электроэнцефалограммы. Вместе с тем воспоминания о лицах, встречах, жизненных эпизодах, отнюдь не связанных в анамнезе с какими-либо из ряда вон выходящими переживаниями, подчас вызывали исключительно сильные и стойкие, не поддающиеся угашению при их повторном воспроизведении объективно регистрируемые сдвиги. Более тщательный анализ этой второй категории случаев показал, что эмоциональная окраска воспоминаний зависит не от силы эмоций, пережитых в момент самого события, а от актуальности этих воспоминаний для субъекта в данный момент. Как тут было не вспомнить чеховского Ионыча, который с иронической усмешкой проезжает мимо дома любимой им некогда девушки, мимо балкона, где он провел ночь в состоянии потрясения и восторга. Стало ясно, что дело не в «эмоциональной памяти» и не в эмоциях самих по себе, а в чем-то другом, скрывающемся за фасадом эмоциональных переживаний».

Думается, что этот вывод Симонова излишне категоричен. Во-первых, он сам отмечает, что в определенном количестве случаев вегетативное выражение эмоций при их воспоминании все же отмечалось. Во-вторых, тот факт, что физиологическое отражение эмоций наблюдалось в основном в случаях вспоминания значимых событий не отрицает наличия «эмоциональной памяти», спаянной с событийной памятью. Неудача же с воспроизведением эмоциональных реакций могла быть связана с различной эмоциональностью исследуемых.

Считается, что произвольное воспроизведение эмоциональных переживаний дается человеку с трудом. Однако П. П. Блонский, например, пришел к выводу, что произвольное воспроизведение эмоций почти невозможно для многих людей, однако нельзя опровергнуть тот факт, что эмоциональная память может воспроизводиться непроизвольно. Вероятно, именно непроизвольное воспроизведение эмоций имеет место в случаях, о которых говорит У. Джемс. У. Джемс, наоборот, отметил одну характерную особенность эмоциональной памяти: «Человек может даже приходить в большую ярость, думая о нанесенном ему оскорблении, чем непосредственно испытывая его на себе, и после смерти матери может питать к ней больше нежности, чем при ее жизни».

Еще один спорный вопрос: какие эмоциональные переживания лучше запоминаются - положительные или отрицательные? Среди западных психологов в первой четверти ХХ века получила распространение точка зрения, что лучше сохраняются в памяти положительные эмоции. З. Фрейд обосновывает это вытеснением из памяти всего, что вызывает тягостные ощущения. Однако эксперименты, подтверждающие это положение, были не всегда безупречными и вызывали критику многих психологов. Например, П. Янг критиковал исследования с запоминанием слов приятного и неприятного содержания, указывая на смешение действительного переживания с «холодным познавательным пониманием» приятного и неприятного.

В противовес взглядам западных психологов П. П. Блонский доказывал, что лучше запоминаются отрицательные эмоции, и подкреплял свой тезис как рассуждениями о биологической целесообразности этого, так и рядом исследований. Так, он пишет, что животное, забывающее то, что причиняет ему страдание, обречено на быструю гибель. С этим постулатом трудно спорить. Но трудно не согласиться и с его оппонентами, которые видят в более легком забывании неприятного полезный для жизни эффект - охрану от болезненных переживаний.

Я полагаю, что спор этот возник по недоразумению. Спорящие стороны не учли, что запоминание, о котором они все время говорят, приводя жизненные примеры, по существу ими не обсуждалось. Речь и у З. Фрейда, и у П. П. Блонского шла о вспоминании приятного и неприятного. В отношении же последнего реальная картина очевидно сложнее, чем это представлял себе Блонский. Так, он сам отмечает, что чем ближе события (например, случившиеся вчера), тем чаще вспоминается приятное, чем неприятное, а чем дальше (например, что было в детстве), тем чаще вспоминается неприятное, чем приятное. Приятное чаще вспоминают те, кто неудовлетворен теперешним своим положением (например, неудачники, старики). Отсюда может быть правым и Фрейд со своим постулатом «вытеснения» негативного, т. е. желания его забыть или, в крайнем случае, стараться не вспоминать; ведь он имел дело именно с неудовлетворенными жизнью людьми.

Е. А. Громова отмечает, что одним из свойств эмоциональной памяти является ее постепенная эволюция во времени. Вначале воспроизведение пережитого эмоционального состояния является сильным, ярким. Однако с течением времени это переживание становится все слабее. Эмоционально окрашенное событие легко вспоминается, но уже без переживания эмоции, хотя и с некоторым аффективным отпечатком: недифференцированным переживанием приятного или неприятного. С моей точки зрения это означает, что эмоция редуцируется до эмоционального тона впечатлений.

При этом наблюдается некоторая генерализация процесса. Если первоначальная эмоция была вызвана каким-то определенным раздражителем, то со временем память о ней распространяется на другие сходные раздражители. П. П. Блонский делает заключение, что при такой генерализации эмоционального переживания происходит снижение способности дифференцировки порождающих его стимулов. Например, если ребенка в детстве напугала какая-то определенная собака, то будучи взрослым, человек боится собак вообще.

Память о пережитой боли сохраняется очень долго (кроме родовых болей). Этот страх заставляет предпочесть людей удалить зуб, чем лечить его с помощью бормашины, знакомство с которой состоялось еще в раннем детстве.

П. П. Блонский приводит примеры влияния эмоциональной памяти на формирование характера. Ужасное наказание в детстве может сделать человека боязливым, постоянная память о пережитом несчастье - меланхоличным и т. д.

Интересные данные, свидетельствующие об эмоциональной памяти, приведены Ю. Л. Ханиным о запоминании спортсменками и спортсменами своей тревоги перед соревнованиями и во время них. В одном случае гимнасткам было предложено оценить свое состояние за час до начала соревнования и перед каждым из четырех снарядов гимнастического многоборья. Затем через 18 дней каждая гимнастка по своим воспоминаниям ретроспективно оценила, «как она себя чувствовала за час до начала соревнования и перед каждым снарядом». Оказалось, что ретроспективные и реальные оценки ситуативной тревоги были достаточно близки между собой. Коэффициенты корреляции были особенно велики в отношении переживаний перед теми снарядами, которых гимнастки боялись больше всего.

На основании результатов, полученных Ханиным, можно предполагать, что у женщин эмоциональная память лучше, чем у мужчин. К такому выводу склоняют следующие факты.

Группе женщин - прыгунов в воду было предложено за 20 дней до важных соревнований оценить ретроспективно на основании своего прошлого опыта с помощью шкалы ситуативной тревожности «свое состояние перед ответственными соревнованиями». Затем непосредственно перед соревнованиями (за два часа до начала выступления) с помощью шкалы ситуативной тревожности был измерен реально наблюдаемый уровень тревоги. Оказалось, что между этими двумя показателями существует тесная корреляция. У мужчин же в результате проведения такого же исследования достоверной корреляции не было выявлено.

Правда, выявленные различия между мужчинами и женщинами в запоминании своих переживаний могут быть объяснены худшей у мужчин, чем у женщин, рефлексией и меньшей у мужчин, чем у женщин, выраженностью, тревоги, но все это тоже нуждается в доказательстве.

Следует отметить, что термин «эмоциональная память» не всегда используется адекватно. Например, Б. Б. Коссов говорит об эмоциональной памяти шахматистов, а на самом деле им изучалось влияние эмоции на запоминание (как эмоциональное возбуждение влияет на запоминание позиций в партии).

Этот термин введен В. П. Морозовым и означает способность опознания эмоций по речи и пению человека. О том, что такая способность существует, может свидетельствовать тот факт, что между эмоциональным слухом и речевым слухом отсутствует корреляция. Поэтому «эмоциональная глухота» может встречаться и у людей с хорошо развитым восприятием речи. Эмоциональный слух - филогенетически более древняя способность. В пользу существования этой способность, свидетельствует и то, что испытуемые разного возраста, пола и профессии показали существенные различия в правильности опознания эмоций - от 10 до 95 %. Было выявлено, что музыканты и вокалисты обладают более развитым эмоциональным слухом. В связи с этим эмоциональный слух стал рассматриваться как один из критериев художественной одаренности, который стал использоваться на приемных экзаменах в консерваторию. В контексте обсуждаемого в этом параграфе вопроса важно не то, насколько эмоциональный слух пригоден для профотбора, а насколько он помогает опознавать эмоции человека.

А. Х. Пашина показала, что одинаковый у двух субъектов процент опознания всех эмоций может быть при разном количестве правильно опознанных эмоций. В связи с этим она выдвинула представление о структуре эмоционального слуха. Ею было установлено, что испытуемые по-разному опознают количество предъявленных эмоций: одни - все пять, другие - четыре, третьи - три и т. д. Больше всего опознают эмоций музыканты, затем учащиеся математической школы, еще меньше - работники детского дома и самое меньшее число правильных опознаний было у учащихся выпускного класса детского дома.

Эти данные свидетельствуют о том, что эмоциональный слух зависит от опыта, приобретаемого людьми в процессе общения. Но, с другой стороны, имеются лица, которые и без опыта способны опознать все пять эмоций, что говорит в пользу того, что эмоциональный слух может быть и врожденным.

Различия между выборками обнаружились и по виду эмоций, которые основная часть испытуемых каждой выборки определяет с максимальной по сравнению с другими эмоциями вероятностью. Так, студенты музыкального факультета с большей точностью идентифицировали «радость» и «нейтрально». Восемьдесят пять процентов учащихся-»математиков» лучше определяли «нейтрально», а затем - «радость». Сотрудники детского дома лучше идентифицировали «нейтрально» и «печаль».

У воспитанников детского дома на первом месте были «страх» и «нейтрально». Это наводит на мысль, что лучше опознается то, что переживается самим испытуемым.

Пашина выявила, что лица, которые распознают только одну эмоцию, отличаются низким уровнем эмпатии и нормальным уровнем тревожности, а те, кто распознает все пять эмоций, имеют достаточно высокий уровень эмпатии и очень высокую ситуативную тревожность. Кроме того, имеет значение, какой в данный момент у испытуемого эмоциональный фон, т. е. какую эмоцию он переживает в данный момент.

**Заключение**

Возникновение чувств обусловлено общественным бытием человека. Иначе говоря, чувства носят социальный характер. В основе чувств лежат, прежде всего, потребности, возникшие в процессе общественного развития человека и связанные с отношениями между людьми.

Слово "чувство" - многозначно. Когда говорят "органы чувств", то имеют в виду орган слуха или орган зрения. В словосочетаниях "чувство любви" или "чувство радости" слово "чувство" приобретает другое значение. В терминах "чувство юмора" или "чувство красоты" присутствует еще один смысловой оттенок, обозначающий сложную психическую реакцию.

Значение в жизни и деятельности человека чувств очень велико. Они побуждают человека к деятельности, помогают преодолевать трудности в учении, работе, творчестве, повседневной жизни. Чувства часто определяют поведение человека, постановку им тех или иных жизненных целей.

Без развития чувств человечество находилось бы на примитивном животном уровне!

**Список использованной литературы**

.Левитов Н.Д. О психических состояниях человека - М., 2003.

.Симонов П.В. Теория отражения и психоотрицания эмоций - М., 2001.

.Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии - М., 2003.

.Немов Р.С. Основы общей психологии - М.: Владос, 2003

.Шадриков В.Д. Введение в общую психологию: эмоции и чувства - М., Логос, 2002.

.Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. - М.: Педагогическое общество России, 2004.

.Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001.

.Шингаров Г.К. Эмоции и чувства как форма отражения действительности - М., 2005.

.Рудик П.А., Психология - М., 2000.

.Изарт К.Е. Эмоции человека. - М., 2003.

.Максименко С.Д. Общая психология. - М., 2000.

.Коломинский Я.Л. Человек: психология: Книга для учащихся старших классов. - М., Просвещение, 2001.

.Николаенко В.М., Залесов Г.М., Андрюшига Т.В. и др. Психология и педагогика: Учебное пособие - М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, 2000.