

МОУ «Сергиево – Посадская гимназия»

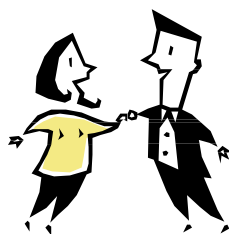
*Анастасия Козловская*

*9 класс*

## *В мире эмоций.*

### *Значение эмоций для человека*

*Самостоятельная творческая работа по психологии  
(реферат с элементами эссе)*



*Руководитель:  
психолог гимназии  
Филимонова О.Г.*

*Сергиев Посад  
2007 – 2008 год*

## План работы :

1. Вступление.....	3
2. Глава первая. Немного общего.....	4
3. Глава вторая. Физиологическое происхождение и классификация эмоций:	
• Физиологическое происхождение.....	6
• Классификация.....	7
4. Глава третья. Эмоции и чувства. Различия и сходства.....	8
5. Глава четвертая. Функции чувств и эмоций.....	10
6. Глава пятая. Роль эмоций в жизни человека.....	14
7. Глава шестая. Как управлять эмоциями?.....	15
8. ВЫВОДЫ.....	21
9. Использованная литература.....	22

## Вступление

Моя работа называется «В мире эмоций. Значение эмоций для человека». По смыслу и композиции можно разделить работу на две части: первую, информационную (эту информацию вы сможете найти в любых книгах по психологии) и вторую, собственно, авторскую.

Думаю, что каждому человеку понятно, что эмоции – неотъемлемая часть нас самих. Эмоции возникли в результате эволюции для лучшей приспособленности организма. Отдельные свойства предметов и ситуаций, вызывая эмоции, настраивают организм на соответствующее поведение. Эмоции бывают разные, как и люди, как и весь наш мир... Но плохие или хорошие – они нам очень важны, они открывают индивидуальность в любом из нас!.. Это механизм оценки уровня благополучности взаимодействия организма со средой. Главная особенность человеческих эмоций состоит в том, что в историческом опыте был выработан особый эмоциональный язык, который может передаваться как некоторый общепринятый код. На этой основе существует, в частности, эмоциональный отклик на произведения искусства и творчества. С эмоциями ближе можно познакомиться в первой части.

Вторая часть – наиболее для меня важна. Я – среднестатистический подросток, и, как и у любого подростка, у меня часто бывают проблемы, но, наверное, самая главная проблема этого возраста – эмоции, которые мы не можем сдерживать. Бывает, что я наговорю всяких плохих вещей людям, а потом очень-очень об этом жалею, именно поэтому эта работа для меня очень важна. Честно говоря, я на себе опробовала все методы управления эмоциями, которые представлены в этой работе, – и они помогли мне. Теперь я чувствую себя взрослее, потому что в любой момент могу умерить свой гнев и контролировать себя.

Эмоции очень важны для каждого человека, но нужно научиться контролировать их. Я – научилась, и теперь хочу поделиться этим с вами, думаю, каждому полезен опыт самоконтроля.

## *Глава первая.*

### *Немного общего.*

Вообще, психологическое определение эмоций звучит примерно так:

**Эмо́ции** (от лат. *emovere* — возбуждать, волновать) — состояния, связанные с оценкой значимости для человека действующих на него факторов и выражающиеся прежде всего в форме непосредственных переживаний<sup>1</sup>.

По другому источнику эмоция — это психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный на чувственном отражении потребностной значимости внешних воздействий, их благоприятности или вредности для жизнедеятельности индивида<sup>2</sup>.

Звучит сложно – неправда ли? Есть, на мой взгляд, более понятное определение Я.Л. Коломинского: эмоции – это отражение в форме пристрастного переживания жизненного смысла явлений или ситуаций<sup>3</sup>. С помощью эмоций человек, не успев «включить голову», на «уровне сердца», оценивает происходящее с ним или с другими относительно своих ценностей, потребностей, желаний. Эмоции – своеобразные «весы», которые «взвешивают» результаты действий или мысли человека, при этом точкой отсчёта является сам человек. Если то, что происходит, «укладывается» в наши ожидания, удовлетворяет наши потребности, возникают положительные эмоции, которые нам сигнализируют: «Так держать!», закрепляя успех. Чем дальше полученный результат или происходящее событие от наших представлений и желаний, тем больше возникает поводов для расстройства, которое проявляется прежде всего в негативных эмоциях. Наши эмоции как бы предупреждают: «Осторожно! Внимательно! Тревога! Нужно мобилизовать силы!»

---

<sup>1</sup> <http://ru.wikipedia.org/wiki/Эмоции>

<sup>2</sup> <http://www.refbank.ru/psicho/43/psicho43.html>

<sup>3</sup> Коломинский Я.Л. Человек: психология.

Часто самые сильные, но кратковременные эмоции называют **аффектом**, а глубокие и устойчивые — **чувствами**.

По К. Изарду выделяют 10 основных (базовых) эмоций:

- Радость
- Удивление
- Печаль
- Гнев
- Отвращение
- Презрение
- Страх
- Стыд
- Интерес

Поведение человека при различных эмоциях бывает также разное. В состоянии гнева у человека появляется оскал зубов, сужение век, сжимание кулаков, прилив крови к лицу, принятие угрожающих поз и т. п. Но ведь это же взялось не откуда нибудь? Ответ прост: Все основные эмоции носят врожденный характер. Доказательством тому служит тот факт, что у всех народов, независимо от их культурного развития, одинаковая мимика во время выражения тех или иных эмоций. Даже у высших животных (приматы, собаки, кошки и другие) мы можем наблюдать ту же мимику, что и у человека. Однако врожденными являются не все внешние проявления эмоций; некоторые приобретаются в результате обучения и воспитания (например, специальные жесты, как знак той или иной эмоции).

## Глава вторая

### Физиологическое происхождение и классификация эмоций.

*«...Проверил я алгеброй гармонию»  
А.С. Пушкин*



Эмоции и чувства представляют собой сложную реакцию организма, в которой участвуют почти все отделы нервной системы. Природа эмоций и чувств, как и всех других психических процессов, является рефлекторной. Физиологическим механизмом эмоций как таковых является деятельность подкорковых нервных центров — гипоталамуса, лимбической системы, ретикулярной формации. Но кора больших полушарий головного мозга играет ведущую роль в проявлениях эмоции и чувств, осуществляя функцию регуляции подкорковых процессов, направляя их деятельность в соответствии с осознанием человеком своих переживаний.

Между корой и подкорковыми центрами нервной системы постоянно происходит взаимодействие. Подкорка оказывает положительное влияние на кору больших полушарий как источник их силы, тонизирует кору мозга, посылая к ней мощные потоки раздражения. Кора регулирует возбуждения, идущие из подкорки, и под ее действием одни из этих возбуждений реализуются в деятельности и поведении, а другие тормозятся в зависимости от обстоятельств и состояний человека. Поддержка или нарушения устойчивости нервных связей вызывает разнообразные эмоции и чувства.

Одним из физиологических механизмов чувств является динамические стереотипы, системы временных нервных связей. Так возникают чувство тяжести и легкости, бодрости и усталости, удовлетворения и обиды, радости, торжества и отчаяния и т.п.

В возникновении и движении чувств большую роль играет вторая сигнальная система в ее взаимодействии с первой. Слово изменяет наши настроения, вызывает увлечения, глубокие переживания. Лучшим показателем этого являются чувства, вызываемые поэтическими произведениями. Осознавая как ситуацию, которая вызывает определенные чувства, так и сами чувства, мы можем уменьшить силу переживания, воздерживаясь или регулируя их, но внешнее выражение эмоций и внутреннее эмоциональное и чувственное состояния при этом сохраняются<sup>4</sup>.

### **Классификация**

Итак, с эмоциями мы разобрались. Но как можно их классифицировать? Все эмоциональные состояния (собственно эмоции и чувства) различаются в зависимости от их качества (положительные и отрицательные), глубины, интенсивности и продолжительности влияния на деятельность:

- **Положительный** знак — человек стремится к объекту эмоции.
- **Отрицательный** знак — человек стремится от объекта эмоции.

А что насчет интенсивности эмоции? Ведь она обычно длится какое то время, бывает легкой и моментальной, а бывает тяжелой и долгой, не поддается сознанию, а может и управляться им. Итак, **Интенсивность** эмоции:

- *слабая* — появляется редко и случайно, легко подавляется другими чувствами. С трудом поддается управлению **сознанием (стеснительность)**;
- *средняя* — Обычно управляется сознанием, может влиять на другие чувства;
- *сильная* — С трудом поддается управлению сознанием. Подавляет другие чувства (**гнев, любовь, счастье**).

Более сильная эмоция вызывает большие изменения в психике.

Если не углубляться дальше, то с классификацией все вполне понятно. Итак, эмоция бывает положительной или отрицательной, а также слабой, средней или сильной. По определению, чувства – глубинные и устойчивые эмоции, и, к

---

<sup>4</sup> Максименко С.Д. Общая психология.

сожалению, порой сложно понять, где – чувства, а где эмоции. Следующая глава посвящена именно этому.

### *Глава третья.*

#### *Эмоции и чувства. Различия и сходства.*

Мы, к сожалению, не всегда можем различить эмоции и чувства. Говоря простым языком, эмоции возникают при возникновении какой-то потребности и исчезают после её удовлетворения. Ну, например – если человек хочет есть, то эмоция радости возникает у него в тот момент, когда он приходит в столовую, что-то покупает и, соответственно, съедает это. А чувства – нечто другое. Например, то, что в столовой продают булочки, конечно, хорошо, но мне бы хотелось что-то посущественнее. Таким образом, чувства связываются с идеей о некоем конкретном объекте. Например, человек не может испытывать чувство **любви**, если у него нет объекта привязанности.

Чувства, в отличие от эмоций, развиваются, воспитываются, совершенствуются. Они образуют ряд уровней, начиная с непосредственных практических чувств (чувство собственности, чувство удовлетворения от конкретной деятельности и т. п.) вплоть до высших чувств, относящихся к духовным ценностям и идеалам. Например – чувство сострадания, любви к Родине и др.

Чувства носят исторический характер, их внешнее выражение по отношению к одному и тому же явлению может отличаться у разных народов и в разные исторические эпохи. К одному и тому же явлению у разных народов могут быть выработаны различные культурно обусловленные, порой *противоположные* чувства. Так, например, у некоторых народов существует обычай не пользоваться столовыми приборами во время еды. Для представителей этих народов, если гость берет руками плов из общей тарелки — это вызывает у хозяина чувство удовлетворения, в то время, как для представителя другой культуры такое поведение вызвало бы чувство возмущения.



В практической деятельности сформировались практические чувства человека (чувства, связанные с непосредственной деятельностью), теоретическая деятельность сформировала интеллектуальные чувства (чувства, связанные с познавательной деятельностью — чувство заинтересованности, чувство любопытства и т. п.) В результате образно-избирательной деятельности появились **эстетические** чувства (чувство красоты при восприятии искусства, явлений природы и другие). Выделяют нравственные (моральные) чувства (чувство долга, совесть, чувство солидарности, чувство справедливости и т.п.). Если происходит что-то, нарушающее эти чувства, то это может вызвать чувство возмущения, негодования, ненависти и т.п. Моральные чувства отражают переживание человеком его отношения к другим людям. В результате духовных поисков появились духовные чувства (чувство священности происходящего, благоговение, чувство просветления, чувство таинственности, мистичности и т. п.). *В мозаике чувств конкретного человека отражается структура его потребностей, строение его личности, система его ценностей.*

В отношении окружающего мира человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Чувства, в отличие от эмоций, всегда связаны с работой сознания и могут произвольно регулироваться. Проявление сильного и устойчивого положительного чувства к какому-то виду деятельности, к чему-либо или к кому-либо, появившееся на базе недостаточно удовлетворяемой той или иной органической потребности называется страстью (Страсть – это встречающееся только у человека эмоциональное состояние. Оно плохо поддается волевому контролю. Не все могут справиться со своей страстью при необходимости). В зависимости от того, насколько значима отражаемая в эмоциях и чувствах действительность, различают глубокие и неглубокие эмоции и чувства<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> По какому источнику?

## *Глава четвертая.*

### *Функции чувств и эмоций*

*Как сердцу высказать себя?  
Другому как понять тебя?  
Поймет ли он, чем ты живешь?  
Мысль изреченная есть ложь.  
Ф.И. Тютчев*

Для того чтобы изучить какое-либо психологическое явление, в том числе эмоции и чувства, необходимо понять, какое функциональное значение оно имеет в поведении индивида — например, ответить на вопрос, для чего в повседневной жизни служат эмоции и чувства. Проведенный выше анализ биологических механизмов эмоций позволяет выделить несколько основных функций эмоций и чувств<sup>6</sup>.

1. Подкрепляющая и закрепляющая функции эмоций. С общебиологической точки зрения полезность эмоций заключается в том, что они представляют собой механизм, «удерживающий жизненный процесс в его оптимальных границах и предупреждающий разрушительный характер недостатка или избытка каких-либо факторов жизни данного организма». Будучи тесно связанной с удовлетворением или неудовлетворением актуальной потребности, эмоция выступает как подкрепляющий фактор, который толкает организм на устранение исходной потребности<sup>7</sup>. Положительная эмоция закрепляет приспособительный эффект. Отсюда можно заключить, что в общебиологическом плане функция эмоций заключается в выполнении ими роли фактора, подкрепляющего и закрепляющего полезное действие. Отсюда вытекает и значение эмоций в научении и обучении. В научении эмоция выступает как закрепляющий фактор, а в обучении положительные эмоции стимулируют учебную деятельность ученика. Без положительных эмоций не может быть эффективного обучения.

2. Активационно-мобилизационная функция эмоций. Данная функция проявляется в активизации деятельности всего организма, всех его систем в

---

<sup>6</sup> Шадриков В.Д. Введение в общую психологию: эмоции и чувства. — М., Логос, 2002. С. 24—25.

<sup>7</sup> Анохин П.К. Эмоции. БМЭ. Т. 35. С.354-357.

условиях удовлетворения актуальной потребности. Эмоции переводят весь организм на другой уровень функционирования, активизируют все психические процессы, мобилизуют прошлый опыт.

3. Гиперкомпенсаторная функция. Она проявляется в том, что эмоции приводят к избыточной мобилизации энергетических ресурсов организма. Эволюция многократно подтвердила преимущества энергетической расточительности по сравнению с угрозой недостатка метаболического обеспечения предстоящей деятельности, когда отсутствуют точные сведения о ее действительном объеме<sup>8</sup>. Механизмом, запускающим в этом случае эмоции, является отсутствие полных сведений для построения адаптивного поведения.

4. Информационная функция эмоций. Анализируя ситуацию информационного обеспечения деятельности и поведения, Симонов сформулировал информационную теорию эмоций. Суть ее заключается в утверждении, что «...эмоции высших животных и человека представляют собой специальный мозговой аппарат, отражающий величину потребности и вероятность ее удовлетворения в данный момент. При этом степень эмоционального напряжения количественно зависит от силы потребности, а также от разницы между информацией, прогностически необходимой для удовлетворения потребности, и информацией, имеющейся у субъекта или полученной им»<sup>9</sup>.

Эмоции реализуют познавательную и оценочную функции. В этом случае за счет снижения точности реагирования достигается общий адаптационный эффект.

5. Интегральная функция эмоций. Характерная особенность эмоций состоит в том, что своим действием они охватывают весь организм, «производя почти моментальную интеграцию (объединение в единое целое) всех функций организма». Эмоции сами по себе могут быть в первую очередь абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм<sup>10</sup>. Переживание

---

<sup>8</sup> Симонов П.В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоциональные аспекты. — М., Наука, 1975. С. 95.

<sup>9</sup> Симонов П.В. Эмоциональный мозг. — М., 1981. С. 88-89.

<sup>10</sup> Анохин П.К. Эмоции. БМЭ. Т. 35. С.339-341.

явились универсальным механизмом, обеспечивающим выживание организма (животного и человека).

6. Функция формирования сознания. Сознание, как известно, вторичная, субъективная форма существования психического. Это отражение психического в себе, отражение своих ощущений, восприятий, представлений, мыслей, переживаний. Процесс осознания явлений психики связан с осознанием их предметности. Возможность же осознания предмета восприятия заключается в механизме самого психического процесса восприятия.

В отличие от восприятия внешних объектов, в случае эмоций человек воспринимает свои переживания. В этих переживаниях субъект раскрывает сам себя. В переживаниях он сам выступает для себя объектом познания. И если процесс осознания явлений психики связан с осознанием их предметности, то в переживаниях субъект осознает себя. Таким образом, можно предположить, что сознание начинает формироваться с осознанием самого себя, а это осознание базируется на переживаниях субъекта. Другими словами, сознание начинается с переживания.

В определенной мере высказанную гипотезу подтверждает факт природной эгоцентричности ребенка. Окружающая среда, в том числе социальная, имеет для него значение только в той мере, в какой она связана с удовлетворением его естественных потребностей. А удовлетворение потребностей сопряжено с переживаниями. Переживания же ведут к осознанию себя, к тому, что в центре мира оказывается осознающий себя через свои переживания ребенок.

7. Функция формирования внутренней реальной человеческой жизни. Понимание эмоций как переживаний позволяет определить их место в структуре психических явлений. Человек проживает жизнь, переживая ее. Каждое событие жизни сопровождается эмоциями (переживаниями).

В сознании индивида любое переживание связано с мотивами и целями его жизни и деятельности. Оно является обычно переживанием чего-то, казалось бы, самого незначительного события, которое, однако, как определяющий момент вошло в жизнь человека. Особо важные переживания, связанные с занимаемой

ролью того или иного события в жизни человека, становятся событием его личной жизни.

«Понятие переживания выражает особый, специфический аспект сознания; он может быть в нем более или менее выражен, но он всегда наличен в каждом реальном, конкретном психическом явлении; он всегда дан во взаимопроникновении и единстве с другим моментом — знания, особенно существенного для сознания»<sup>11</sup>. Переоценить эту представленность переживания в каждом конкретном психическом явлении невозможно, потому что переживание превращает сознание в живое явление. Сознание — это не осознанное знание о предметном мире, а живое знание — знание, проникнутое переживанием. Понимая огромную важность этого факта, Рубинштейн поставил принцип единства переживания и знания на первое место среди других принципов познания природы психического. Как отмечалось выше, с общебиологической точки зрения полезность эмоций заключается в их подкрепляющей и закрепляющей функции. С общепсихологической точки зрения роль эмоций заключается в формировании всей внутренней психической жизни субъекта.

Переживания интимно входят в любой психический процесс. Ощущения, восприятия, представления, мысли субъекта всегда несут в себе и компонент переживаний. Именно поэтому переживания могут стать основой для объединения всех психических процессов, всей внутренней психической жизни. Переживания выступают системным фактором внутренней психической жизни, основой для ее проявления в личностном «я». По всей вероятности, именно поэтому патологические нарушения прежде всего обнаруживаются в нарушениях эмоционально-чувственной сферы личности.

---

<sup>11</sup> Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — М., 1946. С. 7.

## Глава пятая

### Роль эмоций в жизни человека.

*Пошли мне бури и ненастья,  
Даруй мучительные дни,—  
Но от преступного бесстрастья,  
Но от покоя сохрани!*

*И. А. Аксаков*

К сожалению, человек часто не ценит то, что ему дается от рождения. Так и с эмоциями – мы даже не замечаем их, если только они не вызывают у нас сильных переживаний. А вы представьте жизнь человека абсолютно без эмоций! У человека не будет ни интересов, ни переживаний, ни счастья. А ведь характерной особенностью эмоций и чувств является то, что они захватывают человека целиком. Осуществляя мгновенную интеграцию, объединяя в целое все функции организма, эмоции сигнализируют о полезных или вредных влияниях на него. *Чувства обогащают жизнь человека. Идеи без чувств — холодны, «светят, но не греют», лишены жизненности и энергии, не способны перейти в дело. Убежденность без чувств невозможна. Давайте представим себе человека без эмоций, хотя сложно назвать существо без эмоций и чувств человеком, - это либо амеба, либо робот. Ну, пропустим эти детали... Вот, живет такой человек, встает утром и он одинок в своей жизни. У него нет чувства привязанности, соответственно, у него нет друзей, домашних питомцев, и с родителями он не общается...*



*Остановимся на личных отношениях... А вот пусть бы жил такой человек, который бы не испытывал отрицательных эмоций при общении с другими .Ну... Чтобы он не обижался, когда над ним издеваются, а иногда – не расстраивался бы, если бы обижали его друга, не завидовал бы, наконец, не сердился бы, когда его отвлекают от дела, не ругал себя за ошибки во взаимоотношениях (не то сказал, не так среагировал), не ссорился бы (тогда бы и не мирился) и т.п. Только бы радовался и улыбался... но чем то это смирение напоминает религиозные заповеди, хотя я сомневаюсь, что бог заветал нам не заступаться за тех, кого обижают... Ведь именно отрицательные эмоции порой заставляют нас совершать праведные поступки! Они выступают в качестве*

сигнала для реагирования, потому что если нам что-то не нравится – мы стараемся это исправить! А зачем исправлять, когда нравится все? В общем – куда ни глянь, а без отрицательных эмоций не обойтись!

А как, к примеру, можно жить без чувств и эмоций? Типичный пункт человеческой жизни – пища. И пища, и вода, собственно говоря, и дарят нам жизнь. Впрочем, человеку без эмоций все равно, чем питаться – картошкой или картоном, пластмассой или чемнибудь съедобным; конечно, многие животные могут грызть дерево или пластмассу, вроде моей собаки, но так устроен их желудок, а человек к такой еде не приспособлен, остается ждать либо когда эволюция завершит свое черное дело и мы сможем есть железо (осталось немного – какихнибудь пара тысяч лет, если к тому времени будет железо), либо признать, что эмоции касаются даже этого пункта в жизни, который, как казалось, совсем с ними не связан. Мы можем и дальше разбирать жизнь по кусочкам, но поверьте – эмоции касаются любого жизненного кусочка; и где бы человек ни был, и в какое бы время он не жил, и сколько бы ему не было лет – они сопровождают нас всегда и везде, иногда они бывают нежелательными, но единственное, что мы можем – подавить их, но никак не удалить из нашей жизни, потому что эмоции все-таки живут по соседству с душой. А что будет, если удалить из человека душу, его личность? Да ничего – пустая оболочка. Это можно увидеть в психиатрической больнице – там у некоторых людей пустые глаза, они даже на людей-то не похожи. Вот так...

## Глава шестая

### Как управлять эмоциями?

Искусство управления эмоциями состоит в том, чтобы усилить и расширить положительные эмоции (конечно не до степени абсолютной эйфории – это немного слишком), одновременно ослабляя действие отрицательных (хотя абсолютно исключить отрицательные переживания невозможно. Если не будет отрицательных эмоций – мы не узнаем положительных, - просто не с чем



*сравнить! Правда, может получиться так, что от происходящего положительных эмоций и вовсе нет. Мой совет: попытаться отдохнуть, заняться приятным делом – развеселить самого себя. Может быть приятное воспоминание – это мелочь, но поверьте – даже от такой мелочи становится легче. Однако нужно держать себя в руках. Помните: забыться – это не выход! Не стоит утешать себя алкогольными напитками или никотиносодержащими веществами... Конечно, если речь не идет о каком-нибудь сентиментальном фильме или мелодраме, или о книге, которая просто потрясла вас до глубины души! (думаю, истерику можно отличить от сильных впечатлений!) это касается и самих себя, и окружающих.*

В каких условиях и по каким причинам у людей возникают нежелательные эмоции? Чаще всего – в ситуациях повышенной эмоциональной напряженности, например, во время болезни, в состоянии крайней усталости, когда дела идут не так, как хотелось бы. Причиной нежелательных реакций может быть также эмоциональная неуравновешенность. Хроническая неудовлетворенность собой, другими людьми, сложившимся положением дел, плохое самочувствие или настроение способны вызвать отрицательные эмоции. Но это может быть и нежелание, а порой, неспособность контролировать собственное межличностное поведение. Названные причины и условия чаще всего появляются вместе, в комбинации друг с другом.

*Пример: У меня были такие проблемы. Это стресс – он очень угнетает. Было это где-то в середине четверти, не в начале – когда еще идет духовный подъем, и не в конце – когда уже ждешь-не дождешься каникул. Так вот – я пришла из школы, и, для начала, попыталась не думать о проблемах. Сначала я выпила кофе и съела мороженое (вы не поверите – но это самое лучшее лекарство на свете!), затем я пообщалась со старой подругой и сама не заметила, как к вечеру проблемы улетучились. Главное – продержаться сегодня, а завтра будет уже новый день.*



Самыми сильными, длительно существующими и трудно управляемыми эмоциональными состояниями являются настроения, аффекты, страсти, стрессы и проявление агрессивности. *Каждое из этих состояний для меня лично окрашено в свой, особенный, оттенок: страсть – красный, стресс – черный, аффект – красные вспышки на черном фоне и т.д.*

На свое настроение можно повлиять разными способами. Необходимо выяснить его причину и постараться создать условия, изменяя отношение к ситуации. Аффект легче предупредить, чем снять, когда он уже возник. Зная из прошлого общения с человеком, что он склонен к сильным аффектам, общаясь с ним, необходимо по мере возможности, улавливая первые признаки, свидетельствующие о нарастании аффекта, постараться их устранить. Когда аффект уже наступил, он не сразу прекратится и даже, возможно, временно усилится при отсутствии вызывающих его причин. Связано это с тем, что состояние начинает развиваться по своей логике, независимой от исходно вызвавших его причин. В конце концов, если не будет поддерживающих факторов, любой аффект пойдет на убыль. Особого рода аффектом, имеющим специфическое поведение, является агрессивность, то есть проявление неспровоцированной враждебности. Стремясь уменьшить агрессивность в поведении человека, необходимо помнить о том, что она усиливается ответной агрессивностью (*С неуравновешенными людьми нужно обращаться спокойно! Конфликт только ухудшит ситуацию!*). Не всегда разумно на враждебность реагировать враждебностью. Если агрессивность и порождаемое ею поведение стали привычными для человека, можно временно исключить ее, противопоставив еще более сильную агрессию, вызвав у агрессора чувство страха перед возможными последствиями его действий. Одно это не будет исправлением поведения человека, и такое его поведение будет возобновляться в отношении тех людей, кто не в состоянии дать должный отпор. Агрессивность можно снять или значительно уменьшить неизменно добрым поведением, а самое главное – устранить причины, которые стали основой такого поведения.

Если же человек крайне раздражителен и неадекватно реагирует на ситуацию, не может себя сдерживать, то в таком случае ему нельзя делать замечания, активно возражать, так как в этот момент он не будет правильно воспринимать замечания в свой адрес и разумно реагировать на них. Скорее, произойдет обратное: возражения и замечания, даже если они справедливы, могут усилить возбуждённое состояние человека.

Страсти в психологии – сильные чувства, связанные с сильным увлечением кем-либо или чем-либо, они обычно сопровождаются аффективными переживаниями удач и неудач, связанных с объектом увлечения. Воздействовать надо на свое отношение к предмету увлечения, делая его менее привлекательным, так как в состоянии аффекта человек обычно не замечает его недостатков. Поэтому сначала необходимо добиться того, чтобы человек стал объективно и спокойно к нему относиться. Затем приступить к демонстрации того, что предмет увлечения не стоит того, чтобы так безоглядно его любить или ненавидеть (*это чувство называют безответной любовью. Такое в жизни случается часто. По-моему, человек просто навязывает себе какие-то положительные мысли и мечты о другом человеке, закрывая глаза на его недостатки – и в этом главная проблема. Со временем ты уже ничего не можешь поделать со своей любовью: постоянные мысли об избраннике, поиск его взглядов, «вычерпывание» крупиц информации, подтверждающей просто хорошее отношение к тебе... Всё это превращается в навязчивую идею, приносит смятение в душу, недовольство собой, и вот ты уже не можешь справиться с одолевшим тебя отчаянием. Иногда из-за такой «любви» погибают люди. Если бы эти знания были доступны им раньше, вероятно трагедии бы не случилось. Вероятно, можно противостоять такому самовнушению. Чаще всего бывает так, что если даже объект безответной любви наконец обратит на вас внимание, оказывается, что и поговорить-то с ним не о чем. И интересен он для вас был, оказывается, как раз своей неприступностью. Если бы наше воображение могло «простраивать» будущее! Признаюсь честно – я желаю, чтобы и мне эту информацию сказали бы на пару лет пораньше... Многих конфликтов и проблем удалось бы избежать!*

*Конечно, дело еще и в осознании информации о человеке...Помню даже фразочка одна распространена была: «Когда девушки выходят погулять с восьмого этажа, они чаще оставляют след на асфальте, чем в душе человека».*

Вот упрощенный вариант. Три самых простых, но вместе с тем действенных совета. Хочу заметить, что информацией я поделилась с родителями. У них часто возникают стрессовые ситуации на работе, и эти советы помогли даже им.

- **НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ:** Давать себе срок на отрицательные переживания, чтобы потом их просто «выключить». Для меня это наиболее полезный совет. Часто случается, что из школы я прихожу просто в гневе! Меня раздражает абсолютно все: собака, которая меня встречает, при этом ставит на меня лапы и оставляет затяжки на всей одежде, холодильник, в котором нет нормальной еды – какой-то суп стоит и еще что-нибудь, да и родители цепляться начинают: «Почему телевизор смотришь? Почему у компьютера сидишь? Почему уроки не сделаны? Почему посуда не помыта?» И еще тысячи почему...О боже, как это нервирует! Такое ощущение, что сидишь на пороховой бочке и сейчас просто взорвешься!!!!!! И много раз бывали просто ужасные ссоры, которые только ухудшали положение. Лучше поступить так, как теперь поступаю я: запираюсь в своей комнате, обычно часа на два (ограничиваю время), и выплескиваю эмоции – в конце концов, истерика уходит, а вместо нее приходит здравый рассудок. Подобным образом можно справиться и с обидой, и с чувством вины: я сегодня и завтра пообижаюсь, а послезавтра у меня уже будут другие заботы: ведь именно так случилось полгода назад. Осталось только перетерпеть два денёчка... И мера самонаказания за два дня, если вам нужно справиться с чувством вины, будет как раз впрок.
- **НАСТРОЕНИЕ:** Необходимо выяснить причину плохого настроения и изменить отношение к ситуации, его вызвавшей. Можно при этом

использовать чувство юмора, можно представить себе что-нибудь ещё более неприятное, и порадоваться, что этого не произошло, можно «измерить» величину неприятности в масштабе всей жизни и ваше настроение обязательно улучшится!<sup>12</sup> *На самом деле это – наиболее привычный для человека совет, - «потерял деньги? Ну и что? Чему расстраиваться? Деньги – это пустяк! Тебя ведь не уволили с работы! Как? И с работы уволили? Ну и что! Главное, что с тобой все в порядке! А работу и другую можно найти!»* Помню, со мной один случай был: я тогда еще в начальной школе училась: прихожу я из школы – вся в слезах, первую в жизни двойку получила. А я ведь патологической отличницей была! Родители, естественно, спрашивают – что случилось?? Я им объяснила, а вы знаете, что они сделали? Они купили мне торт! Говорят, мол, «слава богу, у нас нормальный ребенок! А то раньше по 7 пятерок приносила, когда уроков всего-то четыре было!» забавно, но ведь стоило взглянуть на ситуацию с другой стороны!

- **ЧУВСТВА:** Воздействовать надо на собственное отношение к предмету увлечения, делая его менее привлекательным (так, например, можно избавиться от многих вредных привычек или все от той же безответной любви. Надо просто открыто смотреть на проблему, увеличивая недостатки предмета увлечения в собственных глазах).

---

<sup>12</sup> Из беседы с руководителем работы.

## **ВЫВОДЫ:**

Итак, мы выяснили, что ответить на вопрос «Зачем нужны эмоции и чувства?» односложно нельзя. Дело в том, что эмоции и чувства имеют не одну определенную функцию, а несколько. И в эмоциях, и в чувствах отражаются потребности человека, вернее, то, как эти потребности удовлетворяются.

В эмоциональных переживаниях отражается жизненная значимость действующих на человека явлений и ситуаций. В общем, можно сказать, что все способствующее или облегчающее удовлетворение потребностей вызывает положительные эмоциональные переживания, и, наоборот, все, что этому препятствует, — отрицательные.

Важное отличие чувств от эмоций заключается в том, что чувства обладают относительной устойчивостью и постоянством, а эмоции возникают в ответ на конкретную ситуацию. Глубокая связь чувства с эмоциями проявляется, прежде всего, в том, что чувство переживается и обнаруживается именно в конкретных эмоциях. В структуру чувства входит не только эмоция, непосредственное переживание, но и более обобщенное отношение, связанное со знанием, пониманием, понятием, отношением к чему-либо.

Одна из важных функций эмоций состоит в том, что они помогают ориентироваться в окружающей действительности, оценивать предметы и явления с точки зрения их желательности или нежелательности, полезности или вредности. Но самое главное — то, что эмоции придают нашей жизни вкус, цвет, аромат, и, в конечном итоге, — смысл.



Тем не менее, многие явления эмоциональной жизни никак в психологические формулы не укладываются. И это не удивительно: жизнь всегда богаче формул. Тем более, эмоциональная!

## *Л и т е р а т у р а*

1. Анохин П.К. Эмоции. БМЭ. Т. 35.
2. Изарт К.Е. Эмоции человека. — М., 1980.
3. Коломинский Я.Л. Человек: психология: Книга для учащихся старших классов. — М., Просвещение, 1986.
4. Максименко С.Д. Общая психология. — М., 2000.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. — М., 1946.
6. Симонов П.В. Высшая нервная деятельность человека. Мотивационно-эмоциональные аспекты. — М., Наука, 1975.
7. Шадриков В.Д. Введение в общую психологию: эмоции и чувства. — М., Логос, 2002.
8. Эмоции и чувства // <http://psy.samara.ru/content.asp?&rid=65&id=239>