

## ОЩУЩЕНИЯ, ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА, НАСТРОЕНИЕ

**Ощущения** — это простейший психологический процесс, который возникает в результате воздействия предметов или явлений материального мира на органы чувств и заключается в отражении отдельных свойств этих предметов или явлений.

С помощью ощущений мы узнаем свойства окружающих нас вещей: их твердость или мягкость, шероховатость или гладкость, тяжесть, температуру, цвет, запах и вкус, а также звуки, которые они издают. Помимо этого, они дают нам сведения об изменениях в нашем собственном теле: мы ощущаем движение и положение отдельных частей нашего тела, нарушения в работе внутренних органов и т. д. Также ощущения, будучи отражением свойств внешнего мира, дают материал и для других, более сложных познавательных процессов: восприятия, представления, воспоминания и мышления.

### Виды ощущений:

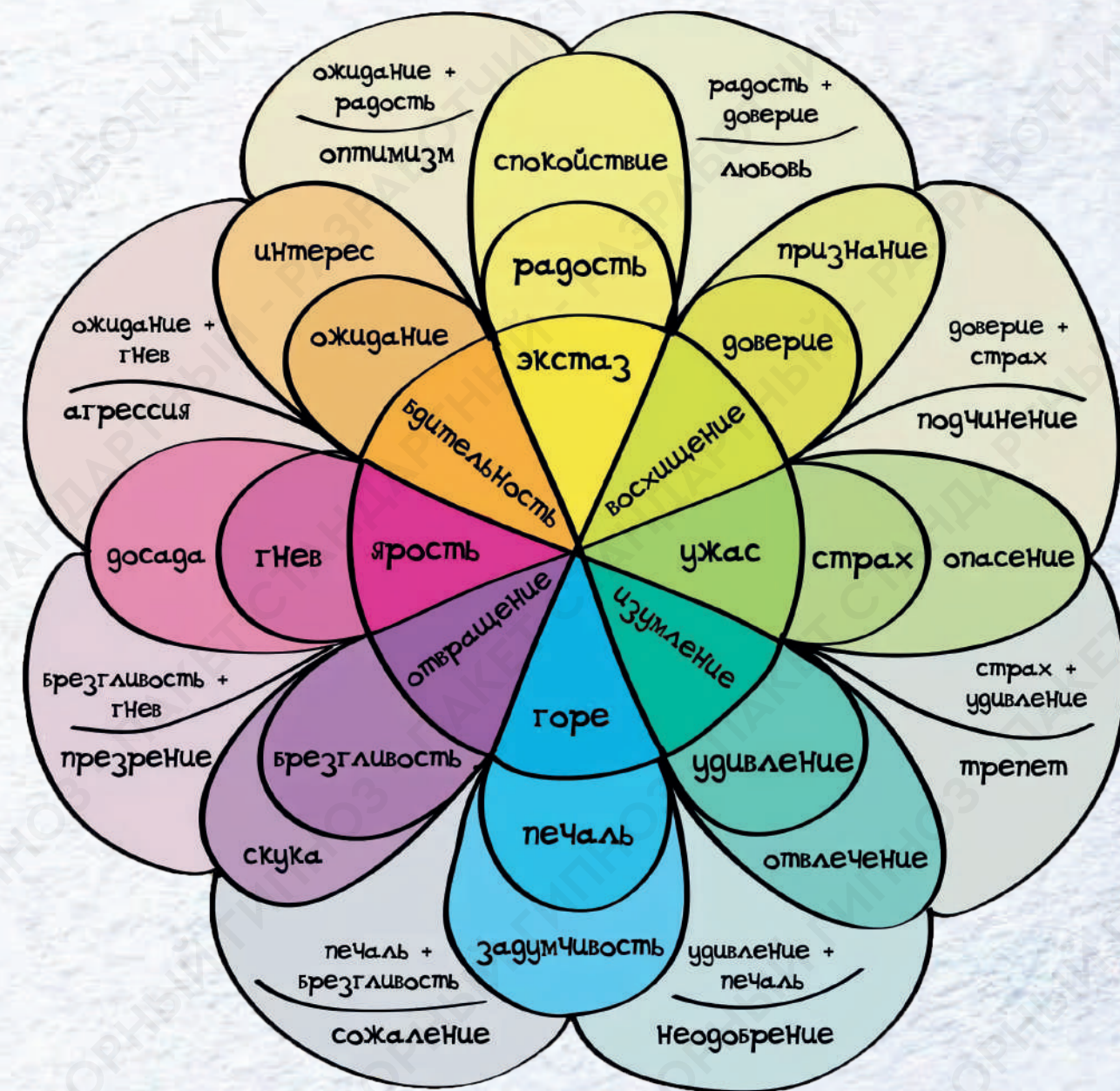
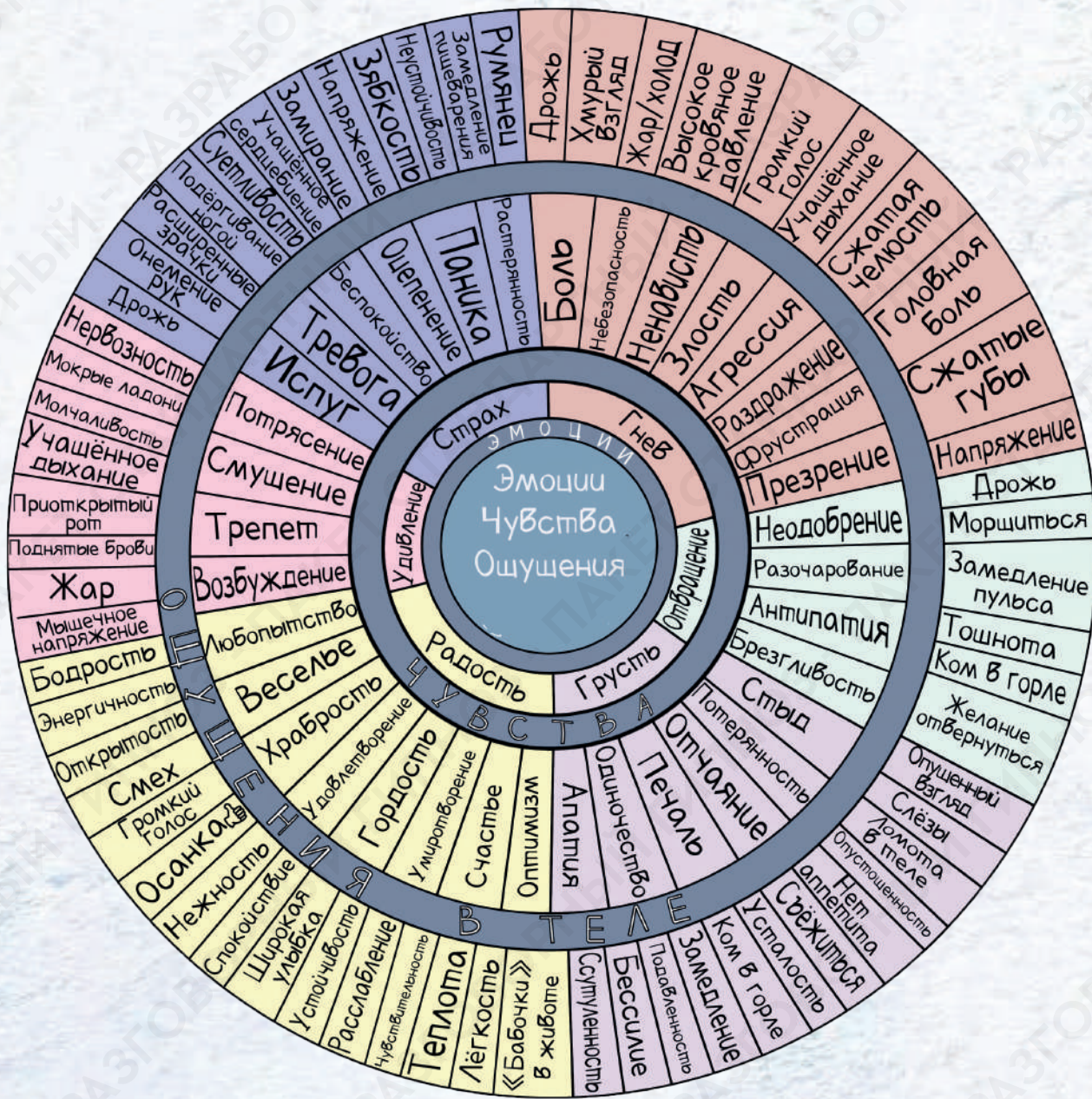
1. Ощущения, отражающие свойства вещей и явлений, находящихся вне нас (зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, тактильные).
2. Ощущения, отражающие движения отдельных частей нашего тела и состояние наших внутренних органов.

Если на органы чувств в течение некоторого времени действуют достаточно сильные раздражители, то чувствительность к этим раздражителям постепенно уменьшается. Если же раздражители очень слабы или отсутствуют вовсе, чувствительность увеличивается. Такое изменение чувствительности называется **адаптацией**.

**Чувство или эмоция** — это переживание человеком своего отношения к тому, что он познает и делает: к вещам и явлениям окружающего мира, другим людям, поступкам, к своей работе, самому себе и своим действиям.

Ощущения говорят о самих вещах, а чувства — о том, как человек к ним относится. Чувства в первую очередь зависят от свойств объектов, которые их вызывают. Именно поэтому часто бывает так, что одно и то же все мы воспринимаем по-разному.

Чувства — это переживания человеком своего отношения к той действительности, в которой он живет, к самому себе и своей деятельности. Их нужно рассматривать как часть сознания. Если у нас изменяются взгляды, убеждения и мировоззрение, то и чувства тоже меняются.



Способность иметь ощущения называется **чувствительностью**. Она бывает двух видов:

1. Абсолютная чувствительность — способность ощущать слабые раздражители.
2. Чувствительность к различению — способность ощущать слабые различия между раздражениями.

Не всякое раздражение вызывает ощущение. Мы не ощущаем прикосновения падающих на нашу кожу пылинок, не слышим с другого конца комнаты тиканья ручных часов. Для того чтобы возникло ощущение, нужно, чтобы сила раздражения достигла определенной величины.

### Отличия чувств от эмоций:

1. Эмоции ситуативны, а чувства привязаны к определенному человеку или предмету.
2. Приобретенные эмоции мы называем чувствами.
3. Чувства формируются на основе простых эмоций.
4. Механизм возникновения эмоций мы можем объяснить, чувства объяснить словами тяжело.
5. Эмоции кратковременны, чувства длятся на протяжении неопределенного отрезка времени.
6. Чувства выражаются через эмоции.
7. Чувства мы вполне осознаем, а эмоции — часто нет.
8. Чувства не меняются в зависимости от ситуации, а эмоции всегда привязаны к контексту.

# ПРЕДМЕТОМ ДЛЯ ПОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИЙ МОГУТ БЫТЬ НАШИ МЫСЛИ, ОБРАЗЫ, ОПЫТ И ВНУТРЕННЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ

**Аффект** — это сильное, краткосрочное (5 минут) эмоциональное переживание, которое вызывается присутствием в ситуации. В момент аффекта человек почти не может думать, системы его организма и психики просто реагируют.

**Эмоция** — это средней продолжительности (от 5 минут до пары часов) состояние, вызванное интерпретацией, — нашим готовым представлением о событии, мире, объекте. Эмоция может возникать как в реальной ситуации, так и в воображаемой.

Ситуация	Пример	Эмоция
Воображаемая	Человек боится, что у него закончатся деньги или он потеряет близкого родственника.	Страх
Реальная	Человека оскорбили в супермаркете или его машину подрезали на дороге.	Гнев

**Чувство** — это длительный эмоциональный процесс (несколько часов — год), который сопровождается мышлением и субъективной оценкой ситуации. Чтобы испытать чувство, личное присутствие в ситуации необязательно. Чувства надситуативны. Человека может не быть рядом, но любовь к нему порой сохраняется годами. Чувствам также свойственна амбивалентность, то есть двойственность: «люблю и ненавижу», «жалею и злюсь» и т. д.

**Настроение** — эмоциональное состояние, которое окрашивает всё поведение человека. Эмоциональные состояния, возникшие в процессе деятельности, могут повышать или понижать жизнедеятельность человека. Первые называются стеническими, вторые — астеническими.

Возникновение, а также проявление эмоций и чувств связано со сложной комплексной работой коры, подкорки мозга и вегетативной нервной системы. Этим определяется тесная связь эмоций и чувств с дыханием, сердечной и мышечной активностью (пантомимика, мимика).

**Страсть** — вид сложных, качественно своеобразных эмоциональных состояний. Это сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета (человека).

## МЕХАНИЗМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

**Эмоции** — это оценочные реакции человека на определенные (возможные или существующие) ситуации. Они связаны с нашими потребностями, их удовлетворением или неудовлетворением и направлены на сохранение жизненных функций.

Схему можно объяснить на простом примере: когда мы хотим есть, желудок посылает нашему мозгу соответствующий сигнал. Если в данный момент удовлетворить потребность в пище мы не можем, в мозгу созревает эмоциональная реакция, и мы испытываем голод.

Допустим, голод мы удовлетворили, значит, эмоция сменится. Таким образом, делаем вывод, что эмоции ситуативны. Некоторые человеческие эмоции являются врожденными — все они связаны с удовлетворением биологических потребностей.

А есть ли приобретенные эмоции? Вот как раз их мы и называем чувствами. На чувства влияет наш жизненный опыт и окружающая действительность. Они связаны с ассоциациями человека с определенными предметами, ситуациями или людьми. Чувства еще называют высшими эмоциями, а также вторичными, так как они формируются на основе простых эмоций.

**Формулы сложных (составных) чувств, состоящих из эмоций**, относительно определенного вида деятельности или предмета (человека):

- Любовь = радость + доверие
- Подчинение = Доверие + Страх
- Трепет = Страх + Удивление
- Неодобрение = Удивление + Печаль
- Сожаление = Печаль + Брезгливость
- Презрение = Брезгливость + Гнев
- Агрессия = Ожидание + Гнев
- Оптимизм = Ожидание + Радость

Для укрепления эмоциональной связи с определенной сферой деятельности, объектом или человеком, а также для создания надпотребности, то есть потребности, которая не является базовой, важно наличие амбивалентности.

**Амбивалентность** означает двойственное отношение к чему-либо, особенно в контексте двойственности переживания. Существует теория, согласно которой человек, удовлетворивший свои базовые потребности, не будет предпринимать какие-либо действия, выбирать или прилагать усилия в отношении чего-либо, пока у него снова не возникнет необходимость в удовлетворении базовой потребности.

Любая базовая потребность сопровождается амбивалентностью — возможностью ощущать как положительные, так и отрицательные эмоции в отношении этой потребности. Для возникновения амбивалентности необходимо наличие противоположных переживаний. Например, радость от наличия чего-то и печаль от его отсутствия. То же самое можно сказать о восхищении и отвращении. Например, восхищение богатым образом жизни и отвращение к бедному существованию. Амбивалентность можно рассматривать как своеобразный компас, который индивидуально настраивается для каждого человека.

Сложные чувства, в свою очередь, также основываются на амбивалентных переживаниях. Например, любовь к Родине — ненависть (презрение) к врагу — патриотизм.



Создание амбивалентности необходимо для обхода адаптации. Таким образом порог чувствительности переводится с абсолютного в различительный, и на контрасте человек переживает эмоции с силой аффекта.

В контексте выполнения экзаменационного задания легкого уровня амбивалентность является подготовкой нервной системы для более чувствительного восприятия информации, что позволяет достичь максимальной реакции во внешнем проявлении.

Любая эмоция вызывает в организме последующую химическую реакцию, а эндокринная система выделяет вещества, которые нейтрализуют появившиеся процессы. Например, когда мы смущаемся, наше лицо краснеет, что говорит о повышенном притоке крови к сосудам. Затем для нормализации состояния в организме активируется автоматический процесс адаптации: нервная система ускоряет сердцебиение, кровоток усиливается, увеличивается потоотделение, что в совокупности соответствует эмоции «страх».

Эмоции, преодолевшие порог адаптации, вызывают чувства, которые ощущаются в теле и имеют внешние (наблюдаемые) проявления, потому что происходит изменение работы организма через появление химического процесса. Если вызвать (побудить вспомнить/представить) ощущение в теле, то появится чувство и, соответственно, те эмоции, которые его определяют.

Если учитывать силу уравновешивания, то есть выбрать такую эмоцию, которая будет нейтрализовать проявление желаемой, можно достичь обратного эффекта, так как к любой химической реакции в организме есть противопоставляющая реакция, цель которой — компенсировать появившийся процесс.

Любому процессу в организме есть соответствующая эмоция. Вызывая эмоцию, вызываешь процесс. Вызывая процесс, вызываешь эмоцию.

Если перевести все вышеизложенное в метафору, то получится, что эмоции — это ноты, чувства — мелодии, тональности — настроение, а аккорды — амбивалентные сочетания, которые вызывают необходимые ноты. Вам предстоит составить аккордные связки для выбранного вами человека, который при «прослушивании составленной мелодии» должен почувствовать то, что будет наблюдаться во внешнем проявлении как соответствующее заданию.