**Поняття про почуття, емоції та їх види. Емоційні стани**

Взаємодіючи з навколишнім світом, людина певним чином ставиться до нього, відчуває якісь почуття до того, що згадує, уявляє, про що думає.

Переживання людиною свого ставлення до того, що вона робить або пізнає, до інших людей, до самого себе, називають почуттями і емоціями.

***Почуття і емоції*** - взаємопов'язані, але різні явища емоційної сфери особистості.

**Емоціями** вважають більш просте, безпосереднє переживання в даний момент, пов'язаний із задоволенням або незадоволенням потреб. Проявляючись як реакції на предмети навколишнього обстановки, емоції пов'язані з початковими враженнями. Перше враження від чого-небудь носить суто емоційний характер, є безпосередньою реакцією (страх, гнів, радість) на якісь зовнішні його особливості.

**Почуття** - це більш складне, ніж емоції, постійне, стале ставлення особистості до того, що вона пізнає і робить, до об'єкту своїх потреб. Почуття характеризуються стійкістю, тривалістю, що вимірюється місяцями і роками життя їх суб'єкта. Складність почуття проявляється в тому, що воно включає в себе цілу гаму емоцій і часто важко для словесного опису. Почуття визначає динаміку і зміст емоцій, мають ситуативний характер. Нерідко емоцією називають тільки конкретну форму протікання переживає почуття. Так, наприклад, почуття любові проявляється в емоціях радості за успіхи коханої людини, засмучені при невдачі, гордості за нього.

Почуття властиві лише людині, вони соціально обумовлені і являють собою вищий продукт культурно-емоційного розвитку людини. Почуття обов'язку, власної гідності, сором, гордість - виключно людські почуття. Емоції, пов'язані із задоволенням фізіологічних потреб, є й у тварин, але у людини навіть ці емоції несуть на собі печатку суспільного розвитку. Всі емоційні прояви людини регулюються соціальними нормами. Людина нерідко підпорядковує фізіологічні потреби більш високим, специфічно людським духовним потребам.

Джерелами емоцій і почуттів є, з одного сторони, що відображається в нашій свідомості навколишня дійсність, а з іншого - наші потреби. Ті предмети і явища, які не мають стосунку до наших потребам і інтересам, не викликають у нас помітних почуттів.

Фізіологічною основою відчуттів насамперед є процеси, що відбуваються в корі головного мозку. Кора головного мозку регулює силу і стійкість почуттів. Переживання викликають процеси порушення, які, поширюючись по корі великих півкуль, захоплюють підкіркові центри. У відділах мозку, що лежать нижче кори великих півкуль, знаходяться різні центри фізіологічної діяльності організму: дихальної, серцево-судинної, травної та секреторної. Саме тому збудження підкіркових центрів викликає посилену діяльність ряду внутрішніх органів. У зв'язку з цим переживання почуттів супроводжується зміною ритму дихання і серцевої діяльності, порушується функціонування секреторних залоз (сльози від горя, піт від хвилювання). Таким чином, при переживанні почуттів, при емоційних станах спостерігається або підвищення, або зниження інтенсивності різних сторін життєдіяльності людини. При одних емоційних станах ми відчуваємо приплив енергії, відчуваємо себе бадьорими, працездатними, за інших спостерігається занепад сил, скутість мускульних рухів.

Необхідно мати на увазі, що нерозривний зв'язок кори головного мозку і підкіркової області дозволяє людині контролювати фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі, свідомо керувати своїми почуттями.

**Виділяють три пари найбільш простих емоційних переживань.**

***"Задоволення - незадоволення".*** Задоволення фізіологічних, духовних і інтелектуальних потреб людини відбивається як задоволення, а незадоволення - як незадоволення. В основі цих найпростіших емоцій лежать безумовні рефлекси. Більш складні переживання "приємного" і "неприємного" розвиваються у людини по механізму умовних рефлексів, тобто вже як почуття.

***"Напруга - дозвіл".*** Емоція напруги пов'язана з створенням нового або ламкої старого способу життя і діяльності. Завершення цього процесу переживається як емоція дозволу (полегшення).

***"Збудження - заспокоєння".*** Емоція збудження визначається імпульсами, що йдуть в кору головного мозку з підкірки. Розташовані тут емоційні центри активізують діяльність кори. Гальмування корою імпульсів, що йдуть з підкірки, переживається як заспокоєння.

Розрізняють також ***стенічні*** (грец. "стенос" - сила) і ***астенічні*** (грец. "астенос" - слабкість, безсилля) емоції. Стенічні емоції підвищують активність, енергію і викликають підйом, збудження, бадьорість (радість, бойове збудження, гнів, ненависть). При стенічних емоцій людині важко мовчати, важко не діяти активно. Переживаючи співчуття товаришеві, людина шукає спосіб допомогти йому. Астенічні емоції зменшують активність, енергію людини, скорочують життєдіяльність (смуток, туга, смуток, пригніченість). Астенічні емоції характеризуються пасивністю, споглядальністю, розслабляють людину. Співчуття залишається хорошим, але безплідним емоційним переживанням.

**Почуття зазвичай класифікують за змістом**. Прийнято виділяти такі види почуттів: моральні, інтелектуальні та естетичні.

***Моральні***, або моральні почуття - це почуття, в яких виявляється ставлення людини до поведінки людей і свого власного (почуття симпатії і антипатії, поваги і презирства, а також почуття товариства, боргу, совісті і патріотизму). Моральні почуття переживаються людьми у зв'язку з виконанням або порушенням прийнятих в даному суспільстві принципів моралі, які визначають, що треба вважати у взаєминах людей хорошим і поганим, справедливим і несправедливим.

***Інтелектуальні почуття*** виникають у процесі розумової діяльності і пов'язані з пізнавальними процесами. Вони відображають і виражають ставлення людини до своїм думкам, до процесу пізнання, його успішності і неуспішності, до результатами інтелектуальної діяльності. До інтелектуальних почуттів відносять цікавість, допитливість, здивування, впевненість, невпевненість, сумнів, здивування, почуття нового.

***Естетичні почуття*** переживаються у зв'язку з сприйняттям предметів, явищ і відносин навколишнього світу і відображають ставлення суб'єкта до різним фактам життя та їх відображення в мистецтві. В естетичних почуттях людиною переживаються краса і гармонія (або, навпаки, дисгармонія) природи, у творах мистецтва, у відносинах між людьми. Ці почуття проявляються у відповідних оцінках і переживаються як емоції естетичного насолоди, захоплення чи зневаги, огиди. Це почуття красивого і потворного, брутального; почуття величі або, навпаки, ницості, вульгарності; почуття трагічного і комічного.

**Почуття розрізняються по швидкості виникнення, силі і тривалості**. Так, іноді почуття виникають дуже швидко, наприклад у вигляді спалахів радості, гніву, але іноді ті ж почуття проявляються повільно ("не відразу зрадів"). Існують емоційні переживання, швидкість виникнення яких визначити важко або зовсім неможливо (більшість наших настроїв). Емоційні переживання можуть відбуватися з різною силою. Сила почуттів - це насамперед сила переживання приємного або неприємного ("дуже приємно", "малоприємно"). Емоційні переживання також розрізняються по тривалості (стійкості). Почуття називаються стійкими, коли виникло переживання триває протягом тривалого періоду.

**Залежно від поєднання швидкості, сили і тривалості почуттів** розрізняють види емоційних станів, основними з яких є настрій, пристрасть, афект, наснагу, стрес і фрустрація.

***Настрій -*** це емоційний стан, який відрізняється слабкою або середньою силою і значною стійкістю. Те чи інше настрій може продовжуватися цілі дні, тижні, місяці. Це не спеціальне переживання з приводу якоїсь конкретної події, а "розлите" загальний стан. Настрій зазвичай "забарвлює" всі інші емоційні переживання людини, що позначається на його активності, прагнення, діях і поведінці. Зазвичай по переважному у даної людини настрою ми називаємо його веселим, життєрадісним, або, навпаки, сумним, апатичним. Такого роду переважаючий настрій є рисою характеру. Причиною певного настрої може бути будь-яка значуща подія в особистій чи громадській життя, стан нервової системи людини і загальний стан його здоров'я.

***Пристрасть*** теж є тривалим і стійким емоційним станом. Але, на відміну від настрої, пристрасть характеризується сильним емоційним напруженням. Пристрасть виникає при сильному прагненні до певних дій, до досягнення якої-небудь мети і допомагає цьому досягненню. Позитивні пристрасті служать стимулом до великої творчої діяльності людини. Пристрасть - це тривале, стійке і глибоке почуття, яке стало характеристикою особистості.

***Афектами*** називаються надзвичайно сильні, швидко виникають та бурхливо протікають короткочасні емоційні стани (афекти відчаю, люті, жаху). Дії людини при афекті відбуваються у вигляді "вибуху". Сильне емоційне збудження проявляється в бурхливих рухах, безладної мови. Іноді афект проявляється у напруженій скутості рухів, пози або мови (наприклад, це може бути розгубленість при приємне, але несподіваному звісток). Афекти негативно позначаються на діяльності людини, різко знижуючи рівень її організованості. У стані афекту у людини може спостерігатися тимчасова втрата вольового контролю за своєю поведінкою, він може здійснювати необдумані вчинки. Будь-яке почуття може переживатися в афективної формі. Афект - це вже не радість, а захват, не горе, а відчай, не страх, а жах, не гнів, а гнів. Афекти виникають при ослаблення волі і є показниками нестриманості, нездатність людини до самовладання.

***Натхнення*** як емоційний стан проявляється в різних видах діяльності. Воно характеризується великою силою і спрямованістю до певної діяльності. Натхнення виникає в тих випадках, коли мета діяльності ясна і результати яскраво представляються, при цьому як потрібні, цінні. Натхнення часто переживається як почуття колективне, при цьому чим більше людей охоплено почуттям наснаги, тим сильніше це почуття переживається кожним людиною окремо. Особливо часто і найбільш яскраво це емоційне стан проявляється в творчій діяльності людей. Натхнення - це своєрідна мобілізація всіх кращих душевних сил людини.

***Стрес*** (англ. stress - напруга) являє собою стан надмірно сильного і тривалого психологічного напруження, яке виникає у людини, коли його нервова система одержує емоційне перевантаження. Вперше слово "стрес" вжив канадський вчений-біолог Р. Сельє (1907-1982). Він же ввів поняття "фази стресу", виділивши стадії тривоги (мобілізації захисних сил), резистентності (пристосування до важкої ситуації) і виснаження (наслідки тривалого впливу стресу). Стрес викликається екстремальними для даної особистості умовами і переживається з великою внутрішньою напруженістю. Стрес можуть викликати небезпечні умови для життя і здоров'я, великі фізичні та розумові перевантаження, необхідність приймати швидкі й відповідальні рішення. При сильному стресі частішають серцебиття і дихання, підвищується кров'яний тиск, виникає загальна реакція збудження, виражена у тій чи іншій ступеня дезорганізації поведінки (безладні, нескоординовані рухи і жести, плутана, нерозбірлива мова), спостерігаються розгубленість, труднощі в переключенні уваги, можливі помилки сприйняття, пам'яті, мислення. Стрес дезорганізує діяльність людини, порушує нормальний хід його поведінки. Часті і тривалі стреси роблять негативний вплив на фізичне і психічне здоров'я людини. Однак при слабкому стресі з'являються загальна фізична зібраність, активізація діяльності, ясність і чіткість думки, кмітливість.

***Фрустрація*** - це психологічний стан дезорганізації свідомості і діяльності особистості, викликаний об'єктивно непереборними (або суб'єктивно так зрозумілими і пережитим) перешкодами на шляху до бажаної мети. Це внутрішній конфлікт між спрямованістю особистості і об'єктивними можливостями, з якими особа не згодна. Фрустрація проявляється тоді, коли ступінь невдоволення вищий від того, що людина може винести, тобто вище порогу фрустрації. У стані фрустрації людина відчуває особливо сильне нервово-психічне потрясіння. Воно може проявлятися як крайня досада, озлобленість, пригніченість, повна байдужість до оточення, необмежене самобичування.