Современное представление об эмоциях.

Эмоции — особый класс субъективных психологических со­стояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятель­ности.

К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффек­ты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния чело­века. Любые проявления его активности сопровождаются эмо­циональными переживаниями.

Любая эмоция всегда имеет несколько со­ставляющих. Одна из них распознается нами как субъективное переживание. Вторая составляю­щая — это реакция организма. Например, ко­гда вы возбуждены, ваш голос может дрожать или повышаться вопреки вашему желанию. Тре­тья составляющая — совокупность мыслей, со­провождающих эмоцию и приходящих на ум. Четвертая составляющая эмоционального пере­живания — это особое выражение лица. Напри­мер, если вы недовольны, вы хмуритесь. Пятая составляющая связана с генерализованными эмоциональными реакциями. Например, при отрицательной эмоции ваше отношение к про­исходящим вокруг вас событиям становится не­гативным, взгляд на мир может «потемнеть». Шестая составляющая — это склонность к дей­ствиям, которые ассоциированы с данной эмо­цией, т. е. тенденция вести себя так, как обыч­но ведут себя люди при переживании опреде­ленной эмоции. Гнев, например, может вести к агрессивному поведению.

Сама по себе ни одна из вышеперечислен­ных составляющих собственно эмоцией не яв­ляется. При возникновении определенной эмо­ции все эти составляющие проявляются одно­временно. Более того, каждая из составляющих может влиять на другие составляющие. Так, когнитивная оценка ситуации может вызвать конкретную эмоцию. Например, если вы счи­таете, что продавец вас пытается обмануть, то, вероятно, почувствуете гнев.

Важнейшей проблемой современных тео­рий эмоций является выяснение природы каж­дой составляющей и конкретных механизмов влияния составляющих друг на друга. Парал­лельно с этой проблемой изучаются и другие вопросы. Например, каков вклад реакций авто­номной нервной системы, знаний и выражения лица в интенсивность переживаемой эмоции? Чувствуете ли вы гнев, когда нет автономного возбуждения? Зависит ли сила вашей злости от наличия определенного рода мыслей или опре­деленного выражения лица? Какие составляю­щие определяют специфику эмоции? Существу­ют и другие вопросы, но лишь на некоторые из них сегодня можно дать ответ.

Так, сегодня мы можем с некоторой долей уверенности рассматривать существование определенных физиологических механизмов эмоций. Переживая сильную эмоцию, мы осо­знаем ряд изменений в организме — например, ускорение сердцебиения и дыхания, сухость во рту и горле, потение, дрожь и ощущение слабости в желудке. Большинство физиологических изменений, происходящих при эмоциональном возбуждении, являются следствием активации симпатического отдела автономной нервной системы, когда она готовит организм к экстренным действиям. (Автономная нервная система — это часть нервной периферической системы, отвечающей за регуляцию деятельности желез и гладкой мускулатуры, включая сердечную мышцу, кровеносную систем и мышцы желудка.) Симпатический отдел отвечает за следующие изменения: повышение кровяного давления и учащение сердцебиения учащение дыхания, расширение зрачков, увеличение потоотделения, снижение выделения слюны, увеличение уровня сахара в крови, повышение скорости сворачивания крови, при поднимание волосков на коже («гусиная кожа») и др. Таким образом, симпатический отдел приспособляет организм к энергетическим затратам. Когда эмоция стихает, начинают преобладать энергосберегающие функции пара -симпатического отдела, возвращающего организм в его нормальное состояние.

Сама работа автономной нервной системы запускается определенными участками мозга включая гипоталамус и части лимбической системы. От них сигналы передаются ядрам ствола мозга, контролирующим работу автономной нервной системы. Последняя непосредственно воздействует на мышцы и внутренние органы, инициируя некоторые из описанных выше изменений в организме, а также косвенно вызывает другие изменения путем стимуляции выделения адреналиновых гормонов. Повышение физиологического возбуждения, возникающее вследствие описанных выше механизмов, характерно для таких эмоциональных состояний*,* как гнев и страх, во время которых организм должен приготовиться к действию, например к драке или бегу.

Однако возникает вопрос о том, какова связь между повышенной физиологической возбудимостью и субъективным переживанием эмоции? Ответ на этот вопрос могут дать исследования индивидов с поврежденным спинным мозгом. Когда спинной мозг рассечен или поврежден, ощущения, идущие от места ниже точки повреждения, не могут достичь мозга. Поскольку некоторые из таких ощущений вызываются нервной симпатической системой, повреждение спинного мозга уменьшает долю автономного возбуждения в переживаемой эмоции. В частности, в одном исследовании ветеранов вои­ны с различными повреждениями спин­ного мозга все обследуемые были раз­делены на пять групп в зависимости от характе­ра повреждения. В одну группу вошли обсле­дуемые с повреждениями ближе к шее с полной потерей иннервации симпатической системы. В другой группе повреждения были у основания спины (на уровне крестца) с частично сохраненной иннервацией симпатических нервов. Осталь­ные три группы располагались между этими двумя крайними. В ходе этих исследований было обнаружено, что чем выше у человека локали­зовалось повреждение спинного мозга (т. е. чем меньше была обратная связь от автоном­ной нервной системы), тем меньше была его эмоциональность после ранения. Более того, снижение автономной возбудимости приводи­ло к снижению силы эмоционального пережи­вания. Комментарии пациентов с самой высо­кой локализацией повреждения спинного мозга указывают, что они могут реагировать эмоцио­нально на возбуждающие ситуации, но в дей­ствительности не чувствуют эмоций. Например: «Это своего рода холодный гнев. Иногда я дей­ствую сердито, когда вижу какую-то несправед­ливость. Я кричу и ругаюсь, но в нет такой горячности, как раньше. Это мысленный гнев». Или: «Я говорю, что мне страшно, как когда у меня был действительно трудный экзамен в школе, но на самом деле не чув­ствую страха: нет всего того напряжения, трясучки и чувства пустоты в желудке, как бывало». Таким образом, наши субъективные пере­живания самым тесным образом связаны с фи­зиологическими процессами. В связи с этим возникает вопрос: могут ли определенные физио­логические процессы вызывать определенные эмоциональные процессы? роль в регуляции эмоциональная состояний, свидетельствуют клинические случаи, в которых наблюдается резкое расхождение между субъективным переживанием и их внешним выражением У больных с поражениями коры больших полушарий мозга любой раздражитель может вызвать совершенно не соответствующую ему внешнюю реакцию: взрывы смеха или потоки слез. Однако, смеясь, эти больные чувствуют себя печальными, а плача, иногда испытывают веселье.

Существенную роль в эмоциональных переживаниях человека играет вторая сигнальная система*,* поскольку переживания возникают не только при непосредственных воздействиях внешней среды, но также могут быть вызваны словами, мыслями. Так, прочитанный рассказ продуцирует соответствующее эмоциональное состояние. В настоящее время принято считать, что Сегодня однозначного ответа на этот вопрос нет. Противоречие во взглядах на этот вопрос существуют с мо­мента появления двух теорий: Кэннона и Джем­са—Ланге, которые по-разному отвечали на этот вопрос. В теории Джемса—Ланге утверж­далось: поскольку восприятие автономного воз­буждения (и, возможно, других изменений в организме) составляет переживание эмоции и поскольку различные эмоции переживаются по-разному, у каждой эмоции должен суще­ствовать отдельный источник автономной актив­ности. Следовательно, эмоции различаются ис­точником автономного возбуждения.

Однако сегодня нельзя отдать абсолютно­го предпочтения той или иной позиции. Слиш­ком противоречивы имеющиеся эксперимен­тальные данные. Скорее всего, ответ на столь интересный и сложный вопрос будет получен в дальнейших исследованиях.

О том, они достигли у человека, поскольку у него они представлены предметно на уровне чувств. что кора мозга играет очень важную вторая сигнальная система является физиологической основой высших человеческих чувств — интеллектуальных, моральных, эстетических.

До настоящего времени единой точки зрения на природу эмоций не существует. По-прежнему интенсивно проводятся Исследования, направленные на изучение эмоций. Накопленный в настоящее время экспериментальный и теоретический материал позволяет говорить о двойственной природе эмоций. С одной стороны — это субъективные факторы, к которым относят различные психические явления, в том числе когнитивные процессы, особенности организации системы ценностей человека и др. С другой стороны, эмоции определяются физиологическими особенностями индивида. Можно утверждать что эмоции возникают в результате воздействия определенного раздражителя, а их появление есть не что иное, как проявление механизмов адаптации человека и регуляции его поведения. Мы также можем предположить, что эмоции сформировались в процессе эволюции животного мира и максимального уровня развития

**Виды эмоций и их общая характеристика**

Все, с чем мы сталкиваемся в повседневной жизни, вызывает у нас определен­ное отношение. Одни объекты и явления взывают у нас симпатию, другие, наобо­рот, отвращение. Одни вызывают интерес и любопытство, другие — безразличие Даже те отдельные свойства предметов, информацию о которых мы получаем через ощущения, например цвет, вкус, запах, не бывают безразличны для нас. Ощущая их, мы испытываем удовольствие или неудовольствие, иногда отчетливо выражен­ные, иногда едва заметные. Эта своеобразная окраска ощущений, характеризую­щая наше отношение к отдельным качествам предмета, называется чувственных тоном ощущений*.*

Более сложное отношение к себе вызывают жизненные факты, взятые в веек их полноте, во всем многообразии их свойств и особенностей. Отношения к ним выражаются в таких сложных чувственных переживаниях, как радость, горе, сим­патия, пренебрежение, гнев, гордость, стыд, страх. Все эти переживания представ­ляют собой чувства или эмоции*.*

Эмоции характеризуют потребности человека и предметы, на которые они на­правлены. В процессе эволюции эмоциональные ощущения и состояния биологи­чески закрепились как способ поддержания жизненного процесса в его оптималь­ных границах. Их значение для организма заключается в предупреждении о раз­рушающем характере каких-либо факторов. 'Таким образом, эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организ­ма и деятельности человека. Однако следует обратить внимание на то, что мы используем два понятия: «чувства» и «эмоции». А насколько тождественны эти понятия? Не является ли одно из них производным от другого?

Дело в том, что эмоции — это более широкое понятие, чувства же представляют собой одно из проявлений эмоциональных переживаний. В практической жизни под эмоциями мы обычно понимаем самые разнообразные реакции человека — от бурных взрывов страсти до тонких оттенков настроений. В психологии под эмо­циями понимают психические процессы, протекающие в форме переживаний и от­ражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жиз­недеятельности человека. Следовательно, наиболее существенной характеристи­кой эмоций является их субъективность.

Благодаря эмоциям человек осознает свои потребности и предметы, на кото­рые они направлены. Другая всеобщая черта эмоций, о которой необходимо ска­зать, — это их содействие в реализации потребностей и достижении определенных целей. Поскольку любая эмоция положительна или отрицательна, человек может судить о достижении поставленной цели. Так, положительная эмоция всегда свя­зана с получением желаемого результата, а отрицательная, наоборот, с неудачей при достижении цели. Таким образом, можно сделать вывод о том, что эмоции самым непосредственным образом связаны с регуляцией деятельности человека.

Большинство эмоциональных состояний отражается на особенностях поведе­ния человека, и поэтому они могут быть изучены с использованием не только субъективных, но и объективных методов. Например, покраснение или побледнение кожи человека в определенной ситуации может свидетельствовать о его эмо­циональном состоянии. Об эмоциональном состоянии могут также свидетельство­вать изменения уровня адреналина в крови и многое другое.

Эмоции — это очень сложные психические явления. К наиболее значимым эмо­циям принято относить следующие типы эмоциональных переживаний: аффек­ты, собственно эмоции, чувства, настроения, эмоциональный стресс.

*Аффект* — наиболее мощный вид эмоциональной реакции. Аффектами на­зывают интенсивные, бурно протекающие и эмоциональные кратковременные вспышки. Примерами аффекта могут служить сильный гнев, ярость, ужас, бурная радость, глубокое горе, отчаяние. Эта эмоциональная реакция полностью захва­тывает психику человека, соединяя главный воздействующий раздражитель со всеми смежными, образуя аффективный единый комплекс, предопределяющий единую реакцию на ситуацию в целом.

Одна из главных особенностей аффекта состоит в том, что данная эмоциональ­ная реакция неодолимо навязывает человеку необходимость выполнить какое-либо действие, но при этом у человека теряется чувство реальности. Он перестает себя контролировать и даже может не осознавать того, что делает. Это объясняет­ся тем, что в состоянии аффекта возникает чрезвычайно сильное эмоциональное возбуждение, которое, затрагивая двигательные центры коры головного мозга, переходит в двигательное возбуждение. Под действием этого возбуждения чело­век совершает обильные и часто беспорядочные движения и действия. Бывает и так, что в состоянии аффекта человек цепенеет, его движения и действия совсем прекращаются, он словно лишается дара речи. Подобные явления можно наблюдать при стихийных различных бедствиях я технологических катастрофах. В состоянии аффекта изменяется функционирование всех психических процессов. В частности, резко изменяются показатели внимания. Его переключаемость снижается, и в поле восприятия попадают только те объекты, которые не­посредственно связаны с переживанием. На них внимание сконцентрировано на­столько, что переключиться на что-то другое человек оказывается не в состояние Все остальные раздражители, не связанные с переживанием, оказываются не в поле внимания человека, осознаются им недостаточно, и в этом заключается одна в: причин неуправляемости поведения человека в состоянии аффекта. В состоянии аффекта человеку трудно предвидеть результаты своих действий, поскольку меняется характер протекания процессов мышления. Резко снижается способности прогнозировать последствия своих поступков, в результате чего становится не­возможным целесообразное поведение.

Было бы неверно думать, что в состоянии аффекта человек совсем не осознан своих действий, не может правильно оценить все происходящее. Даже при самом сильном аффекте человек в той или иной степени отдает себе отчет в том, что с ним происходит, но при этом одни люди могут овладеть своими мыслями и поступками, а другие — нет. Это происходит из-за разных причин, но в первую очередь из-за уровня эмоционально-волевой устойчивости, т. е. из-за особенностей эмоцио­нальной сферы и уровня развития волевых характеристик человека. Следует отметить, что данная характеристика является весьма показательной в отношениях поведенческой регуляции людей. Она связана, с одной стороны, с генетическими особенностями организма конкретного человека, а с другой стороны — с особен­ностями его воспитания.

Следующую группу эмоциональных явлений составляют собственно эмоции. Эмоцииотличаются от аффектов длительностью. Если аффекты в основном носят кратковременный характер (например, вспышка гнева), то эмоции — это более длительные состояния. Другой отличительной чертой эмоций является то, что они представляют собой реакцию не только на текущие события, но и на вероятны\* или вспоминаемые.

Для того чтобы понять суть эмоций, необходимо исходить из того, что большинство предметов и явлений внешней среды, воздействуя на органы чувств, вы­зывают у нас сложные, многогранные эмоциональные ощущения и чувства, которые могут включать в себя одновременно как удовольствие, так и неудовольствие. Например, воспоминание о чем-либо неприятном для нас может одновременно с тяжелым чувством вызывать и радость от сознания того, что это неприятность осталось где-то в прошлом. Весьма ярко совмещение положительной и отрица­тельной окраски эмоциональных переживаний наблюдается при преодолении трудностей, с которыми нам приходится иметь дело. Сами по себе действия, которые выполняются в этих случаях, вызывают у нас нередко неприятные, тяжелые иногда мучительные чувства, но успех, которого мы достигаем, неразрывно связан с положительными эмоциональными переживаниями.

С точки зрения влияния на деятельность человека эмоции делятся на стеничекие и астенические. Стенические эмоции стимулируют деятельность, увеличивают энергию и напряжение сил человека, побуждают его к поступкам, высказываниям. В этом случае человек готов «горы перевернуть». И наоборот, иногда переживания ведут к скованности, пассивности, тогда говорят об астенических эмоциях. Поэтому в зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей. Эмоции могут по-разному влиять на поведение. Так, у человека, испытывающего чувство страха, возможно повышение мускульной силы, и он может броситься навстречу опасности. То же самое чувство страха может вызвать полный упадок сил от страха у него могут «подгибаться колени».

Следует отметить, что неоднократно предпринимались попытки выделить основные, «фундаментальные» эмоции. В частности, принято выделять следующие эмоции:

*Радость* — положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность.

*Удивление —* не имеющая четко выраженного положительного или отрицатель-: го знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства.

*Страдание —* отрицательное эмоциональное состояние, связанное с получен­ий достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения жизненных важнейших потребностей.

*Гнев* — эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта по­требности.

*Отвращение* — отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объек­тами (предметами, людьми, обстоятельствами и т. д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эсте­тическими принципами и установками субъекта. *Презрение* — отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межлич­ностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных пози­ций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и пове­дением объекта чувства.

*Страх* — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при полу­чении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности.

*Стыд* — отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружаю­щих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем об­лике.

Следует отметить, что эмоциональные переживания носят неоднозначный ха­рактер. Один и тот же объект может вызывать несогласованные, противоречивые эмоциональные отношения. Это явление получило название амбивалентность*-*(двойственность) чувств. Обычно амбивалентность вызвана тем, что отдельные особенности сложного объекта по-разному влияют на потребности и ценности че­ловека.

*Чувства* — это еще один вид эмоциональных состояний. Главное различие эмо­ций и чувств заключается в том, что эмоции, как правило, носят характер ориен­тировочной реакции, т. е. несут первичную информацию о недостатке или избыт­ке чего-либо, поэтому они часто бывают неопределенными и недостаточно осознаваемыми (например, смутное ощущение чего-либо). Чувства, напротив, в большинстве случаев предметны и конкретны. Такое явление, как «смутное чув­ство» (например, «смутное терзание»), говорит о неопределенности чувств и мо­жет рассматриваться как процесс перехода от эмоциональных ощущений к чув­ствам. Другим различием эмоций и чувств является то, что эмоции в большей сте­пени связаны с биологическими процессами, а чувства — с социальной сферой Еще одним существенным различием эмоций и чувств, на которое необходим; обратить внимание, является то, что эмоции в большей степени связаны с обла­стью бессознательного, а чувства максимально представлены в нашем сознании Кроме этого, чувства человека всегда имеют определенное внешнее проявление а эмоции чаще всего не имеют.

Чувства — еще более длительные, чем эмоции, психические стояния, имеющие четко выраженный предметный характер. Они отражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам (реальным или воображаемым). Человек не может переживать чувства вообще, если они не отнесены к кому-нибудь или чему-нибудь. Например, человек не в состоянии испытывать чувство любви, если у него: нет объекта привязанности. Точно так же он не может испытывать чувство нена­висти, если у него нет того, что он ненавидит.

Чувства возникли и формировались в процессе культурно-исторического раз­вития человека. Способы выражения чувств менялись в зависимости от истори­ческой эпохи. В индивидуальном развитии человека чувства выступают как зна­чимый фактор в формировании мотивационной сферы. Человек всегда стремится заниматься тем видом деятельности и тем трудом, которые ему нравятся и вызы­вают у него позитивные чувства.

Чувства играют значимую роль и в построении контактов с окружающими людьми. Человек всегда предпочитает находиться в комфортной обстановке, а не в условиях, вызывающих у него негативные чувства. Кроме этого, следует отме­тить, что чувства всегда индивидуальны. То, что нравится одному, может вызы­вать негативные чувства у другого. Это объясняется тем, что чувства опосредуют­ся системой ценностных установок конкретного человека.

Особую форму переживания представляют собой высшие чувства, в которых заключено все богатство подлинно человеческих отношений. В зависимости от предметной сферы, к которой они относятся, чувства подразделяются на нравственные, эстетические, интеллектуальные.

Нравственными, или моральными*,* называются чувства, переживаемые людь­ми при восприятии явлений действительности и сравнении этих явлений с норма­ми, выработанными обществом. Проявление этих чувств предполагает, что человеком усвоены нравственные нормы и правила поведения в том обществе, в кото­ром он живет. Нравственные нормы складываются и изменяются в процессе исторического развития общества в зависимости от его традиций, обычаев, рели-гаи, господствующей идеологии и т. д. Действия и поступки людей, соответствую­щие взглядам на нравственность в данном обществе, считаются моральными, нравственными; поступки, не соответствующие этим взглядам, считаются амо­ральными, безнравственными. К нравственным чувствам относят чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружбу, патриотизм, сочувствие и т. д. К аморальным можно отнести жадность, эгоизм, жестокость и т. д. Следует отме­тить, что в различных обществах эти чувства могут иметь некоторые различия в содержательном наполнении.

Отдельно можно выделить так называемые морально-политическиечувства. Эта группа чувств проявляется в эмоциональных отношениях к различным обще­ственным учреждениям и организациям, а также к государству в целом. Одной из важнейших особенностей морально-политических чувств является их действен­ный характер. Они могут выступать как побудительные силы героических дел и поступков. Поэтому одной из задач любого государственного строя всегда было и остается формирование таких морально-политических чувств, как патриотизм, любовь к Родине и др.

Следующая группа чувств — это интеллектуальные чувства. Интеллектуаль­ными чувствами называют переживания, возникающие в процессе познаватель­ной деятельности человека. Наиболее типичной ситуацией, порождающей интел­лектуальные чувства, является проблемная ситуация. Успешность или не успеш­ность, легкость или трудность умственной деятельности вызывают в человеке целую гамму переживаний. Интеллектуальные чувства не только сопровождают познавательную деятельность человека, но и стимулируют, усиливают ее, влияют на скорость и продуктивность мышления, на содержательность и точность полу­ченных знаний. Существование интеллектуальных чувств — удивления, любопыт­ства, любознательности, чувства радости по поводу сделанного открытия, чувства сомнения в правильности решения, чувства уверенности в правильности доказа­тельства — является ярким свидетельством взаимосвязи интеллектуальных и эмо­циональных процессов. При этом чувства выступают как своеобразный регулятор умственной деятельности.

*Эстетические* чувства представляют собой эмоциональное отношение челове­ка к прекрасному в природе, в жизни людей и в искусстве. Наблюдая окружающиена с предметы и явления действительности, человек может испытывать особое чувство восхищения их красотой. Особенно глубокие переживания человек испытывает при восприятии произведений художественной литературы, музыкального, изобразительного, драматического и других видов искусства. Это вызвано тем, что в них специфически переплетаются и моральные, и интеллектуальные чувства. Эстетическое отношение проявляется через разные чувства — восторг, радость, презрение, отвращение, тоску, страдание и др.

Следует отметить, что рассмотренное деление чувств является достаточно условным. Обычно чувства, испытываемые человеком, так сложны и многогран­ны, что их трудно отнести к какой-либо одной категории.

К высшим проявлением чувств многие авторы относят страсть — еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмо­циональных состояний. Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов, чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или пред­мета. С. Л. Рубинштейн писал, что «страсть всегда выражается в сосредоточенно­сти, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель... Страсть означает порыв, увлечение, ориентацию всех устремлений и сил личности в еди­ном направлении, сосредоточение их на единой цели» (Рубинштейн С. Л., 1998).

Другую группу эмоциональных состояний составляют настроения человека. *Настроение* — самое длительное, или «хроническое», эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение. Настроение отличают от эмоций меньшая интен­сивность и меньшая предметность. Оно отражает бессознательную обобщенную оценку того, как на данный момент складываются обстоятельства. Настроение может быть радостным или печальным, веселым или угнетенным, бодрым или подавленным, спокойным или раздраженным и т. д.

Настроение существенно зависит от общего состояния здоровья, от работы желез внутренней секреции и особенно от тонуса нервной системы. Причины того или иного настроения не всегда ясны человеку, а тем более окружающим его лю­дям. Недаром говорят о безотчетной грусти, беспричинной радости, и в этом смыс­ле настроение — это бессознательная оценка личностью того, насколько благопри­ятно для нее складываются обстоятельства. В этом настроения похожи на соб­ственно эмоции и близки к сфере бессознательного. Но причина настроения всегда существует и в той или иной степени может быть осознана. Ею могут быть окру­жающая природа, события, выполняемая деятельность и, конечно, люди.

Настроения могут различаться по продолжительности. Устойчивость настрое­ния зависит от многих причин — возраста человека, индивидуальных особенно­стей его характера и темперамента, силы воли, уровня развития ведущих мотивов поведения. Настроение может окрашивать поведение человека в течение несколь­ких дней и даже недель. Более того, настроение может стать устойчивой чертой личности. Именно эту особенность настроения подразумевают, когда делят лю­дей на оптимистов и пессимистов.

Настроения имеют огромное значение для эффективности деятельности, ко­торой занимается человек. Например, известно, что одна и та же работа при одном настроении может казаться легкой и приятной, а при другом —тяжелой и удруча­ющей. Естественно, что при хорошем настроении человек в состоянии выполнить гораздо больший объем работы, чем при плохом.

Настроение тесно связано с соотношением между самооценкой человека и уровнем его притязаний. У лиц с высокой самооценкой чаще наблюдается повы­шенное настроение, у лиц же с заниженной самооценкой выраженные склонность к пассивно-отрицательным эмоциональным состояниям, связанным с ожиданием неблагоприятных исходов. Поэтому настроение может стать причиной отказа от действий и дальнейшего снижения притязаний, что может привести к отказу от удовлетворения данной потребности.

Представленные характеристики видов эмоциональных состояний являются достаточно общими. Каждый из перечисленных видов имеет свои подвиды, кото­рые будут различаться по интенсивности, продолжительности, глубине, осознан­ности, происхождению, условиям возникновения и исчезновения, воздействию на организм, динамике развития, направленности .