

*Лечебное дело
Лекции
Модуль 1. Общая психология*

Лекция № 3. Эмоционально-волевая сфера

Ничто – ни слова, ни мысли, ни даже поступки наши, не выражают так ясно и верно нас самих, как наши чувствования; в них слышен характер не отдельной мысли, не отдельного решения, а всего содержания души нашей.

К. Д. Ушинский

Цель: Дать общее представление об эмоциональной сфере человека и показать важность эмоциональной регуляции его жизнедеятельности.

Познакомить студентов с понятиями «эмоциональное переживание», «эмоции», «чувства», «аффект», «настроение», «страсть», «фрустрация».

Изучить понятие «стресс», «эустресс», «дистресс». Показать влияние различных форм стресса на организм и психику человека, пути выработки адаптивной стратегии поведения в профессиональной деятельности в условиях стрессовой ситуации.

План:

1. Эмоции и чувства в жизни человека.
2. Формы эмоциональных переживаний.
3. Стесс. Стесс в профессиональной деятельности.

1. – Как вы понимаете слова К. Д. Ушинского? Как вы думаете, в чем преимущества человека перед роботом?

Человек не может оставаться равнодушным к окружающему его миру. Предметы и люди, с которыми он сталкивается, события, свидетелями которых он становится, вызывают у человека разные чувства. Это - радость, печаль, хорошее или плохое настроение, испуг, гнев, возмущение. Все эти чувства и эмоции выражают отношения человека к действительности.

Характер переживаний зависит от того, какое значение имеют различные объекты для человека, насколько они удовлетворяют его потребности. Все, что способствует удовлетворению потребностей, вызывает положительные эмоции (радость, удовлетворение и т.д.). Все, что препятствует их удовлетворению, вызывает отрицательные эмоции (стыд, раскаяние и т.д.).

Чувства играют в жизни человека роль *внутренних регуляторов* поведения. Они сигнализируют человеку о том, как протекает деятельность, все ли обстоит в жизни благополучно. Например, испортилось у человека настроение. Почему? Он и сам не знает порой, отчего это произошло. Существует даже выражение «беспричинная грусть». Однако, это не так, и причина есть всегда. Чувства, которые человек испытывает в это время как раз и сигнализируют о том, что что-то случилось; заставляют искать причину испортившегося настроения, анализировать свои и чужие поступки. В конце концов, причина обнаруживается: несправедливо упрекнул близкий человек, товарищ совершил плохой

поступок, работа выполнена хуже, чем хотелось бы и т.д. Собственное поведение тоже вызывает у человека определенные чувства, не всегда приятные. Бывает, что начинают терзать угрызения совести. Это значит, что какие-то поступки человека заслуживают осуждения. Мучительное, непреходящее чувство заставляет нас искать ошибку, призывает исправить сделанное.

Положительными или отрицательными эмоциональные состояния называют в зависимости от того, доставляют они удовольствие человеку или нет. А вот плохих или хороших чувств не существует. Нет запрещенных эмоций. Человек имеет право испытывать любые чувства. Он только *должен понимать*, какое именно чувство он испытывает. Поняв это, он сможет выбрать, *каким образом поступать дальше*. Один мудрец сказал: «Прощая вину, испытываешь значительно больше удовольствия, чем мстя за нее. Когда прощаешь, тебе сопутствует слава. Когда мстишь – твоим уделом бывают сожаление и угрызения совести». Таким образом, эмоции и чувства – это переживаемые в различной форме *отношения человека к тому, что происходит в его жизни и деятельности, в жизни окружающих его людей*.

Эмоциональное переживание – это сложный психический процесс, который включает в себя три основных компонента:

1. *Физиологический* – это изменения физиологических процессов, возникающие при эмоциональных переживаниях (частота сердечных сокращений, частота дыхания, сдвиги в обменных процессах и т.д.)
2. *Психологический* – это собственно переживание (радость, страх, горе и т.д.)
3. *Поведенческий* – это экспрессия (мимика, жесты, интонация) и различные действия.

Первые два компонента – это внутренние проявления переживания. Оценить эмоциональное состояние можно *по поведению* человека. Благодаря мимике, пантомимике, эмоциональным компонентам речи, мы узнаем о переживаниях другого человека, сами проникаемся этим переживанием, строим в соответствии с ним свои взаимоотношения. Одним из самых сильных путей выражения эмоций и чувств, является речь. Интонация, сила звука, ритм – все это, с одной стороны, зависит от нашего эмоционального состояния, с другой, - служит средством его выражения. Наиболее полно и ярко эмоции выражаются изменениями лица. Именно на лице мы «читаем» радость и печаль, задумчивость и гнев, любовь и ненависть. Понимание языка эмоций помогает найти верный тон в общении с другими людьми.

Наша задача: научиться понимать язык переживаний наших пациентов, чтобы лучше понимать их проблемы.

Эмоциональные переживания могут *влиять на жизнедеятельность* человека. Одни из них способствуют внутреннему подъему, появлению активности, придают человеку бодрость, энергию, уверенность в своих действиях. Такие эмоции называют *стеническими*. Эмоции, которые понижают жизнедеятельность человека, ослабляют или парализуют волю, называются *астеническими*.

- Как вы думаете, какие чувства можно отнести к стеническим, а какие - к астеническим?

2. Существуют *различные формы* проявления переживаний. Выделяют: *аффекты, эмоции, чувства, настроения, страсти, фрустрации, стрессы*. Все эти формы образуют эмоциональную сферу личности, являющуюся одним из регуляторов поведения человека.

- Итак, перейдем к характеристике вышеназванных форм эмоциональных переживаний.

Эмоции – это переживания отношения (в переводе с латинского «волновать»), возникающего в данный конкретный момент времени к себе, другим людям, окружающей действительности. Эмоции носят ситуативный характер, всегда субъективны и отражают значимость для человека того или иного объекта или события. Например, отсутствие преподавателя на занятии по болезни у одних вызывает бурную радость – «Ура, не спросят!»; у других огорчение – «Зря старался». Я не говорю о проявлении элементарного человеческого сочувствия и озабоченности состоянием здоровья хорошо знакомого человека – такой эмоциональный отклик на данную ситуацию, к сожалению, встречается не часто. Выделяют *базальные* (основные) эмоции и производные от них. К числу базальных относятся 10 главных эмоций: *интерес-волнение, удивление, отвращение, презрение, гнев, горе-страдание, страх, стыд, радость, вина*. Все другие многочисленные эмоции строятся на основе перечисленных. Например, грусть, сожаление, тревога, печаль и т.д.

- Как вы думаете, эмоции связаны с другими психическими процессами? Что, по вашему первично: мысль («сейчас меня сбьет машина») или эмоция (страх, испуг), побуждающая к действию?

Следующая форма переживания – это **чувства**. Это более устойчивые по сравнению с эмоциями психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер. В советской психологии распространенным является утверждение, что чувства отражают социальную природу человека и выражают устойчивое отношение к каким-либо объектам. Человек не может переживать чувство вообще, безотносительно, а только по отношению к кому-нибудь или чему-нибудь. Например, человек не в состоянии любить, если у него нет объекта привязанности. По силе протекания чувства более интенсивны, чем эмоции, и более продолжительны. Собственно, эмоции свойственны и животным, а чувства присущи только человеку. Например, чувство долга, совести, профессиональной гордости и т.д. Чувства субъективно выступают показателями удовлетворения преимущественно высших потребностей человека (интеллектуальных, эстетических, нравственных и т.д.).

В зависимости от направленности чувства делятся (условно) на практические, интеллектуальные, моральные и эстетические.

Интеллектуальные чувства – это чувства, связанные с переживаниями, возникающими в процессе познавательной деятельности человека. Это любознательность, любопытство, радость и другие. Известно, что, когда человек разбирается в трудном новом материале и, наконец, осознает, что понял, он испытывает радость. В одном старинном рассказе философ спрашивает своего ученика: «Понятно ли тебе то, что я объяснил?». «Все понятно», – ответил тот. «Ты говоришь неправду, – сказал философ, – Твои уста говорят «да», в то время, как выражение твоего лица говорит «нет». Верный признак понимания – это радость на твоем лице, а не ответ «да».

Практические чувства – это переживания, связанные с конкретными видами деятельности и отражают значимость ее для человека. Например, чувство удовлетворения или чувство безразличия, скука.

Моральные (нравственные) чувства – это переживания отношения человека к другим людям, к миру в целом. Приведите пример. Это могут быть чувства любви, гуманизм, сочувствие, чувство долга и т.д.

Эстетические чувства – это переживания, испытываемые человеком в отношении к прекрасному или безобразному в искусстве, в окружающем мире, предметах, в природе. Характеризуются большим разнообразием, многогранностью и глубиной воздействия на человека. Огромное положительное влияние, которое оказывает восприятие произведений искусства на психическое и физическое состояние человека, отметил еще Аристотель. Он назвал это явление *катарсисом* (очищением).

Необходимо помнить, что деление чувств на отдельные виды условно, так, как в переживаниях человека, сопровождающих его жизнедеятельность, чувства выступают в комплексе, дополняя, обогащая и переходя, друг в друга.

Настроение – это слабое по интенсивности, но длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека на определенном промежутке времени. Это тот фон, на котором протекают все остальные психические процессы. Настроение влияет на мысли и действия. Настроение отражает общую установку принятия или непринятия мира. Не связано с конкретным чувством, зато связано с общим физическим и психическим самочувствием человека. На настроение влияют различные факторы: здоровье, особенности взаимодействия с другими людьми, особенности окружающей среды, мера удовлетворенности жизнью.

- Любопытные факты. Американские физиологи, например, считают, что наше настроение зависит от часа пробуждения. Оказывается, хандра, уныние, подавленность и апатия боятся, как нечистая сила утреннего света. Объясняется это тем, что в организме обнаружены гормоны, продукты деятельности которых, попадая в кровь, действуют на центр угнетения в головном мозге. Ночью их количество увеличивается, а с первыми лучами солнца – уменьшается. Так, что ложитесь спать пораньше, вставайте на рассвете и хорошее настроение легче будет сохранить до вечера. А зимой? Например, женщины, покидая дамский зал, не только выглядят привлекательнее, они и чувствуют себя спокойнее, увереннее, бодрее, легче преодолеваю отрицательные эмоции.

Аффекты – это наиболее мощная эмоциональная реакция, быстро овладевающая человеком и бурно протекающая. Аффект характеризуется значительными изменениями сознания, нарушением волевого контроля, а также изменением всей жизнедеятельности организма. Аффекты кратковременны, так как вызывают большую затрату сил. Если обычная реакция – это душевное волнение, то аффект – это буря, взрыв эмоций. Слезы и рыдания, хохот и выкрики, характерные жесты и мимика, учащенное или затрудненное дыхание создают картину нарастающего аффекта. Движения становятся все более безотчетными. Очень важно на этой стадии сдержаться, не потерять обладания, важно затормозить наступление аффекта (общезвестное средство – досчитать до 10-ти). На дальнейших стадиях аффекта человек теряет контроль над собой и способен совершать безрассудные поступки. После аффекта наступает разбитость, упадок сил, безразличное отношение ко всему, неподвижность, порой сонливость.

Страсть – это сильное и глубокое переживание, захватывающее всего человека, подчиняющее основную направленность его мыслей и действий. Это сложное, качественно своеобразное и встречающееся только у человека эмоциональное состояние. Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета (человека). Выражается страсть в увлеченности, сосредоточенности, собранности.

- Какие, по-вашему, бывают страсти? Страсти бывают разными. Есть познавательная страсть. Герой романа Ж. Верна «Дети капитана Гранта» Жак Паганель был человеком, испытывающим страсть к познанию: все его время было наполнено стремлением постоянно что-то узнавать, исследовать, его интересовало все, что было связано с жизнью насекомых. Страсть способна организовать и стимулировать деятельность человека. Великая страсть направляет людей на подвиги. Таким был научный подвиг Джордано Бруно. Ради утверждения истины он пошел на костер: «Сжечь – не значит опровергнуть. Я умираю мучеником добровольно». В. В. Давыдов, известный отечественный психолог говорил, что страсть – качество редкое, «страсть – это характеристика человека, обнаруживающая его индивидуальность».

Фрустрация – это состояние крайней неудовлетворенности, вызывающее стойкое отрицательное эмоциональное переживание, сопровождающееся расстройством сознания и деятельности. Фрустрация возникает тогда, когда человек сталкивается с непреодолимыми (как ему кажется) внешними или внутренними препятствиями в стремлении удовлетворить те или иные потребности.

3. – Почему стрессу мы уделяем особое внимание, выделяя его в отдельный вопрос?

О том, что современные люди подвержены стрессам свидетельствует увеличение в гигантских размерах употребление успокоительных средств, рост самоубийств, рост числа алкоголиков и наркоманов, увеличение числа людей с психическими и психосоматическими заболеваниями. К числу наиболее опасных стрессовых ситуаций относятся аварии, катастрофы, стихийные бедствия, террористические акты, войны и другие явления.

Стресс – это неспецифическая реакция организма на любые требования извне, выражаясь субъективно в состоянии напряжения. Стресс вызывается необычной и неожиданной обстановкой, сопровождающейся тревогой. Для организма, находящегося в таком состоянии, характерен комплекс реакций для приспособления к новым условиям: реакция тревоги, сопротивление, истощение.

Стресс оказывает влияние на различные стороны человеческой жизни. Существует *психологический, посттравматический, физиологический, профессиональный, природный и общественный стресс*.

Выделяют шесть наиболее распространенных симптомов стресса:

- *Бессонница*
- *Боль в груди, кашель*
- *Сексуальная неудовлетворенность*
- *Эмоциональная неуравновешенность*
- *Хроническая усталость*
- *Избыточный вес*

Стресс может влиять на человека как отрицательно, так и положительно. Стресс, *положительно влияющий* на человека, получил название – *эустресс*. При положительном воздействии происходит мобилизация внутренних ресурсов человека, в результате чего наблюдается повышение эффективности и даже активизация деятельности. У человека возрастает способность к концентрации внимания и памяти, он лучше выполняет работу, противостоит воздействию болезнетворных факторов.

При *негативном воздействии* стресса (*дистресс*) происходит ухудшение здоровья, появляются новые болезни, обостряются хронические заболевания.

Хотя стресс и рассматривается в аспекте взаимодействия человека и окружающей среды, его следует трактовать как *индивидуальный феномен*. То, что является стрессогенным для одного человека, может не быть таковым для другого. Стресс, как правило, вызывает не само по себе стрессовое воздействие, а, по мнению Г. Селье, отрицательная оценка «неприятие стимула с биологической, психологической, социальной и других точек зрения данного индивида».

Поведение человека в стрессовой ситуации характеризуется различным типом реагирования. *Активное реагирование* предполагает усиление эмоционально-двигательной и поведенческой активности при кратковременных, но достаточно интенсивных экстремальных воздействиях. Такой способ реагирования – это попытка организма человека с помощью усиленных и ускоренных действий предотвратить возможность неблагоприятного развития ситуации.

Пассивный способ реагирования может проявляться по-разному. У некоторых людей – это замедленность, заторможенность, напряженность, отказ от активных действий. Во многом эти реакции обусловлены не только силой и продолжительностью стрессогенного воздействия, но и индивидуально-психологическими особенностями человека.

- Как вы думаете, какой способ реагирования предпочтительнее?

При непродолжительном воздействии стрессора предпочтительнее активная реакция. При продолжительном, но не очень сильном воздействии – пассивная реакция (потеря близкого человека).

Зачастую причины, вызывающие стресс, лежат в профессиональной деятельности человека. Это т.н. *профессиональный стресс*. В качестве стрессогенных факторов могут выступать профессиональные вредности, особо высокий темп работы или ее монотонность. Это завышенные требования к человеку, отсутствие возможность восстановиться, отдохнуть; а также неудовлетворенность своей работой, занимаемой должностью; несоответствие индивидуальных особенностей человека и выполняемой им профессиональной деятельности. К событиям, вызывающим переживание стресса, следует также отнести уход с работы, изменение ее профиля, возросшую ответственность или ее снижение, большие изменения в графике работы, отсутствие работы более одного месяца, проблемы с коллегами и начальством.

Нелюбимая, скучная работа, либо предъявляющая повышенные требования к человеку, с которыми он не может справиться (значительные физические нагрузки или высокий уровень мастерства, которым не обладает человек), могут служить причинами возникновения стресса.

На профессиональную сферу человека могут влиять факторы, не имеющие непосредственного к ней отношения – личные проблемы и неприятности, сокращение свободного времени, ведущее к ограничению социальных контактов; большие затраты на дорогу до места работы и другое.

Путями снижения воздействия профессионального стресса является соблюдение требований эргономики, проведение профессионального отбора (там, где это диктуется «особыми» условиями), наличие психологической службы.

Нельзя обойти стороной зависимость эффективности выполняемой человеком деятельности от предъявляемых ему требований. Лучше всего человек работает при *умеренном уровне* предъявляемых требований. При заниженном или завышенном уровне требований, деятельность не столь эффективна. Избыток стимулов, как и их недостаток, могут привести к возникновению стресса.

Влияние стрессора зависит от *индивидуальных особенностей* людей. Так, например, люди с разным типом темперамента по-разному реагируют на стрессовые ситуации. *Наиболее устойчивыми* к воздействию стрессоров являются *флегматики и сангвиники*. Первые, в силу своей высокой эмоциональной устойчивости, уравновешенности, невысокой скорости реакции. Вторые – также из-за своей высокой эмоциональной устойчивости, некоторой поверхности, а также благодаря хорошей приспособляемости к новым ситуациям.

Велика вероятность подверженности стрессу у *холериков*. Это объясняется неуравновешенностью их нервных процессов и преобладанием процессов возбуждения над торможением. Но они могут относительно легко избавиться от состояния нервно-психического напряжения за счет своей активной реакции на стрессогенное воздействие или выплеснув свои отрицательные эмоции на других.

Тяжелее всего стресс переносят *меланхолики*. Это обусловлено слабостью их нервной системы, особой ранимостью и быстрой утомляемостью.

При повторном воздействии стрессоров, имеющих сходный характер и не обладающих высокой интенсивностью, у людей может повышаться *стрессоустойчивость* – устойчивость к воздействию стресса.

- Как вы думаете, каким уровнем стрессоустойчивости должен обладать медицинский работник? Почему?

Итак, мы убедились в том, что стресс в нашей жизни занял прочное место.

Стрессовые ситуации возникают в жизни любого человека. Для медицинского работника это связано еще и с особенностями профессиональной деятельности. На какие-то из них мы можем воздействовать – изменив ситуацию к лучшему; на какие-то – нет. Поэтому очень важно научиться по-возможности, объективно, оценивать реальность и действовать там, где это необходимо. Там же, где наши действия бесполезны, – просто принять как данность.

- Вопрос о воле и волевом действии вы разберете самостоятельно. Использовать можно любую учебную литературу по психологии.