Лекция 7. Индивидуально-типологические особенности личности

**Вопросы:**

1. Понятие личности в психологии

2.Характер

3. Воля

4. Темперамент

5. Способности

6. Эмоции и чувства

**1. Понятие личности в психологии**

Личность может быть определена как персонификация определенного вида деятельности, определенных общественных отношений, определенных социальных ролей и функций.

Это персонифицированное проявление человека в его готовности и способности выполнять систему социальных ролей. Это мое определение.

Первым наиболее существенным признаком личности является положение индивида в системе общественных отношений. Говоря языком социолога, личность - это роли и функции, выполняемые человеком в обществе, это - маска, которую одевает на себя индивид, вступая в отношения с обществом. Следует подчеркнуть, что понятие "личность" синтезирует индивидуальные и общественные начала в человеке. С одной стороны, не существует личности "вообще", вне конкретного телесного индивида. С другой стороны, нет личности самой по себе, личности как изолированного от общества конкретного индивида.

Функции и роли относятся к определяющим объективным признакам личности, но они не могут исчерпывающим образом раскрыть содержание понятия "личность". Так, в условиях родовой общины каждый индивид выполнял определенные роли и функции, но он не был личностью. Существуют и субъективные признаки личности.

Вторым признаком личности, человека, как личности, является наличие самосознания, т. е. способность индивида формулировать свое "я" и делать свое "я" предметом собственного анализа. Эта способность появляется на втором или третьем году жизни нормально развивающегося ребенка. Личность начинается там, где ребенок произносит местоимение "я". Так что человек рождается человеком, но личностью он становится в процессе своего индивидуального развития. Не приобретая самосознания, индивид не становится личностью. В этом смысле - не все люди - личности.

В социальной психологии этот субъективный признак личности нередко преувеличивается и под именем "я-образа", "я-концепции" возводится в качество главного признака личности.

Обобщая вышеназванные признаки - роли и функции индивида в обществе, наличие самосознания, престиж человека в глазах общественного мнения - можно дать следующее определение личности. Личность - это конкретно-исторический способ бытия человека в обществе, индивидуальная форма существования и развития социальных качеств, связей и отношений, персонифицированных в конкретных видах деятельности, в поступках.

**2. Характер**

В переводе с греческого «характер» означает «чеканка», «вмятина», «отметина». Характер – это система устойчивых индивидуально-психологических особенностей человека, определяющая типичные для него способы поведения в стандартных ситуациях.

Понятие характера весьма различается в теоретических построениях отдельных авторов. В современной зарубежной характерологии можно выделить три направления:

1. конституционально-биологическое, связанное с именем Э. Кречмера. Характер, по существу, сводится к сумме конституции и темперамента;

2. психоаналитическое (З. Фрейд, К. Юнг и др.). Характер объясняется исходя из бессознательных влечений человека;

3. идеологическое (психоэтическая теория Р. Ребека). Характер заключается в торможении инстинктов, которое определяется этико-логическими санкциями. То, какие именно инстинкты и какими санкциями тормозятся, зависит от внутренних имманентных свойств личности.

Физиологической основой характера является сплав черт типа высшей нервной деятельности и сложных устойчивых систем временных связей, выработанных в результате индивидуального жизненного опыта. В этом сплаве системы временных связей играют более важную роль, так как тип нервной системы можно сформировать все общественно ценные качества личности. Но, во-первых, системы связей формируются различно у представителей разных типов нервной системы и, во-вторых, эти системы связей проявляются своеобразно в зависимости от типов. Например, решительность характера можно воспитать и у представителя сильного, возбудимого типа нервной системы, и у представителя слабого типа. Но воспитываться она будет по-разному и проявляться будет по-разному в зависимости от типа.

Характер человека проявляется, во-первых, в том, как он относится к другим людям: родным и близким, товарищам по работе и учебе, знакомым и т.д. Устойчивая и неустойчивая привязанность, принципиальность и беспринципность, правдивость и лживость, тактичность и грубость обнаруживают отношение человека к окружающим.

Во-вторых, показательно для характера отношение человека к себе: самолюбие и завышенное чувство собственного достоинства или приниженность, или же неуверенность в себе. У одних людей на первый план выступают себялюбие и эгоцентризм (помещение себя в центр событий), у других – самоотверженность в борьбе за общее дело.

В-третьих, характер обнаруживается в отношении человека к делу. Так, к числу наиболее ценных черт характера относятся добросовестность и исполнительность, серьезность, энтузиазм, ответственность за порученное дело и желание достичь хороших результатов.

В-четвертых, характер проявляется в отношении человека к вещам: не только отношение вообще к собственности, но и аккуратное или небрежное обращение с чужими вещами, с одеждой, обувью, книгами и учебными пособиями и т.д.

Деятельность человека, его поведение, прежде всего, определяются теми целями, которые он ставит перед собой, и основной определяющей его поведения и деятельности всегда остается направленность его личности – совокупность интересов, идеалов и убеждений. Однако два человека, у которых в направленности личности обнаруживается много общего и цели которых совпадают, могут существенно различаться по используемым ими способам достижения этих целей. За такими различиями стоят особенности характера. В характере человека как бы заложена программа типичного его поведения в типичных обстоятельствах. Разные проявления характера, таким образом, обладают определенной побуждающей, мотивирующей силой, которая в наибольшей степени обнаруживает себя в стрессовых ситуациях при необходимости осуществлять выбор действий, преодолевать значительные трудности.

Характер есть фиксация, иногда даже деформация личности, но она несет в себе важный потенциал. Например, как использование соли в пище: если ее не хватает, то пресно, но чрезмерность уже не позволяет есть. То же можно сказать и о характере: если нет свойств, которые отличали бы человека от других людей (даже пусть и не очень приятных или достойных), то человек оказывается безликим, невыразительным. Если какой-то черты характера «много», то с таким человеком становится трудно жить и работать другим людям, или ему самому с собой. В случаях, когда некоторый специфический набор черт характера проявляется особенно жестко, то говорят уже о патологии характера (психопатия).

Специфическая тема – соотношение личности и характера. Первые черты характера складываются очень рано: уже у младенцев отмечаются особенности, которые можно истолковать как первые «пробы» характера. К моменту, когда складывается личность (первый нормативный кризис), характер уже властвует над поведением, поэтому личностные качества складываются под сильным влиянием особенностей характера.

Но постепенно сила личности изменяется, и в подростковом возрасте происходит решающее «сражение» между ними. Положительным следует считать исход, когда человек, опираясь на свой личностный потенциал, берет верх над своим характером, обуздывает его, что появляется в осмыслении (переосмыслении, осознании, отношении, принятии решения) и волевом контроле. С этого момента характер является во многом результатом самовоспитания. В нем аккумулируются привычки человека, он настолько инерционен, что очень плохо поддается переделке. Вместе с тем, нет характера, который нельзя было бы скорректировать. Изменяется не весь характер, а его отдельные черты и постепенно. Ссылки на то, что «у меня такой характер, и я с собой ничего не могу поделать», психологически совершенно несостоятельны. Это означает, что человек стремится снять с себя ответственность за свои поступки, в случае личной неудачи человек становится рабом своего характера, своих привычек, стереотипов реагирования и поведения.

Помочь здесь можно путем усиления личностного потенциала: укрепления и усложнения смысловых опор человека, повышение способности к взвешенному (не импульсивному) принятию решений, совершению поступков, взятию ответственности за них и за свою жизнь (судьбу). Тогда можно овладеть характером в соответствии с поговоркой: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Таким образом, начиная с поступков – личностных шагов в необходимом направлении, закрепляются новые элементы, которые определяют новое поведение.

**3. Воля**

Воля - это способность индивида сознательно и целенаправленно регулировать и контролировать свое поведение и деятельность, выражающаяся в умении мобилизовать психические и физические возможности для преодоления трудностей и препятствий, стоящих на пути к поставленной цели.

Одной из важнейших характеристик волевого поведения является самодетерминация. Осуществляя волевой акт, человек действует произвольно, не подчиняясь действиям внешних причин. Произвольность и надситуативность – основополагающие принципы волевого поведения.

Воля объединяет в себе три основных свойства сознания: познание, отношение и переживание, являясь побудительной и распорядительной формами их регуляции, выполняя активизирующую или тормозящую функции.

Волевые состояния проявляются в активности-пассивности, сдержанности-несдержанности, уверенности-неуверенности, решительности-нерешитель ности и др.

Побудительная функция обеспечивается активностью человека. В отличие от реактивности, когда действие обуславливается предшествующей ситуацией, активность порождает действие в силу специфики внутреннего состояния субъекта, обнаруживающихся в момент самого действия.

Тормозящая функция воли выступает в единстве с побудительной. Она проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности. Личность способна тормозить пробуждение мотивов и выполнение действий, которые не соответствуют ее мировоззрению, идеалам, убеждениям.

Побуждение человека к действиям образуют определенную упорядоченную систему – иерархию мотивов от потребностей в пище, одежде до высших побуждений, связанных с переживанием нравственных, эстетических и интеллектуальных чувств.

Побуждением человека к волевым действиям является конкретная потребность, которая становится предпосылкой всякой деятельности, если превращается в мотив.

Одним из наиболее характерных проявлений воли выступает поведение человека в условиях риска.

Волевое усилие – это акт проявления, направленный на мобилизацию психических и физических возможностей человека, необходимых для преодоления препятствий в процессе деятельности.

Структура волевого акта

Волевые действия бывают простые и сложные. К простым волевым действиям относятся те, при которых человек без колебания идет к намеченной цели. В сложном волевом акте между побуждением и самим действием вклинивается довольно сложный процесс.

В сложном волевом акте можно выделить, по крайней мере, четыре фазы: первая фаза – возникновение побуждения и предварительной постановки цели, вторая фаза – обсуждение и борьба мотивов, третья фаза – принятие решений, четвертая фаза – исполнение решения.

Особенность протекания волевого акта состоит в том, что механизмом его осуществления являются волевые усилия на всех фазах. Осуществление волевого акта всегда связано ощущением нервно-психического напряжения.

Волевые качества личности

Воля формирует определенные качества личности, которые получили название «волевых качеств личности». Волевые качества личности – это сложившиеся в процессе жизненного опыта свойства личности, связанные с реализацией воли и преодоления препятствий на жизненном пути.

Психологи называют множество волевых качеств личности. Назовем прежде всего основные, базовые волевые качества.

Целеустремленность – это сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности. Различают целеустремленность стратегическую и тактическую. Стратегическая целеустремленность предполагает умение личности руководствоваться во всей своей жизнедеятельности определенными ценностями, убеждениями и идеалами. Оперативная целеустремленность связана с умением личности ставить перед собой ясные цели для отдельных действий и не отвлекаться от них в процессе исполнения.

Инициативность – это активная направленность личности на совершение действия. Она лежит в основе пускового этапа любого волевого акта. Любой волевой акт начинается с инициативы.

Самостоятельность – это сознательная и активная установка личности не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других лиц, действовать на основе своих взглядов и убеждений.

Выдержка - это сознательная и активная установка личности на противостояние препятствующим осуществлению цели факторам, которая проявляется в самообладании и самоконтроле.

Решительность – свойство личности, проявляющееся в ее умении принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения. Решительность проявляется во всех фазах волевого акта.

Энергичность – это качество личности, связанное с концентрацией всех ее сил для достижения поставленной цели.

Настойчивость – это качество личности, проявляющееся в умении ее мобилизовать свои силы для постоянной или длительной борьбы с трудностями, преследуя поставленные перед собой цели. Упрямство – это неразумная воля.

Организованность – качество личности, проявляющееся в способности разумно планировать и упорядочивать ход всей своей деятельности.

Дисциплинированность – это качество личности, проявляющееся в сознательном подчинении своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку, требованиям ведения дела.

Самоконтроль - это качество личности, выражающееся в умении контролировать свои действия и подчинять свое поведение решению сознательно поставленных задач.

Формирование волевых качеств

Воля – это элемент сознания личности. Поэтому она не является врожденным качеством, а формируется и развивается в процессе становления личности. Развитие воли у человека связано с преобразованием непроизвольных психических процессов в произвольные, с приобретением человекам контроля над своим поведением, с выработкой волевых качеств личности в какую-либо сложную форму деятельности.

# 

# 4. Темперамент

Психика каждого человека уникальна, ее неповторимость связана как с особенностями биологического и физиологического строения и развития организма, так и с единственной в своем роде композицией социальных связей и контактов. К биологически обусловленным подструктурам психики человека относится, прежде всего, к темпераменту.

Когда говорят о темпераменте, имеют в виду такие психические различия между людьми, как различия по глубине, интенсивности, устойчивости эмоций, эмоциональной впечатлительности, темпу, энергичности действий и другие динамические, индивидуально-устой­чивые особенности психической жизни, поведения и деятельности. Тем не менее, темперамент и сегодня остается во многом спорной и нерешенной проблемой. Однако при всем разнообразии подхода к проблеме ученые и практики признают, что темперамент – биологический фундамент, на котором формируются социальные качества человека.

Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ (V в. до н.э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением четырех основных "соков организма" – крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, входящих в его состав. Исходя из этого учения, самый знаменитый после Гиппократа врач античности Клавдий Гален (II в. до н.э.) разработал первую типологию темпераментов. Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены темпераменты, которые и в наше время пользуются широкой известностью: сангвиник (от латинского sanguis – кровь), флегматик (от греческого phlegma – флегма), холерика (от греческого chole – желчь) и меланхолика (от греческого melas chole – черная желчь). Эта фантастическая концепция имела огромное влияние на ученых на протяжении многих столетий.

Темперамент – индивидуально-своеобразная, природно-обусловленная совокупность динамических проявлений психики, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, они остаются постоянными в течение жизни человека.

Даются следующие психологические характеристики темперамента:

Сангвиник– человек с заметной психической активностью, быстро отзывающийся на окружающие события, стремящийся к частой смене впечатлений, сравнительно легко переживающий неудачи и неприятности, живой, подвижный, с выразительной мимикой и движениями, экстраверт.

Флегматик– человек невозмутимый, с устойчивыми стремлениями и настроением, с постоянством и глубиной чувств, с равномерностью действий и речи, со слабым внешним выражением душевных состояний. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интроверт.

Холерик – человек очень энергичный, способный отдаваться делу с особой страстностью, быстрый и порывистый, склонный к эмоциональным бурным вспышкам и резким сменам настроения, со стремительными движениями. Возможны затруднения в переключении внимания.

Меланхолик– человек впечатлительный, с глубокими переживаниями, легкоранимый, но внешне слабо реагирующий на окружающее, со сдержанными движениями и приглушенностью речи. Большинство меланхоликов интроверты.

Можно считать уже твердо установленным, что тип темперамента у человека – врожденный, а от каких именно свойств его врожденной организации он зависит, еще до конца не выяснено.

Относительно взаимосвязи темперамента и характера необходимо отметить следующее. Темперамент отражает формальные (от слова форма) стороны протекания психических процессов и их выражения в поведении, никак не затрагивая их содержания (предметной направленности, эмоционального тона и т.п.). Характер же задает именно это содержание, которое может быть оформлено (форма) в различном по типу темперамента поведении.

Например, жадность как черта характера может иметь разное проявление в поведении у холерика и меланхолика, само же чувство жадность от типа темперамента практически не зависит. В данном случае характер больше определяется личностными особенностями человека. Далее, напористость как черта характера у холерика может быть выражена в виде взрывчатого давления, доходящего до нахальства, тогда как у флегматика она может выразиться в настойчивости, готовности терпеливо «брать на измор». Как видим, особенности темперамента вносят заметные поправки в выражение черты характера.

Вместе с тем, можно обнаружить и случаи, когда темперамент оказывает и решающее влияние на особенности характера. Чаще всего это касается ситуаций, в которых важную роль играют спонтанные эмоциональные реакции.

В конечном счете, черты темперамента и характера образуют практически неделимый сплав, обусловливающий общий облик человека, характеристику его индивидуальности. С одной стороны, особенности темперамента могут противодействовать или способствовать развитию определенных сторон характера. Так, флегматику чуть труднее, чем холерику или сангвинику, сформировать у себя инициативность и решительность. Для меланхолика серьезной проблемой может стать и преодоление робости и тревожности. С другой стороны, сформированный характер способен создать благоприятные условия для развития у холериков большей сдержанности и самокритичности, у сангвиников – усидчивости, у флегматиков – активности.

Социальной зрелости человек достигает, обладая системой сложившихся черт характера, подчиненных личностным установкам. Для такого человека особенности темперамента перестают играть роль формирующих факторов поведения, темперамент оказывается не в подчинении, а в единстве с характером и личностными особенностями человека составляет индивидуальный стиль деятельности, выражающий индивидуальность этого человека.

**5. Способности**

Способности – это индивидуально-психологические особенности человека, от которых зависит успешность приобретения им знаний, умений, навыков, но которые сами к наличию этих знаний, умений и навыков не сводятся.

Способности и знания, способности и умения, способности и навыки не тождественны друг другу. По отношению к навыкам, умениям и знаниям способности человека выступают как некоторая возможность. Способности – это возможность, а необходимый уровень мастерства в том или ином деле – это действительность. Выявившиеся у ребенка музыкальные способности не гарантируют, что ребенок станет музыкантом.

Способности обнаруживаются только в определенной деятельности, которая не может осуществляться без наличия этих способностей. Например, нельзя говорить о способностях ребенка к рисованию, пока его не начали учить рисовать, если не видно, насколько успешно он приобретает навыки, необходимые для изобразительной деятельности.

Способности представляют собой совокупность психических качеств, имеющих сложную структуру, структура каждой конкретной способности как готовности человека к данной деятельности включает в себя комплекс качеств, среди которых есть ведущие и вспомогательные, общие и специальные. Общая направленность способностей часто оказывается, сконцентрирована в одной из сфер жизнедеятельности: в художественной, в сфере техники, в мыслительных действиях, в коммуникативной или в спортивно-двигательной области и т.п. Такие сферы мы привыкли выделять по своему усмотрению, неявно типологизируя заодно и человеческие способности.

При этом принадлежность человека к тому или иному типу не свидетельствует о том, что он фатально предназначен для этой деятельности. Просто представителю, скажем, художественного типа легче, чем другому, освоить деятельность, которая требует впечатлительности, эмоционального отношения к событиям, образности и живости фантазии. Реальные жизненные ситуации таковы, что не всегда удается точно определить, к какому виду деятельности человек готов больше. Некоторым из нас приходится решать: делать то, что нравится, или то, что лучше получается. Хорошо, когда это совпадает. Еще лучше, если мы делаем то, что нужно еще кому-то – это и есть случай удачной профессиональной ориентации.

Высшую ступень развития способностей называют **талантом**. В понятии таланта обнаруживаются два значения. Первое обозначает сочетание способностей, дающее человеку возможность успешно, самостоятельно и оригинально выполнять какую-либо сложную трудовую деятельность. Второе значение указывает на сочетание способностей, их совокупность – отдельно взятая изолированная способность не может быть аналогом таланта, даже если она достигла очень высокого уровня развития и ярко выражена.

Как и способности, талант представляет собой лишь возможность приобретения высокого мастерства и значительных успехов в творчестве. Чтобы эта возможность реализовалась, необходимы еще весьма значительные усилия со стороны обладателя таланта. В их числе: желание и целенаправленность, трудоспособность и воля, общественно важные умения (социальная компетентность) и т.п.

Например, в результате изучения одаренных детей удалось выявить некоторые существенно важные особенности, в совокупности образующие структуру их умственной одаренности. Первая – это внимательность, собранность, постоянная готовность к напряженной работе.

Вторая особенность высокоодаренного ребенка – готовность к труду, которая перерастает в неуемную потребность трудиться.

Третья группа особенностей связана непосредственно с интеллектуальной деятельностью: это удачные стратегии мышления, систематичность ума, повышенные возможности анализа и обобщения, высокая продуктивность умственной деятельности. Следовательно, способности есть владение удачным, эффективным, экономным, продуктивным способом осуществления некой психической деятельности.

Указанные способности, которые в целом образуют структуру умственной одаренности, по свидетельству многочисленных психологических наблюдений над одаренными детьми, проявляются у подавляющего большинства таких ребят и отличаются лишь степенью выраженности каждой из этих способностей, взятой в отдельности.

Как и все индивидуально-психологические особенности личности, способности не приобретаются человеком в готовом виде, как нечто данное ему от природы, врожденное, а формируются в течение жизни. На свет человек появляется без психических свойств, а лишь с возможностью их приобретения. В таком смысле и следует понимать принятое в психологии положение, что способности не являются врожденными.

Отрицание врожденности способностей не имеет абсолютного характера. Не признавая врожденности способностей, психология не отрицает врожденность дифференциальных особенностей, заключенных в строении мозга, которые могут оказаться условиями успешного выполнения какой-либо деятельности. Эти морфологические и функциональные особенности строения мозга, органов чувств и движения, которые выступают в качестве природных предпосылок развития способностей, называются **задатками.**

Рассмотрим соотношение между способностями и задатками на конкретном примере. Так, к числу врожденных задатков относится необычайно тонкое обоняние – особо высокая чувствительность обонятельного анализатора. Является ли это какой-либо способностью? Нет, ведь всякая способность – это способность к чему-то, к какой-либо человеческой деятельности. В противном случае само слово «способность» становится бессмысленным. Поэтому подобная особенность нервно-психической организации человека остается безликим задатком. Строением мозга не предусмотрено, какие специальности и профессии, связанные с обонятельными ощущениями, исторически сложатся в человеческом обществе. И только если данный человек выбрал профессию эксперта по запахам, тонкое обоняние окажется задатком для развития способности к данному виду профессиональной деятельности.

Творческие достижения человека зависят и от общественно-исторических условий его жизни, особенно это, касается гениев. Вероятно**,** гениальность – это не особенная характеристика людей, а образ (ореол), созданный почитателями или потребителями их таланта. Иначе, гениальным быть нельзя – гениальность должна быть признана. То, что талантливое сочинение или научное открытие признается гениальным, в большей мере зависит не от его собственных особенностей, а оттого, что оно оказалось созвучным или остро необходимым сразу большому количеству знатоков, специалистов или рядовых пользователей.

**6. Эмоции и чувства**

В психике человека есть особенные специфические процессы, обеспечивающие быструю оценку происходящих в мире событий, то есть эмоции. Их задача – сигнализировать, насколько важны те или иные события, происходящие в окружающем мире, и в которые оказывается (или может быть) вовлечен человек. Другими словами, эмоции сообщают нам о том, какой жизненный смысл носят события.

Именно эмоции отражают личную значимость познания через вдохновение, одержимость, пристрастность и интерес. Эмоции сопровождают буквально каждый момент нашей жизни. Даже если нам кажется, что никаких чувств мы не испытываем, работа по отслеживанию значимости событий не прекращается. То, что эмоциональные реакции малозаметны, свидетельствуют лишь о том, что происходящие события, условия нашей деятельности (даже если это бездействие) не требуют специального внимания, то есть, малозначимы для нас.

Следовательно, основной функцией эмоций является необходимость дать ориентировку в жизненных смыслах, указать приоритеты, согласно которым следует строить свое поведение. Другие функции не менее важны.

Наиболее мощная эмоциональная реакция – аффект. Он полностью захватывает психику человека, как бы сплавляя главный воздействующий раздражитель со всеми смежными и тем самым, образуя обобщенный аффективный комплекс, предопределяющий единую реакцию на ситуацию в целом, включая сопутствующие ассоциации и движения. Отличительные черты аффекта – ситуативность, обобщенность, значительная интенсивность и малая продолжительность. В состоянии аффекта резко изменяется внимание, снижается его переключаемость, и в поле восприятия удерживаются только те объекты, которые в связи с переживанием вошли в комплекс. Все остальное осознаются недостаточно, и это одна из причин практической неуправляемости аффектом. Кроме того, нарушается концентрация внимания, человеку трудно сосредоточиться и предвидеть результаты своих поступков, меняется мышление, разрушается целесообразность поведения.

Чувства – еще более устойчивые психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер. Это тоже эмоции, но они отличаются большей тонкостью, детализированностью переживаний, в которых видное место занимают эстетические и моральные компоненты. Чувства выражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам (реальным или воображаемым).

Настроение– самое длительное или эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека. Известно, например, что одна и та же работа при разных настроениях может казаться то легкой и приятной, то тяжелой и удручающей. Настроение тесно связано с соотношением между самооценкой человека и уровнем его притязаний. Более того, источник, определяющий то или иное настроение, далеко не всегда осознается.

Стресс – наиболее мощное проявление эмоций, вызывающее комплексную психологическую и физиологическую реакцию, направленную на борьбу с неблагоприятными для психики и организма факторами. С помощью стресса организм мобилизует себя целиком на самозащиту, на приспособление к новой ситуации. Стресс является составной частью жизни каждого человека, и его нельзя избежать так же, как нельзя отказаться от еды и питья, он даже создает «вкус к жизни». Вместе с тем длительное или очень сильное стрессовое состояние разрушает организм, нарушает психические процессы.

Таким образом, эмоции отражают отношение человека к событиям внешней и внутренней среды. Эмоции усиливаются при информационном дефиците и способствуют его преодолению, повышая чувствительность системы восприятия. При этом открываются шлюзы для приема дополнительной информации. Однако чрезмерное повышение чувствительности при неблагоприятных условиях может способствовать развитию соматических и нервных заболеваний. Важно уметь осознанно регулировать уровень своей эмоциональной возбудимости, чтобы эффективно решать задачи на фоне физического и психического здоровья.