НОУ ВПО "Санкт-Петербургский институт внешнеэкономических связей,

экономики и права"

Филиал в г. Красноярске

Специальность: Юриспруденция - 030501.65

Контрольная работа

по дисциплине: Психология

на тему: Роль эмоций в психической жизни человека

Студент заочного отделения

Курс 1 группа Б011

Ерофеев Вячеслав Николаевич

Проверил: Шик С.В.

Кандидат психологических наук, доцент

г. Красноярск 2013 год

***Содержание***

Введение

1. Общая характеристика эмоциональной сферы человека

1.1 Определение эмоционального состояния

1.2 Виды эмоций

1.3 Факторы, вызывающие эмоции

2. Эмоции и чувства в жизни человека

2.1 Положительное влияние эмоций и чувств на человека

2.2 Отрицательное влияние эмоций и чувств на человека

Заключение

Список литературы

Тестовые задания

***Введение***

Со времен Платона вся психическая жизнь человека делится на три относительно самостоятельные сущности: ум, воля и чувства, или эмоции. Ум и воля в какой-то степени подчиняются нам, эмоции же всегда возникают и действуют помимо нашего желания. Под умением управлять эмоциями чаще всего подразумевается умение скрывать их. Стыдно, но делается вид, что безразлично или скрывается; обидно, но внешне только раздражение или гнев. Человек может не показывать свои эмоции, но они от этого не ослабевают, а чаще становятся еще мучительнее или принимают защитную форму агрессии. Управлять эмоциями просто необходимо, но чтобы управлять ими, нужно знать о них как можно больше.

Эмоции и чувства - личностные образования. Они характеризуют человека социально-психологически. Эмоции обычно следуют за актуализацией мотива и до рациональной оценки адекватности ему деятельности субъекта. Они являются непосредственным отражением, переживанием сложившихся отношений, а не их рефлексией. Эмоции способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых ранее или воображаемых ситуациях. Потребность в выражении чувств так же естественна, как потребность в дыхании или пище.

Исследованиями эмоциональных состояний в разное время занимались такие ученые как Ч. Дарвин (три принципа выражения эмоций), В. Вундт, П.В. Симонов, У. Джеймс и К. Ланге (теория эмоций, в которой отмечается существенная роль органических изменений периферического характера в формировании эмоций), С. Шехтер и Дж. Сингер (эмоции есть следствие познавательной интерпретации многозначной физиологической активации), У. Кэннон и Ф. Бард (таламическая теория эмоций) и другие.

# ***1. Общая характеристика эмоциональной сферы человека***

# ***.1 Определение эмоционального состояния***

В психологии принято разделять эмоции на низшие и высшие. К первым относят эмоциональные реакции, возникающие в связи с биологическими потребностями - чувством голода, жажды, половым влечением, оборонительным инстинктом. Переживание этих эмоций формирует мотивы определенных поступков: избегание болевых раздражителей, поиск пищи, сексуального партнера и т.д. Повторное удовлетворение таких потребностей формирует и закрепляет поведенческие стереотипы.А.Н. Леонтьев дает следующее определение эмоциям: "Эмоции - есть переживания, отражающие соотношение потребностей человека и возможностей их удовлетворения. "

На основе простых эмоций формируются присущие только человеку высшие социальные эмоции (или чувства), которые возникают в процессе познания личностью окружающей действительности. К ним относятся: чувство долга, ответственности, солидарности, дружбы, творческого вдохновения и другие.

С.Л. Рубинштейн в своих трудах выделяет три основных уровня многообразных проявлений эмоциональной сферы личности /20, с.552/.

Первый - это уровень органической аффективно - эмоциональной чувствительности. Сюда относятся элементарные так называемые физические чувствования - удовольствия, неудовольствия, связанные по преимуществу с органическими потребностями. Они могут носить специализированный местный характер и выступать в качестве эмоциональной окраски отдельного процесса ощущения. Они могут приобрести и более общий характер, выражая общее органическое самочувствие человека. Эти эмоциональные состояния носят неопредмеченный характер. Например, чувство беспредметной тоски, беспредметной тревоги или радости отражает объективное состояние индивида, находящегося в определенных взаимоотношениях с окружающим миром.

Предметные чувства, соответствующие предметному восприятию и предметному действию составляют более высокий уровень эмоциональных проявлений. Опредмеченность чувства означает более высокий уровень его осознания. Беспредметная тревога сменяется страхом перед чем-то. Человеку может быть "вообще" тревожно, но боятся люди всегда чего-то, удивляются чему-то и любят кого-то. На уровне органической аффективно-эмоциональной чувствительности чувство непосредственно выражало состояние организма, находящегося в определенных отношениях с окружающей действительностью. Но само отношение не являлось осознанным содержанием чувства. На втором уровне чувство является выражением в осознанном переживании отношения человека к миру. Предметные чувства - это чувства, которые дифференцируются в зависимости от предметной сферы, к которой относятся. Они подразделяются на интеллектуальные, эстетические и моральные. Ценность и качественный уровень этих чувств зависят от их содержания, от того, какое отношение и к какому объекту они выражают. В центре моральных чувств - человек. Моральные чувства выражают в форме переживания отношение человека к человеку, человека к обществу. Их многообразие отражает многообразие человеческих отношений.

Высшим звеном в сложных взаимоотношениях эмоциональной и интеллектуальной сферы у человека является познавательный аспект эмоций в их высших проявлениях. Связь чувства с предметом, который его вызывает и на который оно направлено, выступает особенно ярко в эстетических переживаниях. Чувства в своеобразных специфических формах выполняют познавательную функцию, которая на высших уровнях приобретает осознанно объективированный характер.

Таким образом, на основании приведенной информации, можно сделать следующие выводы:

. Эмоции - это психические процессы, которые протекают в форме переживаний и отражают личную оценку и значимость стимулов (внутренних и внешних) с точки зрения жизнедеятельности человека.

. Чувства - более длительные состояния, чем эмоции и связаны с социальной сферой.

. Высшие чувства можно разделить на интеллектуальные (связанные с получением информации), морально-этические (ответственность, чувство долга) и эстетические (чувство такта, любовь к природе, к искусству).

# ***1.2 Виды эмоций***

Эмоции имеют непосредственное отношение к активации организма. Некоторые из них повышают уровень активации, например, гнев. Это стенические эмоции. Другие, напротив, снижают уровень активации, демобилизуют. Например, тоска. Такие эмоции называют астеническими.

Различают также эмоции покоя и эмоции ожидания. Первые сопровождаются ощущением расслабления и возникают, если цель достигнута или стало ясно, что она недостижима. Это, например, умиротворенность, разочарование. Эмоции ожидания сочетаются с чувством напряжения, которое возрастает по мере приближения к цели или возникает в амбивалентной ситуации, при столкновении полярных желаний, перед развязкой или окончательным решением.

Существуют различные виды эмоций: тоска, тревога, страх, обида, вина, разочарование, скука, радость, удовольствие, гнев и другие. Тоска - переживание потери, траурное чувство, сопровождается ощущением тяжести и душевной боли. Тревога - эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагополучного развития событий. Страх - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. Обида - чувство недовольства со стремлением обвинить другого, переложить на него ответственность за неудачу. Вина - переживание личной ответственности с упреками и осуждением самого себя, чувство противоположное обиде. Разочарование - чувство, сопровождающее утрату ценностных представлений, потерю веры в то, что ранее составляло смысл существования. Скука - переживание пустоты жизни, отсутствия стремлений и интересов. Радость - предчувствие или переживание успеха. Удовольствие - чувство приятного от сделанного или удовлетворения физиологической потребности. Гнев - бурное проявление недовольства, не обязательно сочетающееся с враждебным отношением и агрессией. Это далеко не полный перечень эмоций.

К.Э. Изард утверждает, что существует девять базовых эмоций. К ним относятся эмоции интереса, радости, удивления, печали, гнева, отвращения, презрения, стыда и страха. Изард приводит критерии, на основе которых можно определить, является ли та или иная эмоция базовой:

. Базовые эмоции имеют отчетливые и специфические нервные субстраты;

. Базовая эмоция проявляет себя при помощи выразительной и специфической конфигурации мышечных движений лица (мимики);

. Базовая эмоция влечет за собой отчетливое и специфическое переживание, которое осознается человеком;

. Базовые эмоции возникли в результате эволюционно-биологических процессов;

. Базовая эмоция оказывает организующее и мотивирующее влияние на человека, служит его адаптации.

Остальные эмоции, по мнению Изарда, являются различными комбинациями базовых.

Наряду с вышеперечисленными видами эмоциональных состояний выделяются отличные от них, но родственные им аффекты, а также страсти. Эти состояния различаются продолжительностью и интенсивностью.

Аффект - эмоциональное переживание, протекающее с большой и резко выраженной интенсивностью. Его отличают бурное внешнее проявление (резкое возбуждение или торможение нервных процессов), доводящее человека до чрезмерной агрессивности, или наоборот, до оцепенения и кратковременность (быстро изживает себя, так как протекает очень интенсивно - сгорает много энергии). Хотя аффект длится недолго, человек успевает в эти мгновения "сказать все, что он думает".

Аффект характеризуют: связь с наличной ситуацией (отдаленные, воображаемые и вероятные события аффектом не сопровождаются); обобщенность (основной раздражитель объединяется в единый комплекс с сопутствующими, так что последние только поддерживают аффект; успокоить человека трудно, этим его можно только "подхлестнуть"; аффект ужаса может поддерживаться случайными вещами, отчего в панике человек мечется в разные стороны); высокая, предельная интенсивность эмоции, признаком чего могут служить резкие физиологические сдвиги и расстройства (спазмы сосудов, эпилептический припадок и т.п.); изменение состояния сознания (обычно наблюдается выраженное в разной степени "сужение" сознания). Разграничивают физиологический и патологический варианты аффекта. Аффективность является признаком легко возбудимой нервной системы человека, но может быть и результатом его низкой культуры, невоспитанности. Опыт аффекта полезен тем, что позволяет заранее, распознать аффектогенные ситуации, приготовиться к ним или во время уйти от аффекта. Аффекты способствуют развитию самоосознавания через осмысление последствий поступков, совершаемых во время эмоционального взрыва. Аффект оставляет очень глубокие следы в долговременной памяти.

Страсть - представляет собой сильное и длительно протекающее эмоциональное состояние, глубоко затрагивающее волевые процессы. Это сильное и стойкое чувство с концентрацией внимания, мыслей и действий на объекте, с которым связано это чувство. Нередко страсть преображает, делает неузнаваемым человека. Она, по замечанию Ларошфуко, "превращает умного в глупца, но не менее часто наделяет глупцов умом". О страстях много писали - поэты, писатели, философы, в основном выражая осторожное, боязливое к ним отношение. Между тем страсти не бывают ни плохими, ни хорошими, они таковы, каковы сами люди. Страсть может, как формировать личность, так и разрушать ее. Этим эмоциональным состоянием питается творческий процесс.

Говоря о различных видах эмоциональных состояний, нужно выделить настроение. Настроение - это самое распространенное эмоциональное состояние, характеризующееся слабой интенсивностью. Его продолжительность зависит от внешних и внутренних воздействий. Настроение подвержено колебаниям в тесной связи с многообразными социальными воздействиями. Две основные черты характеризуют настроение в отличие от других эмоциональных образований. Эмоции, чувства связаны с каким-нибудь объектом и направлены на него: человек радуется чему-то, огорчается чем-то, тревожится из-за чего-то; но когда у человека радостное настроение, он не просто рад чему-то, а ему радостно так, что все на свете представляется радостным и прекрасным. Настроение не предметно, а личностно, и, оно - не специальное переживание, приуроченное к какому-то частному событию, а общее состояние. Вследствие своей "беспредметности", настроение возникает вне сознательного контроля: человек не всегда в состоянии сказать, отчего у него то или иное настроение.

Настроение с трудом поддается словесному описанию, чаще оценивается в неопределенных выражениях - "хорошее, плохое". В таких оценках воедино сливаются указания на самочувствие, уровень активации, готовность действовать в том или ином направлении. Если в оценках присутствует тенденция интерпретировать впечатления определенным образом, описание настроения носит более структурированный характер, ("печальное, радостное, веселое" и т.п.). Устойчивое, хорошее настроение - показатель здоровья, интегрированности личности. В большой степени устойчивость настроения определяется жизненным тонусом, который содействует поддержанию высокой умственной и физической работоспособности, умению преодолевать имеющиеся неприятности. Вместе с тем, настроение представляет собой фон для других эмоциональных реакций, определяет их тональность.

Таковы основные виды эмоциональных состояний.

# ***1.3 Факторы, вызывающие эмоции***

Как было сказано выше, 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. Эти эмоции включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями. У человека главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение.

Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которой субъект узнает о потребностной значимости происходящего. Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией отвечающей этим мотивам деятельности. Эмоции в деятельности человека выполняют функцию оценки ее хода и результатов. Они организуют деятельность, стимулируя и направляя ее. Теория дифференциальных эмоций К.Э. Изарда определяет эмоцию как сложный процесс, имеющий нейрофизиологический, нервно-мышечный и феноменологический аспекты. На нейрофизиологическом уровне эмоция определяется по электрохимической активности нервной системы, в частности, коры, гипоталамуса, базальных ганглиев, лимбической системы, лицевого и тройничного нервов. На нервномышечном уровне эмоция - это прежде всего мимическая деятельность, а вторично - пантомимические, висцерально-эндокринные и иногда голосовые реакции. На феноменологическом уровне эмоция проявляется либо как сильно мотивированное переживание, либо как переживание которое имеет непосредственную значимость для субъекта. Переживание эмоции может создавать в сознании процесс совершенно независимый от познавательных процессов.

В возникновении настроения участвует обычно множество факторов. Чувственную основу его часто образуют органическое самочувствие, тонус жизнедеятельности организма и слаболокализованные органические ощущения, которые исходят от внутренних органов. Однако это лишь чувственный фон, который у человека редко имеет самостоятельное значение. Скорее само физическое самочувствие человека зависит, за исключением резко выраженных патологических случаев, от того, как складываются взаимоотношения человека с окружающим, как он осознает и расценивает происходящее в его личной и общественной жизни. Поэтому то положение, что настроение часто возникает бессознательно, не означает, что настроение человека не зависит от его сознательной деятельности, от того, что и как он осознает. Настроение - в этом смысле бессознательная, эмоциональная "оценка" личностью того, как на данный момент складываются для нее обстоятельства. Н.Д. Левитов пишет: "Настроения, как и все психические состояния, могут быть показательны для личности и могут быть ситуативны". Например, люди оптимистического склада склонны к хорошему настроению - личностное настроение. Неудачи у всех людей ухудшают настроение - пример настроения ситуационного. То или иное настроение может, как будто иногда, возникнуть у человека под влиянием отдельного впечатления (от яркого солнечного дня, унылого пейзажа и т.д.). Его может вызвать неожиданно всплывшее из прошлого воспоминание, внезапно мелькнувшая мысль. Для того чтобы это единичное впечатление, воспоминание, мысль определили настроение, нужно, чтобы их эмоциональный эффект нашел подготовленную почву и созвучные мотивы и распространился, чтобы он "обобщился". Настроение теснейшим образом связано с тем, как складываются для личности жизненно важные отношения с окружающими и с ходом собственной деятельности. Проявляясь в действенных взаимоотношениях с окружающими, настроение в них и формируется. При этом важным для настроения является не только объективный ход событий, независимо от отношения к нему личности, а также и то, как человек расценивает происходящее и относится к нему.

Мотивация настроения, ее характер и глубина у разных людей бывает различной. "Обобщение" эмоционального впечатления в настроении приобретает различный и даже почти противоположный характер в зависимости от общего строения личности. У маленьких детей и у некоторых взрослых чуть ли не каждое эмоциональное впечатление, не встречая никакой устойчивой организации и иерархии мотивов, никаких барьеров, беспрепятственно растет и распространяется, порождая чрезвычайно неустойчивые, переменчивые, капризные настроения, которые быстро сменяют друг друга; и каждый раз субъект легко поддается этой смене настроения, не способный совладать с первым падающим на него впечатлением и локализовать его эмоциональный эффект.

По мере того как складываются и оформляются взаимоотношения личности с окружающими и в связи с этим, в самой личности выделяются определенные сферы особой значимости и устойчивости. Уже не всякое впечатление оказывается властным изменить общее настроение личности; оно должно для этого иметь отношение к особо значимой для личности сфере. Проникая в личность, впечатление подвергается как бы определенной фильтровке; область, в которой происходит формирование настроения, таким образом, ограничивается. Человек становится менее зависимым от случайных впечатлений и вследствие этого настроение его становится значительно более устойчивым.

Положительные эмоции возникают при удовлетворении потребностей, желаний, успешном достижении цели деятельности. В учебной деятельности они проявляются при удовлетворении мотивации учения, мотивации достижения и др. в виде радостного отклика, повышенного настроения, хорошего самочувствия. Положительные эмоции возникают в ситуациях, сулящих успех, достижение цели, удовлетворение потребности. Конечно не всегда сама ситуация порождает такую эмоцию. Положительной эмоциональная реакция будет и в том случае, если человек знает, как действовать, каким путем в данной ситуации достичь желаемого. Положительные эмоции, таким образом, являются сигналом собственной поведенческой компетентности. Если же успех достигается за счет удачной находки, нового подхода, то положительная эмоция способствует их закреплению и поощрению. Даже если успех этот мнимый, а способ действий деструктивный.

Отрицательные эмоции возникают в ситуации фрустрации, то есть при появлении препятствий на пути к цели. В повседневной жизни эти препятствия часто бывают мнимыми и преувеличенными. Еще Эпиктет заметил, что людей чаще страшат не дела, а мнения об этих делах. Отрицательные эмоции связаны также с некомпетентностью, потерями, боязнью ответственности, а также эгоцентризмом, порождающим несбыточные ожидания. Отрицательные эмоции позволяют увидеть проблемы и направления личностного роста. Эти эмоции блокируют неэффективные стратегии поведения. Они стимулируют развитие человека, только если он принимает их, а не стремиться их подавлять. Негативные эмоции, кроме того, активируют механизмы психологической защиты, благодаря которым человек не замечает многого, что могло бы окончательно "отравить" его жизнь.

Характер эмоциональной реакции зависит от количества и качества информации, от того, какой она ожидалась и в какой момент была получена. Любая эмоция состоит из трех компонентов. Это, во-первых, непосредственное переживание - сумма органических ощущений (легкость, стеснение, напряжение, удушье и т.п.), которая и называется эмоцией, настроением. Во-вторых, любая эмоция включает то или иное побуждение к деятельности. В условиях дефицита информации совершаемые при этом действия в конечном счете могут оказаться полезными. Примером может быть притча о двух лягушках, попавших в крынку со сметаной. Одна вскоре прекратила сопротивление и погибла. Другая - барахталась, пока не сбила комок масла и тем самым спаслась. Эмоция, таким образом, как бы восполняет дефицит информации - это когнитивный компонент эмоции.

Эмоции по происхождению - это форма индивидуального и видового опыта: ориентируясь на них, субъект совершает действия, целесообразность которых для него остается иногда скрытой. Ситуации и сигналы, вызывающие эмоции, также не всегда осознаются. Конфликт между осознаваемыми и неосознаваемыми эмоциями является одной из причин развития неврозов. Эмоциональная сфера наиболее подвержена разрушительным воздействиям среды, в которой живет современный человек. Одним из таких воздействий является повышенная тревожность человека.

В деятельности, направленной на достижение успеха, повышенно тревожные люди эмоционально острее, чем низкотревожные, реагируют на сообщение о неудаче, хуже работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи. У высокотревожных людей боязнь неудачи доминирует над стремлением к достижению успеха, и личностная тревожность предрасполагает человека к восприятию и оценке многих, объективно безопасных ситуаций как несущих угрозу.

В отличие от эмоции страха тревога не имеет определенного источника и имеет две особенности: ожидание надвигающейся опасности; чувство неизвестности - откуда может грозить опасность. Тревога может выражаться в чувстве беспокойства, неуверенности в правильности своего поведения, в раздражительности, агрессивности, разочаровании и т.п. Тревожность как черта личности может сформироваться из-за частого неадекватного способа преодоления состояния тревоги, из-за частых ошибок и неадекватных реакций на них со стороны окружающих. Причиной возникновения тревоги является внутренний конфликт человека, его несогласие с самим собой, противоречивость его стремлений, когда одно его сильное желание противоречит другому, одна потребность мешает другой.

Часто причинами внутреннего конфликта являются: ссора между людьми, близкими человеку, несовместимость требований, предъявляемых разными источниками, противоречия между завышенными притязаниями человека, с одной стороны, и реальными возможностями - с другой; неудовлетворение основных потребностей (в самостоятельности, в самоуважении, в свободе). Из-за того, что чувство тревоги отличается смутностью, неопределенностью, человек не может найти выход из положения. Как только возникает тревога, срабатывает набор механизмов, которые "перерабатывают" это состояние во что-то другое, менее невыносимое. Поэтому возникают страхи определенных ситуаций. Хотя в случаях ярко выраженного страха его объект может не иметь ничего общего с истинной причиной тревоги, породившей этот страх.

Внушительная статистика роста депрессивных, тревожных соматоморфных расстройств не объясняется биологическими факторами и простым учащением количества стрессовых провокаций в результате общего увеличения уровня стрессогенности нашего существования. В современной культуре существуют и достаточно специфические психологические факторы, способствующие росту общего количества переживаемых отрицательных эмоций в виде тоски, страха, агрессии и одновременно затрудняющие их психологическую переработку. Это особые ценности и установки, поощряемые в социуме и культивируемые во многих семьях, как отражениях более широкого социума. Затем эти установки становятся достоянием индивидуального сознания, создавая психологическую предрасположенность к эмоциональным расстройствам /21, с.34/.

Развитие эмоций выражается в их дифференциации, в расширении круга объектов, вызывающих душевный отклик, в развитии способности контролировать эмоции, их внешние проявления. Первичная форма эмоций - эмоциональный тон ощущений - переживание приятного (неприятного) в структуре ощущений, побуждающих движение субъекта к раздражителю или от него. Органические эмоции связаны с физиологическими процессами и инстинктами. Социальные эмоции возникают в межличностных контактах. Это, к примеру, чувство вины, стыда, обиды, уважения и т.д. Высший уровень развития эмоций у человека - устойчивые предметные чувства к объектам, отвечающим его духовным потребностям (интеллектуальным, эстетическим, нравственным). Это обобщенные, надситуативные эмоции, связанные с важнейшими ценностями личности. Эмоции человека являются результатом множества влияний, зачастую весьма противоречивых.

Эмоциональный опыт человека изменяется и обогащается в ходе развития личности в результате сопереживания субъектом душевных состояний других людей на основе идентификации с ними, подражания моторным и аффективным реакциям, стремления понять внутренний мир окружающих и предсказать их эмоциональные реакции в конкретных ситуациях (эмоциональный, когнитивный и предикативный виды эмпатии), переживания субъектом по поводу чувств другого человека (сочувствие), при восприятии произведений искусства, под влиянием средств массовой информации.

Все внешние и внутренние проявления душевной жизни, в том числе эмоции и чувства, в любой момент времени определяются совокупностью актуальных представлений, знаний, умений (действий) и оценок. У каждого представления, знания, умения (действия) и оценки есть общая и контекстная организованности, а также взаимосвязи с остальными представлениями, знаниями, умениями и оценками. Причем, чем больше общая и контекстная организованности, чем сильнее взаимосвязи, тем с большей вероятностью данное представление, знание, умение или оценка окажется актуальным, а значит, поучаствует в определении внутренних и внешних проявлений душевной жизни, в частности, эмоций и чувств, и поведения /17, с.55/.

Эмоциональная сторона состояний находит отражение в виде эмоциональных переживаний (усталости, апатии, скуки, отвращения к деятельности, страха, радости достижения успеха и т.д.), а физиологическая сторона - в изменении ряда функций, и в первую очередь вегетативных и двигательных. И переживания, и физиологические изменения неотделимы друг от друга, т.е. всегда сопутствуют друг другу. В этом единстве психических и физиологических признаков состояний причинным фактором может быть каждый из них. Л.П. Гримак замечает, что при развитии состояния монотонии причиной усиления парасимпатических влияний может быть чувство апатии и скуки, а при развитии состояния утомления причиной появления чувства усталости могут быть возникающие физиологические изменения в двигательных нервных центрах или мышцах и связанные с этим ощущения.

На основании вышеизложенного можно сделать выводы:

. Эмоции очень разнообразны в своих проявлениях. Их разделяют на стенические и астенические, эмоции покоя и ожидания. Также выделяют различные модальности эмоций.

. В возникновении эмоций участвует множество факторов (внешних и внутренних), имеющих определенную степень значимости для человека.

. Развитие эмоций выражается в их дифференциации, в расширении круга объектов, вызывающих душевный отклик, в развитии способности контролировать эмоции, их внешние проявления.

. Настроение человека существенно зависит от индивидуальных особенностей его характера, от того, как он относится к трудностям - склонен ли он их переоценивать и падать духом, легко демобилизуясь, либо перед лицом трудностей он умеет сохранить уверенность в том, что с ними справится.

# ***2. Эмоции и чувства в жизни человека***

# ***2.1 Положительное влияние эмоций и чувств на человека***

Эмоциональный фактор играет важную роль в развитии человека, а эмоциональное воспитание - не только одна из значимых целей воспитания, но и не менее важный компонент его содержания. Эмоция - это сложное и стабильное переживание, связанное с общественными потребностями человека, важная составная часть его духовной жизни и внутренний мотив поведения, опосредствованный фактор и контрольная сила.

Благодаря вовремя возникшей эмоции организм имеет возможность чрезвычайно выгодно приспособиться к окружающим условиям. Он в состоянии быстро с большой скоростью отреагировать на внешнее воздействие, не определив еще его тип, форму, другие частные конкретные параметры.

Положительное эмоциональное возбуждение улучшает выполнение более легких заданий и затрудняет - более сложных. Но при этом положительные эмоции, связанные с достижением успеха, способствуют повышению, а отрицательные, связанные с неуспехом, - снижению уровня выполнения деятельности, учения.

Положительные эмоции оказывают существенное влияние на протекание всякой деятельности, в том числе и учебной. Регулирующая роль эмоций возрастает в том случае, если они не только сопровождают ту или иную деятельность (например, процесс учения), но и предшествуют ей, предвосхищают ее, что подготавливает человека к включению в эту деятельность. Таким образом, эмоции и сами зависят от деятельности и оказывают на нее свое влияние.

Положительные эмоции (радость, блаженство, симпатия) создают у человека оптимистический настрой, способствуют развитию его волевой сферы, отрицательные (горе, презрение, зависть, испуг, тревога, ненависть, стыд), наоборот, формируют безволие и слабость. Однако же такое альтернативное деление не всегда оправдано: и в отрицательных эмоциях заложено "рациональное" зерно. Тот, кто лишен чувства печали, также жалок, как и человек, не знающий, что такое радость или потерявший ощущение смешного. Если отрицательных эмоций не чрезмерно много, они стимулируют, заставляют искать новые решения, подходы, методы. Можно также выделить нейтральные (по своему знаку) переживания: таковы состояния спокойного созерцания, удивления, любопытства, безразличия.

В физиологическом плане положительные эмоции, воздействуя на нервную систему человека, способствуют оздоровлению организма, а отрицательные разрушают его, ведут к различным заболеваниям. Но мы иногда можем испытывать и амбивалентные чувства (эмоционально противоречивые). Эмоциональная сфера человека очень хорошо проявляется в его темпераменте. Положительные эмоции оказывают мощное воздействие на поведенческие процессы и мышление.

**Позитивное мышление**. Находясь в хорошем настроении, человек рассуждает совсем не так, как тогда, когда находится в плохом. Исследования показали, что хорошее настроение проявляется в положительных свободных ассоциациях, в сочинении веселых историй при опросе по ТАТ (тематический тест на апперцепцию). ТАТ включает набор карточек с неопределенными по содержанию картинками, допускающими произвольное толкование испытуемыми, получающими инструкцию сочинить рассказ к каждой картинке. Интерпретация ответов позволяет судить о чертах личности, а также о временном, текущем состоянии испытуемого, его настроении.), благожелательных описаний социальных ситуаций, восприятии себя как социально компетентной личности, чувстве уверенности в себе и самоуважении.

**Память.** В хорошем настроении легче вспомнить радостные события в жизни или слова, наполненные положительным смыслом. Общепринятым объяснением подобного явления является то, что память основывается на сети ассоциативных связей между событиями и представлениями. Они взаимодействуют с эмоциями, и в тот момент, когда индивид находится в кокам-то определенном эмоциональном состоянии, его память настраивается на события, ассоциируемые именно с этим состоянием.

**Решение проблем.** Люди, пребывающие в хорошем настроении, подходят к решению проблем иначе, чем находящиеся в нейтральном или печальном настроении. Первые отличаются повышенной реакцией, способностью вырабатывать простейшую стратегию решения и принимать первое же найденное решение. Эксперименты показали, что стимулирование хорошего настроения (положительных эмоций) приводит к оригинальным и разнообразным словесным ассоциациям, что говорит о потенциально более широком творческом диапазоне. Все это способствует повышению творческой отдачи и благоприятно воздействует на процесс решения задач.

**Помощь, альтруизм и симпатия**. Многие исследования показали, что счастливые люди отличаются такими качествами, как щедрость и готовность прийти на помощь другим.

Эти же качества характерны и для людей, у которых хорошее настроение было вызвано искусственной стимуляцией положительных переживаний (получение небольших подарков, припоминание приятных событий и т.п.). Люди, находящиеся в хорошем настроении считают, что помощь другим является компенсирующей и полезной акцией, способствующей сохранению положительного эмоционального состояния.

Как показывают наблюдения, люди, находящиеся в хорошем расположении духа и замечающие расхождение между своим собственным состоянием и состоянием других, стараются каким-то образом сбалансировать это неравенство. Также доказано, что находящиеся в хорошем настроении люди склонны более положительно оценивать свое окружение, проявлять симпатию по отношению к незнакомым людям, представленным лишь сообщением об их жизненных позициях. Установлено, что на взаимоотношения людей значительное влияние оказывает и окружающая обстановка.

# ***2.2 Отрицательное влияние эмоций и чувств на человека***

Отрицательная эмоция дезорганизует деятельность, которая приводит к ее возникновению, но организует действия, направленные на уменьшение или устранение вредных воздействий. Возникает эмоциональная напряженность. Она характеризуется временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, что, в свою очередь, сопровождается различными достаточно выраженными вегетативными реакциями и внешними проявлениями эмоций. Возникает и развивается она в связи с различными эмоциональными, психогенными, стрессогенными и другими факторами, то есть очень сильными воздействиями на мотивационную, эмоциональную, волевую, интеллектуальную сферы, сопровождаемыми различными эмоциональными реакциями, переживаниями.

Быстрота и степень развития у человека напряженности во многом определяется индивидуальными психологическими особенностями, в частности, уровнем эмоциональной устойчивости личностной тревожности как способности противостоять эмоциогенным воздействиям, индивидуальной и личностной значимости этих воздействий и его исходным состоянием.

Если по какой-то причине человек совершает безнравственный поступок, то тем самым подрывает важнейшее основание высокой самооценки и самоуважения. Возникшее рассогласование между реальностью поступка и потребностью в сложившемся образе Я может отражаться в отрицательных переживаниях, в чувстве эмоционального дискомфорта и недовольства собой. Стремясь сохранить перед другими и перед собой "свое лицо", субъект ищет оправдание, апеллируя к каким-либо личностным ценностям, якобы определившим смысл его поступка. И даже когда возникший внутренний конфликт будет пережит и станет давним фактом индивидуальной истории субъекта, он сохранится в отличающейся особой прочностью эмоциональной памяти как комплекс отрицательных аффективных переживаний. В условиях разного рода нравственных решений эти эмоции могут воспроизводиться и служить специфическим регулятором поведения.

Конечно, в реальной жизни уровень нравственного личностного развития весьма индивидуален. И субъект в соответствии с иерархией своих личностных ценностей и на основе соответствующих им переживаний может решать и на практике решает обозначенную дилемму нравственного выбора очень по-разному.

Эмоциональный фактор может оказывать на человека очень сильное влияние и даже привести к значительно более глубоким патологическим изменениям в органах и тканях, чем какое-либо сильное физическое воздействие. Известны случаи смерти не только от большого горя, но и от слишком большой радости. Так, знаменитый философ Софокл умер в тот момент, когда толпа устроила ему бурную овацию по случаю представления его гениальной трагедии. Влияние эмоционального фактора на состояние организма исключительно велико. Психические напряжения, особенно так называемые отрицательные эмоции - страх, зависть, ненависть, тоска, горе, печаль, уныние, злоба - ослабляют нормальную деятельность центральной нервной системы и всего организма. Они могут явиться не только причиной тяжелых заболеваний, но и обусловить наступление преждевременной старости. Исследования показывают, что человек, который постоянно тревожится, со временем ощущает ослабление зрения. Об этом говорит и практика: люди, которые много плакали и пережили большие тревоги, имеют слабые глаза. Сердцебиение часто бывает результатом борьбы между двумя чувствами. Когда человек создает культ своего ума, то страдает желудок. Если создается культ желудка, то страдает голова. Поэтому между ними должно быть гармоничное соотношение. Чувство меры, к сожалению, не свойственно человеку. На разум и здравый смысл он положиться не может, потому что разум слабее чувств и склонен к самообману.

В структуре агрессивного поведения чувства являются той силой (экспрессией), которая приводит в действие и в той или иной мере сопровождает агрессию, обеспечивая единство и взаимопроникновение ее сторон: внутренней (агрессиум) и внешней (агрессивное действие). Агрессивное чувство - это, прежде всего, способность человека испытывать такие эмоциональные состояния как злость, гнев, враждебность, месть, обида, удовольствие и другие. В такие состояния людей могут ввергать как несознаваемые (например, жара, шум, теснота), так и осознаваемые (ревность, конкуренция и другие) причины. Формирование и развитие агрессии осуществляется на переплетении чувств и мыслей. И чем больше будут господствовать (превалировать) мысли, тем сильнее и изощреннее окажутся агрессивные действия, потому что только мысль может конфликтовать, направлять и планировать агрессию.

Потенциал эмоций, их возможности в регуляции деятельности, поступков человека определяются (раскрываются и ограничиваются) диапазоном, уровнем и иерархией потребностей, которые характеризуют широту и уровень личностного развития человека, систему его основных личностных ценностей. Этические, эстетические, познавательные и другие эмоциональные мотивы (переживания) могут регулировать деятельность лишь в меру того, насколько соответствующие этим мотивам стороны действительности (в том числе и собственных действий, поступков) будут отражены и воплощены в системе личностных ценностей и какое место они будут в ней занимать.

эмоция психическая жизнь чувство

# ***Заключение***

Эмоциональные процессы - это специфический класс процессов психической регуляции, приводимых в действие факторами, значимыми для индивида. Существенным свойством этих процессов являются их регуляторные функции в:

модификации запаса энергии, которой может располагать в данный момент организм;

формировании тенденции к поддержанию контакта с фактором, воздействующим на индивида, либо тенденции к устранению контакта с данным фактором; соответственно можно разделять эмоции на положительные и отрицательные;

организация специфических форм реагирования, соответствующих качественным особенностям фактора, действующего на субъекта; то есть можно говорить о различных модальностях эмоций.

Эмоциональные процессы вызываются факторами, значимыми для индивида. Прежде всего, это физические воздействия на органы чувств. Способность сенсорных раздражителей вызывать эмоции меняется под влиянием опыта. Важными для индивида являются также раздражители, источник которых - протекание и результаты собственной активности. Эмоциональными раздражителями могут быть все те факторы, которые сигнализируют о значимых для субъекта событиях. Эмоции у человека могут также вызываться посредством высших психических процессов, при помощи которых он производит анализ и интерпретацию ситуации.

Эмоциональные процессы воздействуют на другие регуляторные процессы, на внутреннее состояние организма, а также непосредственно на внешнее поведение. Воздействие на другие регуляторные процессы определяется уровнем возбуждения, знаком и содержанием эмоций. И положительные и отрицательные эмоции оказывают влияние на протекание познавательных процессов. Влияние эмоциональных процессов на качество выполнения интеллектуальных и моторных заданий зависит от степени эмоционального возбуждения. Эмоциональные процессы оказывают организующее влияние на поведение человека, являются причиной возникновения устойчивой готовности к определенному реагированию на некоторый круг внешних ситуаций.

Без эмоций - как положительных, так и отрицательных - человек лишается побуждений к деятельности, теряет способность развиваться. Эмоции поддерживают интерес к жизни, к происходящему вокруг нас. Отсутствие раздражителей, вызывающих эмоции, приводит к эмоциональному голоду. Если он длится долго, то, как и пищевой голод, приводит к болезни.

# ***Список литературы***

1. Васильев И.А., Поплужный В.Л., Тихомиров О.К. Эмоции и мышление, - М., 1980. - 192 с.

. Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций., М.: Изд-во МГУ, 1984 г. - 288 с.

. Головин С.Ю. Словарь практического психолога, Минск: Харвест, 1998 г. - 800 с., ISBN: 985-433-167-9.

. Куликов Л.В. Психические состояния, СПб.: Питер, 2001. - 512с., ISBN: 5-272-00061-7

. Лифень Лю. Роль эмоций в процессе обучения. - Высшее образование сегодня, № 12 2006г., ISSN 1726-667X.

. Никифоров А.С. Эмоции в нашей жизни, М.: Советская ​Россия, 1974 г. - 272 с.

. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. - Самара: БАХРАХ-М, 2008 г. - 672 с., ISBN 5-89570-005-5.

. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - СПб.: Питер, 2007 г. - 713 с., ISBN: 5-314-00016-4.

. Холмогорова А.Б. Культура, эмоции и психическое здоровье. - Вопросы психологии, № 2 1999 г., ISSN: 0042-8841.

. Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как формы отражения действительности, М.: Наука, 1971 г. - 223 с.

. Якобсон П.М. Психология чувств и мотиваций, М., 1998 - 304 с.,

# ***Тестовые задания***

. Отрасль психологии, изучающая особенности и закономерности совершенствования познавательной деятельности, в ходе целенаправленного обучения и воспитания с целью развития общественно значимых качеств личности:

А) педагогическая;

В) социальная;

С) детская;) психология труда;

Е) психология творчества.

Ответ: А) педагогическая;

. Метод психологии, дающий возможность изучать взаимоотношения в группе и коллективе:

А) тест;

В) социометрия;

С) анкетирование;

D) интервью;

Е) беседа.

Ответ: В) социометрия

. Процесс развития индивида от рождения до смерти называется:

А) филогенез;

В) онтогенез;

С) эволюция;) акселерация;

E) эмансипация.

Ответ: В) онтогенез

. Что относится к врожденным индивидуальным особенностям личности:

А) темперамент;

В) способности;

С) характер;

D) память;

Е) внимательность.

Ответ: А) темперамент

. Какое из нижеприведенных качеств, характеризует человека как личность:

А) эмоциональность;

В) воля;

С) робость;

D) застенчивость;

Е) вспыльчивость.

Ответ: В) воля

. Личность формируется в процессе:

А) деятельности;

В) воспитания;

С) обучения;

D) развития волевых качеств;

Е) сенсибилизации.

Ответ: А) деятельности

. Одновременное проявление противоположных эмоций и чувств (например: смех и слезы, любовь и ненависть):

А) апатия;

В) амбивалентность;

С) депрессия;

D) стресс;

Е) антипатия.

Ответ: В) амбивалентность