

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Теоретические представления об эмоциях и чувствах.....	5
1.1 Основные теоретические концепции эмоций	5
1.2 Определение эмоций и чувств в психологии	10
2 Понятие об эмоциях и чувствах.....	15
2.1 Физиологические основы эмоций и чувств.....	15
2.2 Классификация эмоций и чувств.....	20
3 Особенности проявления эмоций и чувств в жизни человека.....	25
3.1 Взаимосвязь между эмоциями и свойствами личности	25
3.2 Особенности развития эмоций и чувств.....	30
Заключение.....	36
Список использованных источников.....	38

ВВЕДЕНИЕ

Мир психических явлений включает не только познавательные, но и эмоциональные процессы, которые делают его более насыщенным и многообразным.

Особую роль в психике, ее проявлении, развитии и совершенствовании играют психические состояния и психические образования, являющиеся совершенно самостоятельными психологическими феноменами со своими функциями.

Психические состояния отражают внутренний ритм и биологические потенциалы человека, которые окрашивают его деятельность определенным фоном, нацеливают на определенную активность.

«Эмоции» и «чувство» – очень близкие и чаще всего неотделимые друг от друга понятия, но все же они не тождественны.

Эмоции – это непосредственное переживание в конкретный промежуток времени. Чаще всего они связаны с врожденными реакциями человека, его мотивами и потребностями.

Чувство – это черта личности, относительно устойчивое отношение к окружающему миру.

Неразрывность эмоций и чувств выражается в том, что чувства проявляются в конкретных эмоциях.

Психология изучает особый мир явлений, находящийся в сознании человека и не похожих на те явления, которые человек видит невооруженным глазом в окружающем его мире. К таким явлениям относятся и психические состояния. Эмоции относятся к группе психических состояний. Они играют большую роль в жизни человека.

В любой жизненной ситуации именно эмоции, чувства и разум направляют поведение человека. Эмоции и разум иногда воздействуют

согласованно, в одном направлении, а иногда – порознь. Эмоции могут быть союзниками в достижении целей, а могут быть противниками или помехой.

Влияние эмоций на результаты деятельности человека вызывает необходимость управления ими, использования их позитивных функций и преодоления негативных.

Актуальность исследования проблемы эмоций и чувств как психических явлений заключается в том, любое событие в жизни человека окрашено теми или иными эмоциями. Вспоминая свою прошедшую жизнь, мы прежде всего вспоминаем эмоции, которые мы испытывали в тот или иной момент жизни, а уже затем припоминаем последовательность событий, действия и так далее.

Объект исследования – особенности эмоций и чувств.

Предмет исследования – проявление эмоций и чувств как психических явлений.

Цель исследования – изучить эмоции и чувства как психические явления.

Задачи исследования:

- изучить основные теоретические концепции эмоций;
- дать определение эмоций и чувств в психологии;
- определить физиологические основы эмоций и чувств;
- проанализировать классификации эмоций и чувств;
- выявить взаимосвязь между эмоциями и свойствами личности;
- рассмотреть особенности развития эмоций и чувств.

Теоретическую базу исследования составили работы отечественных и зарубежных специалистов в области исследования эмоций и чувств.

Базовыми концептуальными основаниями исследования послужили: концепции И. Ф. Гербарта, В. Вундта, концепция происхождения эмоций Ч. Дарвина, теория эмоции Джемса-Ланге, теория эмоций У. Кэннона, активационная теория Линдсея-Хебба, теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера, информационная концепция эмоций П. В. Симонова.

Курсовая работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников.

1 Теоретические представления об эмоциях и чувствах

1.1 Основные теоретические концепции эмоций

На протяжении истории развития психологических знаний не раз предпринимались попытки связать физиологические изменения в организме с теми или иными эмоциями и показать, что комплексы органических признаков, сопровождающие различные эмоциональные процессы, действительно различны.

В 1972 г. Ч. Дарвин опубликовал книгу «Выражение эмоций у человека и животных», которая явилась поворотным пунктом в понимании связи биологических и психологических явлений, в частности, таких как организма и эмоций [3].

Эволюционная теория Ч. Дарвина полагает, что во внешнем выражении разных эмоциональных состояний, в экспрессивно–телесных движениях много общего у антропоидов и слепорожденных детей. Эти наблюдения легли в основу теории эмоций, которая получила название эволюционной.

Эмоции согласно этой теории появились в процессе эволюции живых существ как жизненно важные приспособительные механизмы, способствующие адаптации организма к условиям и ситуациям его жизни. Телесные изменения, сопровождающие различные эмоциональные состояния, в частности, связанные с соответствующими эмоциями движения, по Дарвину, есть не что иное, как рудименты реальных приспособительных реакций организма.

Теория Ч. Дарвина получила развитие. Г. Спенсер и его ученики, и французские позитивисты – Т. Рибо и его школа, а также немецкая биологически ориентированная психология стали развивать идеи о биологическом происхождении человеческих эмоций из аффективных и

инстинктивных реакций животных. Так сформировалась Рудиментная теория эмоций [6].

С точки зрения этой теории выразительные движения, сопровождающие наш страх, рассматриваются как рудиментные остатки животных реакций при бегстве и обороне, а выразительные движения, сопровождающие наш гнев, рассматриваются как рудиментные остатки движений, сопровождающих некогда у наших животных предков реакцию нападения. Страх рассматривался как заторможенное бегство, а гнев – как заторможенная драка. Иначе говоря, все выразительные движения рассматривались ретроспективно. Получилось впечатление, что кривая развития эмоций идет вниз. Отсюда знаменитое предсказание о том, что человек будущего – человек безэмоциональный.

Если рассматриваемая с биологической стороны эмоциональная жизнь казалась умиранием целой сферы психической жизни, то непосредственный психологический опыт, а затем и экспериментальные исследования наглядно доказали абсурд этой мысли.

Еще Н. Ланге и У. Джеймс поставили себе задачу найти источник живучести эмоций, как говорил Джеймс, «в самом организме человека», и тем самым освободиться от ретроспективного подхода к человеческим эмоциям. Джеймс считал, что определенные физические состояния характерны для разных эмоций – любопытства, восторга, страха, гнева и волнения [7].

Соответствующие телесные изменения были названы органическими проявлениями эмоций. Именно органические изменения по теории Джеймса-Ланге являются первопричинами эмоций. Отражаясь в голове человека через систему обратных связей, они порождают эмоциональное переживание соответствующей модальности. Сначала под действием внешних стимулов происходят характерные для эмоций изменения в организме и только затем – как их следствие – возникает сама эмоция. Джеймс резко различал области низших и высших эмоций.

Психологическая теория эмоций (так условно можно назвать концепции Джеймса-Ланге и Кеннона -Барда) получила дальнейшее развитие под влиянием

электрофизиологических исследований мозга. На ее базе возникла активационная теория Линдсея-Хебба [8].

На рисунке 1 представлены Основные положения в теориях Джемса - Ланге и Кэннона-Барда.

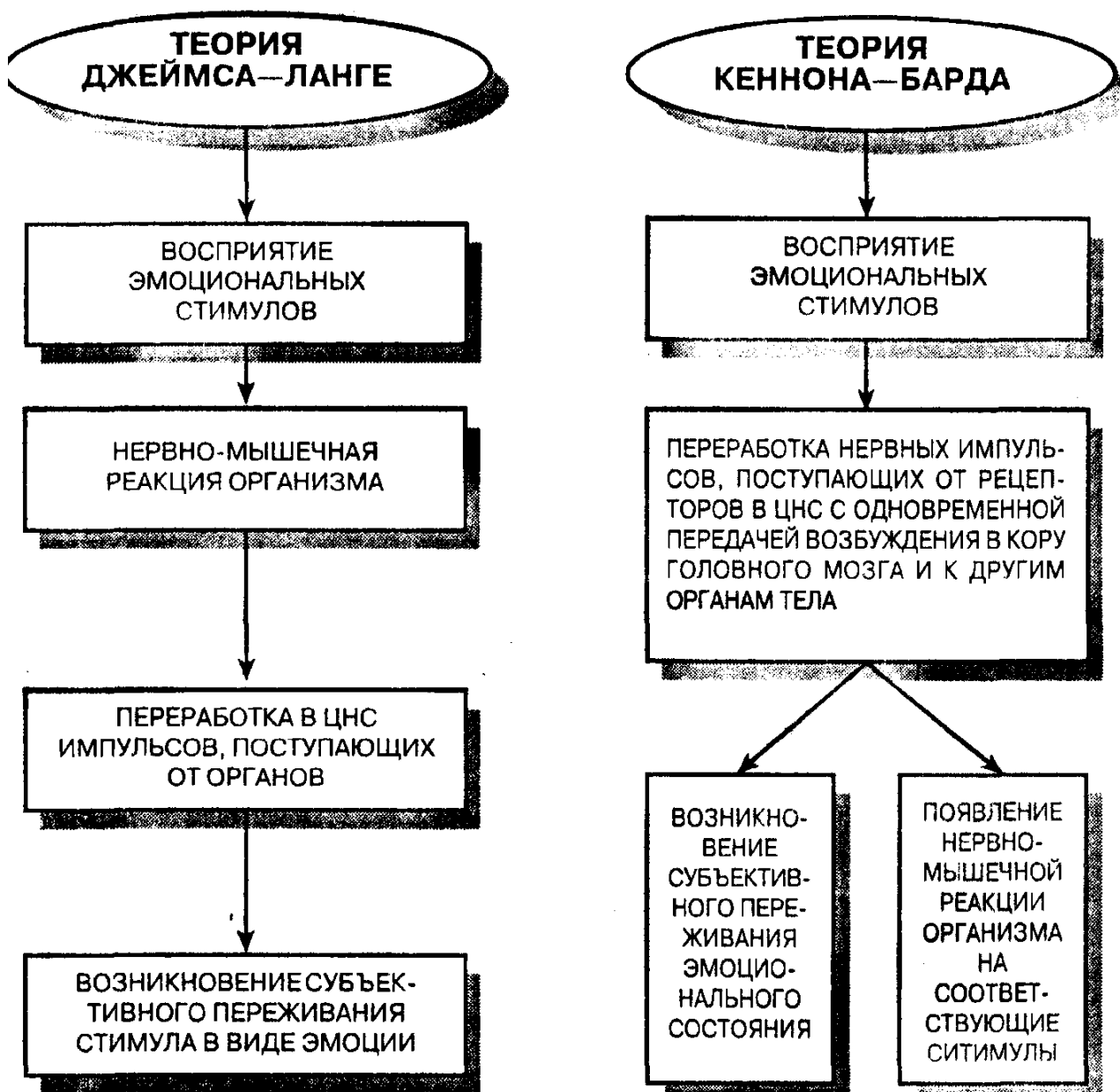


Рисунок 1 – Основные положения в теориях Джемса -Ланге и Кэннона-Барда

Согласно этой теории, эмоции возникают вследствие нарушения и восстановления равновесия в соответствующих структурах центральной нервной системы. Слишком слабая эмоциональная возбужденность не

обеспечивает должной мотивации деятельности, а слишком сильная разрушает ее, дезорганизует и делает практически неуправляемой.

В динамике эмоциональных процессов и состояний человека не меньшую роль, чем органические и физические воздействия, играют когнитивно-психологические (т.е. относящиеся к знаниям) факторы. В связи с этим были предложены новые концепции, объясняющие эмоции у человека динамическими особенностями когнитивных процессов.

Одной из первых подобных теорий явилась теория когнитивного диссонанса Л. Фестингера [19].

Согласно ей положительное эмоциональное переживание возникает у человека тогда, когда его ожидания подтверждаются, а когнитивные представления воплощаются в жизнь, т.е. когда реальные результаты деятельности соответствуют намеченным, согласуются с ними, то есть находятся в консонансе. Отрицательные эмоции возникают и усиливаются в тех случаях, когда между ожидаемыми и действительными результатами деятельности имеется расхождение, несоответствие или диссонанс.

Субъективно состояние когнитивного диссонанса обычно переживается человеком как дискомфорт, и он стремится как можно скорее от него избавиться. Выход из состояния когнитивного диссонанса может быть двояким: или изменить когнитивные ожидания и планы таким образом, чтобы они соответствовали реально полученному результату, или попытаться получить новый результат, который бы согласовывался с прежними ожиданиями.

Доминирующая когнитивистская ориентация современных психологических исследований привела к тому, что в качестве эмоциогенных факторов стали рассматривать также и сознательные оценки, которые человек дает ситуации. Полагают, что такие оценки непосредственно влияют на характер эмоционального переживания.

К тому, что было сказано об условиях и факторах возникновения эмоций и их динамики У. Джемсом, К. Ланге, У. Кенноном, П. Бардом, Д. Хеббом и Л. Фестингером, свою лепту внес С. Шехтер. Он и его соавторы предположили,

что эмоции возникают на основе физиологического возбуждения и когнитивной оценки [16].

Некоторое событие или ситуация вызывают физиологическое возбуждение, и у индивида возникает необходимость оценить содержание ситуации, которая это возбуждение вызвала. Тип или качество эмоции, испытываемой индивидом, зависит не от ощущения, возникающего при физиологическом возбуждении, а от того, как индивид оценивает ситуацию.

По Шехтеру, то же самое физиологическое возбуждение может испытываться, как радость или как гнев (или любая другая эмоция) в зависимости от трактовки ситуации. Шехтер показал, что немалый вклад в эмоциональные процессы вносят память и мотивация человека, его концепция эмоций название когнитивно-физиологической [17].

В одном из экспериментов, направленном на доказательство высказанных положений когнитивной теории эмоций, людям давали в качестве «лекарства» физиологически нейтральный раствор в сопровождении различных инструкций. В одном случае им говорили о том, что данное «лекарство» должно будет вызвать у них состояние эйфории, в другом – состояние гнева. Оказалось, что те эмоциональные переживания, о которых они рассказывали после принятия «лекарства», соответствовали ожидаемым по данной им инструкции.

Отечественный физиолог П.В. Симонов попытался в краткой символической форме представить свою совокупность факторов, влияющих на возникновение и характер эмоции [18].

Симонов утверждает, что существует относительная независимость нейронных механизмов потребности, эмоции и прогноза и что эта относительная независимость механизмов предполагает разнообразие взаимодействий между ними.

Таким образом, чисто психологических теорий эмоций, не затрагивающих физиологические и другие связанные с ними вопросы, на самом деле не существует, так как эмоцию как психологическое явление трудно отделить от процессов, происходящих в организме.

1.2 Определение эмоций и чувств в психологии

Объективные свойства предметов и явлений окружающей действительности отражаются человеком посредством познавательных процессов.

Каждый отражаемый объект, каждое событие вызывают к себе определенное отношение человека в зависимости от того, как они связаны с его потребностями. Одни события являются для человека индифферентными, другие - значимыми, т.е. могут удовлетворить некоторые его потребности или препятствуют этому.

В эволюции сформировалась особая форма психического отражения значимых объектов и событий – эмоции. Один и тот же объект или событие рождает у разных людей различные эмоции, потому что у каждого из них свое, специфическое отношение к данному объекту.

Один ученик встречает входящего в класс учителя с радостью, так как любит предмет, который он преподает. Другой ученик не подготовился к уроку и смотрит на учителя с тревогой. Третий, которому накануне учитель поставил неудовлетворительную оценку, испытывает чувство обиды.

Значение эмоций в жизни человека велико. Они помогают ориентироваться в происходящем, оценивая его с позиций желательности или нежелательности, под их воздействием человек может совершать невозможное, так как происходит мгновенная мобилизация всех сил организма.

Эмоции представляют собой один из немногих факторов внутренней жизни человека, которые легко обнаруживаются и довольно тонко понимаются другими людьми. Даже, маленький ребенок, еще не научившись говорить, очень чувствителен к эмоциональному состоянию окружающих, особенно матери [16].

«Эмоции» и «чувство» – очень близкие и чаще всего неотделимые друг от друга понятия, но все же они не тождественны.

Эмоции выполняют функцию отражения не объективных явлений, а субъективного к ним отношения. Объект или событие может вызывать эмоцию, служить ее поводом, но не может являться образцом для ее анализа и описания.

Именно поэтому объективного «эталона» при анализе эмоциональных явлений нет. Этот факт крайне затрудняет экспериментальное изучение эмоций и сводит его к исследованию того, что вызывает эмоции и как эти последние влияют на поведение, физиологию или другие психические процессы.

Однако существующие объективные ограничения в изучении эмоций не останавливают исследователей. Напротив, интерес к исследованию эмоций неуклонно растет. Это вызвано тем огромным значением, которое играют эмоции в жизни каждого человека.

Очень часто причиной неудач или ошибок в любой деятельности человека являются эмоции. Можно привести примеры, когда, наоборот, то или иное чувство, то или иное эмоциональное состояние помогает человеку справиться со стоящими перед ним задачами.

Важнейшее значение имеют эмоции в личной жизни человека. Именно эмоции являются важнейшими слагаемыми интимно-семейного общения.

Эмоции – психические и/или физиологические реакции человека и животных на воздействия внутренних и внешних раздражителей, связанные с удовлетворением или неудовлетворением потребностей [2].

Это конкретная форма психического процесса переживания чувств. Например, чувство патриотизма, ответственности за порученное дело или чувство любви матери к детям проявляется в психической жизни людей как поток эмоциональных переживаний, разнообразных по силе, длительности, сложности и даже по своему содержанию.

Под чувством понимается особая форма психического отражения, свойственная только человеку, при которой отражаемым является субъективное отношение человека к предметам и явлениям реальности [8].

Структуру чувств составляют эмоции и понятия. Приведем пример: чтобы у человека возникло чувство любви к Родине, он должен владеть

понятием Родины. Если у него нет этого понятия, он им не владеет, то нет смысла говорить о чувстве.

У животных отсутствуют понятия, поэтому говорить о чувствах животных – полная бессмыслица, им присущи только эмоции.

Наши чувства выполняют две основные функции: сигнальную и регулирующую.

Сигнальная функция чувств выражается в том, что переживания возникают и изменяются в связи с происходящими изменениями в окружающей среде или в организме человека.

Регулятивная функция чувств связана с тем, что переживания определяют поведение человека, становясь длительными или кратковременными мотивами его деятельности.

Благодаря наличию регулятивного механизма у человека происходит снижение эмоционального побуждения или его нарастание. В первом случае сильнейшие эмоциональные переживания человека трансформируются в мышечные движения, смех, возгласы, плач. При этом происходит разрежение избыточного напряжения, длительное сохранение которого крайне опасно.

Обычно чувства подразделяются на положительные и отрицательные. Иногда выделяют и так называемые нейтральные чувства, например любознательность.

Принято выделять также низшие и высшие чувства.

Высшие чувства – это чувства, выражающие духовный мир человека и определяющие его личность.

Низшие чувства связаны с удовлетворением или неудовлетворением физических или физиологических потребностей человека.

Чувства также подразделяются на стенические и астенические.

Стеническими называются чувства, повышающие активность личности, астеническими – чувства, переживания, снижающие активность.

Одной из важнейших особенностей переживания чувств является амбивалентность (двойственность) – одновременное переживание

противоположных эмоций и чувств (радости и горя, удовольствия и отвращения) [11].

Амбивалентность объясняется конфликтными, сложными обстоятельствами, в которых приходится действовать людям.

В основе чувств человека лежат его потребности, которые порождают деятельность; с другой стороны, деятельность человека порождает новые потребности.

Физические потребности (в пище, питье, одежде, жилище) и духовные (в общении, труде, эстетические, моральные) тесно связаны друг с другом: одежда может быть одновременно как физической, так и эстетической потребностью. То же можно сказать о пище, жилье и т.п.

Удовлетворение или неудовлетворение этих потребностей вызывает соответствующие чувства, которые носят явно выраженный не только индивидуальный, но и общественный характер.

Исторически сложилось так, что стремление найти первопричину эмоциональных состояний обуславливало появление различных точек зрения, которые находили отражение в соответствующих теориях. В течение длительного времени психологи пытались решить вопрос о природе эмоций. В XVIII-XIX вв. не было единой точки зрения на данную проблему. Самой распространенной была интеллектуалистическая позиция, которая строилась на утверждении о том, что органические проявления эмоций — это следствие психических явлений [1].

Наиболее четкую формулировку этой теории дал И. Ф. Гербарт, считавший, что фундаментальным психологическим фактом является представление, а испытываемые нами чувства соответствуют связи, которая устанавливается между различными представлениями, и могут рассматриваться как реакция на конфликт между представлениями. Так, образ умершего знакомого, сравниваемый с образом этого знакомого как еще живого, порождает печаль. В свою очередь, это аффективное состояние непроизвольно,

почти рефлекторно вызывает слезы и органические изменения, характеризующие скорбь. Этой же позиции придерживался и В. Вундт [3].

На рисунке 2 представлены основные измерения эмоциональных процессов и состояний (по В. Вундту).

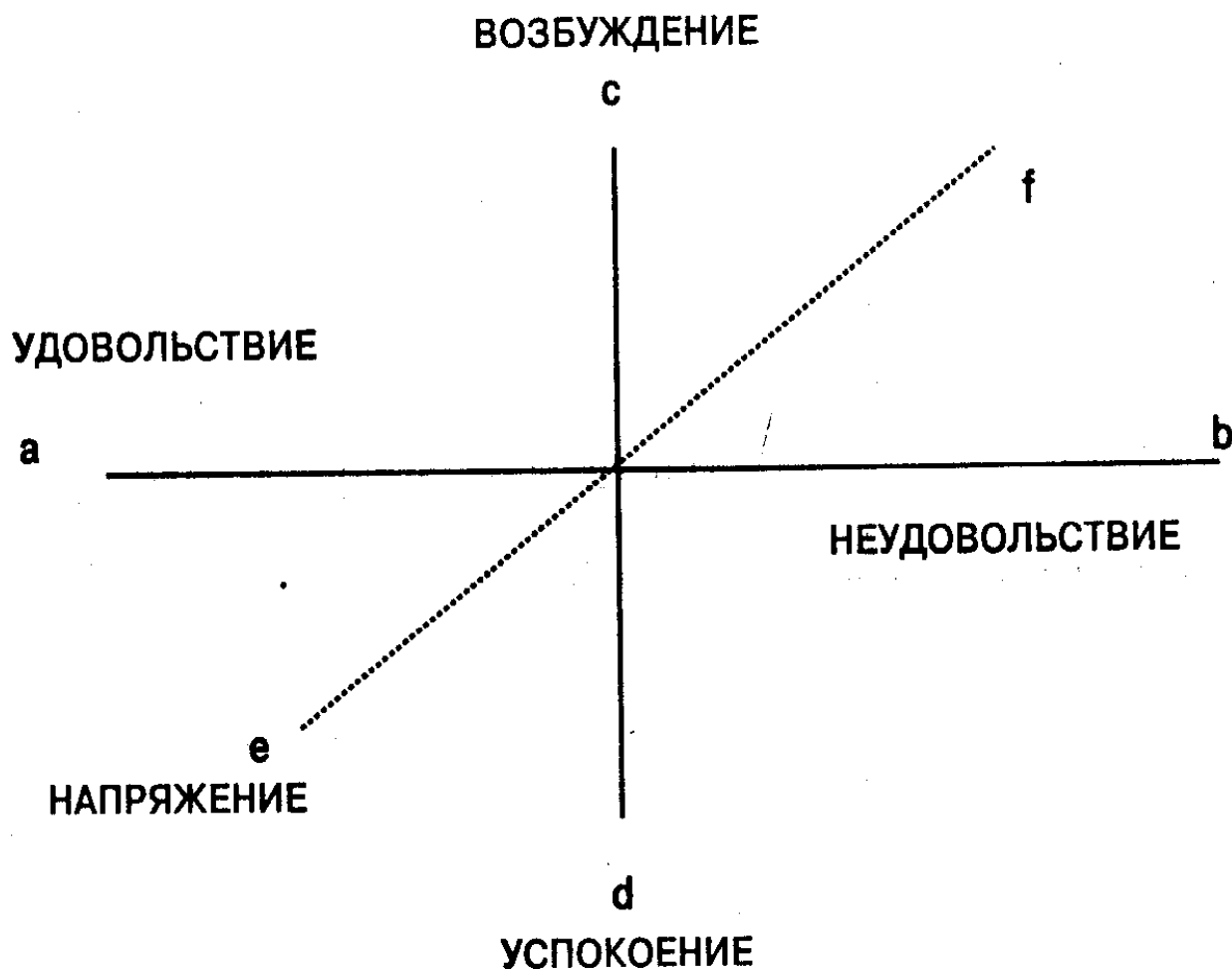


Рисунок 2 – Основные измерения эмоциональных процессов и состояний

По мнению В. Вундта, эмоции – это, прежде всего изменения, характеризующиеся непосредственным влиянием чувств на течение представлений и, в некоторой степени, влиянием последних на чувства, а органические процессы являются лишь следствием эмоций.

Таким образом, эмоции – это непосредственное переживание в конкретный промежуток времени, чувство черта личности, относительно устойчивое отношение к окружающему миру, при этом неразрывность эмоций и чувств выражается в том, что чувства проявляются в конкретных эмоциях.

2 Понятие об эмоциях и чувствах

2.1 Физиологические основы эмоций и чувств

Физиологические процессы, лежащие в основе эмоций, отличаются большой сложностью. Как и все психические процессы, эмоции имеют рефлекторную природу и возникают под воздействием каких-либо раздражителей. Эмоции могут появиться также и в результате внутренних раздражений, возникающих в организме.

Раздражение рецепторов внешнего или внутреннего порядка передается по центростремительным нервам в центральную нервную систему, в подкорковые и корковые отделы мозга. Оттуда по центробежным нервным проводникам импульсы возбуждения идут к различным органам тела.

При эмоциях нервные процессы возбуждения или торможения распространяются на вегетативные центры, что вызывает многообразные изменения в жизнедеятельности организма. Таковы явления рефлекторного учащения сокращений сердца при неожиданных раздражителях или рефлекторное торможение дыхания, бледность от испуга, румянец от смущения.

Большую роль в активизации эмоциональных реакций играет ретикулярная формация ствола мозга. По данным многих исследований, ретикулярная формация оказывает тонизирующее влияние на кору головного мозга, которое заключается в активизации или подавлении деятельности коры, регулирующей наше поведение [13].

В корковом механизме различных эмоций большое значение имеют процессы формирования и преобразования динамических стереотипов. Легкость формирования динамического стереотипа связывается с

положительными эмоциями, с переживаниями удовольствия, приятного состояния, непринужденности.

Трудность образования динамического стереотипа с его ломкой и переделкой связана с отрицательными эмоциями, с чувством тоски, безысходности и т. и.

В возникновении и протекании эмоций у человека важную роль играют механизмы второй сигнальной системы. Они приобретают значение высшего коркового регулятора эмоциональных переживаний и их проявлений.

Благодаря второй сигнальной системе изменяются характер и сложность эмоциональных переживаний, а также появляется возможность осознать свои эмоциональные состояния, передать эмоциональный опыт и целенаправленно управлять своими эмоциями.

Эмоции – это субъективные реакции человека на воздействия внешних и внутренних раздражителей, отражающие в форме переживаний их личную значимость для субъекта и проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия [10].

Эмоции, проявляющиеся в виде удовольствия, называются положительными, а в виде неудовольствия - отрицательными. К первым относятся, например, радость, восторг, симпатия, ко вторым - страх, гнев, ненависть. Положительные эмоции человек испытывает, когда удовлетворяется какая-либо его потребность или он видит такую возможность. В этом случае его активность направляется на сохранение или достижение положительного воздействия. Если потребность не реализуется, человек переживает чувство неудовольствия, а его активность направляется на то, чтобы избежать вредных или нежелательных воздействий.

П.В. Симонов показал, что существует связь между потребностью, информацией об объекте, который может ее удовлетворить, и эмоцией. При достаточной информации возникает положительная эмоция, при дефиците информации – отрицательная [4].

Голодный человек, найдя в лесу хорошо известные ему ягоды, испытывает положительную эмоцию. Если ягоды неизвестные, чувство страха побуждает отказаться от них.

В. Вундт, кроме удовольствия или неудовольствия, выделил другие компоненты эмоций, определяющие их силу, продолжительность и динамику: возбуждение – успокоение и напряжение – разрешение [4].

Обычно эмоции развиваются по следующей схеме. На фоне спокойного состояния на человека действует значимый раздражитель, вызывая соответствующее переживание, повышение психического возбуждения и напряжения. Через некоторое время эти компоненты эмоции ослабевают и возвращается спокойное состояние.

Возникшая эмоция охватывает весь организм, вызывая внутреннее переживание, многообразные внешние реакции, вегетативные и биохимические изменения [6].

У человека изменяется поведение, движения, речь. Так, хорошее известие переполняет человека чувством удовольствия, радости. Он улыбается, а если полученная информация для него очень значима, может закричать, захлопать в ладоши, пуститься в пляс, громко засмеяться или заплакать. Каждой эмоции соответствуют специфическая мимика, пантомимика, жестикуляция, выразительные движения, голосовые реакции, лексические и экспрессивные средства речи. Происходит увеличение или уменьшение частоты пульса, расширение или сужение кожных сосудов, потоотделение, динамика кожно-гальванической реакции и др.

По внешним проявлениям можно судить о внутреннем состоянии и переживаниях других людей, хотя однозначной связи между внутренним переживанием и внешними проявлениями эмоций, конечно, нет. Не у всех людей внешние проявления достаточно интенсивны. В некоторых обстоятельствах человек намеренно их сдерживает, желая скрыть свои переживания. Сдерживание внешних проявлений эмоций не уменьшает интенсивности внутреннего переживания, а часто даже увеличивает ее.

Субъективные переживания и внешние проявления эмоций возникают как бы одновременно. Это дало основание В. Джеймсу и К.Н. Ланге утверждать, что наличие эмоций обусловлено восприятием изменений в деятельности внутренних органов и двигательной сфере [5].

Большинство психологов с такой трактовкой эмоций не согласны. Многообразие и взаимосвязь эмоциональных проявлений они объясняют исходя из главного назначения эмоций – подготовки двигательной, гормональной и других систем организма к быстрой адекватной ответной реакции на значимое внешнее воздействие. Столкнувшись, например, с опасностью, человек испытывает страх. Происходит выброс адреналина, повышаются мышечный тонус, частота сердцебиений. Эти и другие изменения в организме создают возможность быстро убежать от опасности или найти другое средство, чтобы ее миновать.

На физиологическом уровне возникновение эмоций является результатом сложного взаимодействия подкорковых центров и коры. В подкорковых узлах расположены структуры вегетативной нервной системы, обеспечивающие связь внутренних компонентов эмоций и их периферических проявлений. В гипоталамусе локализованы сформированные в процессе филогенеза центры удовольствия и неудовольствия, обеспечивающие возникновение эмоций на уровне врожденных механизмов [10].

В опытах на животных с помощью вживления в эти центры электродов стало возможным вызывать различные эмоции без соответствующих внешних воздействий.

В реальной жизнедеятельности человека развиваются высшие эмоции, регулируемые на уровне коры больших полушарий головного мозга. Значимость внешних воздействий анализируется корой или другими мозговыми структурами, что обеспечивает адекватность эмоциональных реакций. У человека эмоции формируются и проявляются в условиях социализации и воспитания. Возбуждающее или успокаивающее влияние на мозговые центры, ответственные за возникновение и проявление эмоций,

оказывают некоторые растительные вещества и лекарственные препараты. Люди издавна используют для этого чай, кофе, алкоголь. В еще большей степени такими свойствами обладают наркотики. В медицине фармакологические средства применяют для лечения патологических проявлений эмоций – сильного возбуждения, депрессии и др. [10].

Эмоции сопровождают все проявления жизнедеятельности организма и выполняют важные функции в регуляции поведения и деятельности человека. Эмоции сигнализируют о возможном развитии событий, их положительном или отрицательном исходе для субъекта, выступая в качестве своеобразных внутренних маяков поведения. В этом заключается их сигнальная функция. Ориентируясь на свои эмоции, человек оценивает степень полезности или вредности для него каждого происходящего события или оказываемого воздействия (оценочная функция) [6].

В обычных обстоятельствах эмоциональные оценки осмысливаются и могут быть подвергнуты коррекции. Однако рациональный анализ происходящих событий и их последствий требует определенного времени, которого в некоторых ситуациях у человека может не быть. На основе полученных сигналов и эмоциональных оценок он выбирает и реализует способы поведения и действий (регулирующая функция).

Эмоции способны повысить тонус организма, положительно влияя на результаты деятельности (мобилизующая функция). Однако при сильных эмоциях, особенно в критических ситуациях, может проявляться их дезорганизирующая функция.

Неоднозначность влияния эмоций на результаты деятельности человека поднимает вопрос о необходимости управления эмоциями, использования их позитивных функций и преодоления негативных.

Таким образом, как и все психические процессы, эмоции имеют рефлекторную природу и возникают под воздействием каких-либо раздражителей, эмоции могут появиться также и в результате внутренних раздражений, возникающих в организме.

2.2 Классификация эмоций и чувств

Неоднократно предпринимались попытки выделить основные, «фундаментальные» эмоции. В частности, принято выделять следующие эмоции:

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

Удивление – не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства.

Страдание – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей.

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

Отвращение – отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т. д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта.

Презрение – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства.

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

Стыд – отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только

ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

Большинство эмоциональных состояний отражается на особенностях поведения человека, и поэтому они могут быть изучены с использованием не только субъективных, но и объективных методов

С точки зрения влияния на деятельность человека эмоции делятся на стенические и астенические.

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

Следует отметить, что эмоциональные переживания носят неоднозначный характер. Один и тот же объект может вызывать несогласованные, противоречивые эмоциональные отношения.

Это явление получило название амбивалентность (двойственность) чувств. Обычно амбивалентность вызвана тем, что отдельные особенности сложного объекта по-разному влияют на потребности и ценности человека.

Чувства – это еще один вид эмоциональных состояний. Главное различие эмоций и чувств заключается в том, что эмоции, как правило, носят характер ориентировочной реакции, т. е. несут первичную информацию о недостатке или избытке чего-либо, поэтому они часто бывают неопределенными и недостаточно осознаваемыми (например, смутное ощущение чего-либо).

Чувства, напротив, в большинстве случаев предметны и конкретны. Такое явление, как «смутное чувство» (например, «смутное терзание»), говорит о

неопределенности чувств и может рассматриваться как процесс перехода от эмоциональных ощущений к чувствам.

Другим различием эмоций и чувств является то, что эмоции в большей степени связаны с биологическими процессами, а чувства – с социальной сферой.

Еще одним существенным различием эмоций и чувств, на которое необходимо обратить внимание, является то, что эмоции в большей степени связаны с областью бессознательного, а чувства максимально представлены в нашем сознании. Кроме этого, чувства человека всегда имеют определенное внешнее проявление, а эмоции чаще всего не имеют.

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

Способы выражения чувств менялись в зависимости от исторической эпохи. В индивидуальном развитии человека чувства выступают как значимый фактор в формировании мотивационной сферы. Человек всегда стремится заниматься тем видом деятельности и тем трудом, которые ему нравятся и вызывают у него позитивные чувства. Чувства играют значимую роль и в построении контактов с окружающими людьми. Человек всегда предпочитает находиться в комфортной обстановке, а не в условиях, вызывающих у него негативные чувства. Кроме этого, следует отметить, что чувства всегда индивидуальны. То, что нравится одному, может вызывать негативные чувства у другого. Это объясняется тем, что чувства опосредуются системой ценностных установок конкретного человека.

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

Нравственными, или моральными, называются чувства, переживаемые людьми при восприятии явлений действительности и сравнении этих явлений с нормами, выработанными обществом. Проявление этих чувств предполагает, что человеком усвоены нравственные нормы и правила поведения в том обществе, в котором он живет.

Нравственные нормы складываются и изменяются в процессе исторического развития общества в зависимости от его традиций, обычаев, религии, господствующей идеологии и т. д. Действия и поступки людей, соответствующие взглядам на нравственность в данном обществе, считаются моральными, нравственными; поступки, не соответствующие этим взглядам, считаются аморальными, безнравственными.

К нравственным чувствам относят чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружбу, патриотизм, сочувствие и т. д.

К аморальным можно отнести жадность, эгоизм, жестокость и т. д. Следует отметить, что в различных обществах эти чувства могут иметь некоторые различия в содержательном наполнении.

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

Следующая группа чувств – это интеллектуальные чувства. Интеллектуальными чувствами называют переживания, возникающие в

процессе познавательной деятельности человека. Наиболее типичной ситуацией, порождающей интеллектуальные чувства, является проблемная ситуация.

Успешность или неуспешность, легкость или трудность умственной деятельности вызывают в человеке целую гамму переживаний.

Интеллектуальные чувства не только сопровождают познавательную деятельность человека, но и стимулируют, усиливают ее, влияют на скорость и продуктивность мышления, на содержательность и точность полученных знаний.

Существование интеллектуальных чувств — удивления, любопытства, любознательности, чувства радости по поводу сделанного открытия, чувства сомнения в правильности решения, чувства уверенности в правильности доказательства — является ярким свидетельством взаимосвязи интеллектуальных и эмоциональных процессов. При этом чувства выступают как своеобразный регулятор умственной деятельности.

Эстетические чувства представляют собой эмоциональное отношение человека к прекрасному в природе, в жизни людей и в искусстве. Наблюдая окружающие нас предметы и явления действительности, человек может испытывать особое чувство восхищения их красотой. Особенно глубокие переживания человек испытывает при восприятии произведений художественной литературы, музыкального, изобразительного, драматического и других видов искусства.

Это вызвано тем, что в них специфически переплетаются и моральные, и интеллектуальные чувства.

Эстетическое отношение проявляется через разные чувства — восторг, радость, презрение, отвращение, тоску, страдание и др.

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

3 Особенности проявления эмоций и чувств в жизни человека

3.1 Взаимосвязь между эмоциями и свойствами личности

Эмоции в соответствии с их основными характеристиками относятся к каждому из трех типов психических явлений: психическим процессам, психическим состояниям и психическим свойствам личности [4].

Эмоции как психический процесс характеризуются кратковременностью и динамичностью, имеют достаточно явно выраженные начало и конец. К эмоциональным процессам относятся, например, чувственный тон, ситуативные эмоции. Эмоции как психическое состояние отличаются относительное постоянство и достаточная продолжительность. Они существуют как единство переживания и поведения человека. К эмоциональным состояниям относятся настроения, стрессы.

Аффекты, хотя и представляют собой кратковременные эмоциональные реакции, также относятся к психическим состояниям, ввиду того что они образуют целостный синдром эмоциональных и поведенческих реакций и имеют длительное последствие [7].

Если эмоциональные процессы и состояния часто возникают и однотипно переживаются в схожих ситуациях, они приобретают устойчивость и закрепляются в структуре личности, становятся эмоциональными свойствами личности.

Так же, как и все эмоциональные явления, они характеризуются знаком, модальностью и силой. Это могут быть такие свойства, как жизнерадостность, оптимизм, чувствительность, сдержанность или пессимизм, бесчувственность, раздражительность и др. Некоторые эмоциональные свойства, в частности уравновешенность, вспыльчивость, обидчивость, зависят от свойств нервной системы и темперамента.

В основном же эмоциональные свойства личности формируются в процессе жизнедеятельности человека, в системе определенных жизненных ситуаций и отношений как результат наиболее часто повторяющихся эмоциональных состояний. Например, при выполнении некоторой деятельности ребенок терпит неудачу, что вызывает у него отрицательные эмоции – огорчение, недовольство собой. Если в такой ситуации взрослые поддержат ребенка, помогут исправить ошибки, пережитые эмоции останутся преходящим эпизодом в его жизни.

Если неудачи повторяются (вспомним известную картину Ф.П. Решетникова «Опять двойка») и ребенка при этом упрекают, стыдят, называют неспособным или ленивым, у него обычно развивается эмоциональное состояние фрустрации. Это выражается в длительных, негативных переживаниях, в потере интереса к данной деятельности, ее дезорганизации и еще большем ухудшении результатов.

Если сложившаяся система отношений сохраняется в течение длительного времени, фрустрация становится устойчивым способом реагирования на неудачи и превращается в свойство личности – фрустрированность. Теперь уже каждый свой неуспех ребенок считает закономерным, он теряет уверенность в себе, у него формируется заниженная самооценка, снижается уровень притязаний.

Психологическая коррекция проявлений фрустрированности представляет значительные трудности, хотя и возможна при правильной организации деятельности ребенка с учетом его интересов и способностей, при изменении условий жизни и системы взаимоотношений с окружающими людьми.

Между эмоциональными процессами, состояниями и свойствами личности существует взаимозависимость. Эмоциональные свойства личности формируются как закрепление эмоциональных состояний. Впоследствии они становятся важным фактором, определяющим протекание всех эмоциональных процессов и состояний.

В онтогенезе происходит формирование устойчивых комплексов эмоциональных свойств, которые обуславливают эмоциональность личности в целом.

Эмоциональность – это интегративное свойство личности, характеризующее содержание, качество и динамику эмоций и чувств [10].

Эмоциональность проявляется в знаке и модальности доминирующих эмоций, в особенностях их возникновения и внешнего выражения, в готовности и умении открыть другим людям мир своих переживаний, эмоциональной устойчивости и характере эмоционального самочувствия и др.

Человеку с преобладанием положительных эмоций присуще радостное мироощущение. В состоянии радости, вдохновения, счастья человек испытывает прилив сил, у него повышается работоспособность, формируются доброжелательные взаимоотношения с другими людьми. Но при этом важно, чтобы положительные эмоции выполняли свою основную приспособительную функцию – отражали объективные отношения воздействий окружающей среды к потребностям субъекта.

Если эта функция ослабевает или теряется и положительные эмоции не имеют под собой причин, развивается одна из форм патологии эмоций – эйфория. Это эмоциональное состояние повышенной неадекватной веселости при снижении критичности мышления. Эйфория препятствует нормальной жизни, работе и общению.

Приспособительная функция отрицательных эмоций также очень важна для человека, так как дает ему информацию о вредности или опасности окружающей среды [2].

Страх, например, может пробудить в человеке силы, о которых он и не подозревал и тем самым спасти ему жизнь. Но если отрицательные эмоции будут доминировать в поведении и структуре личности, психологический облик человека изменяется. При доминировании гнева формируется агрессивная, конфликтная личность. При доминировании страха у человека развиваются тревожность, беспокойство, застенчивость, боязливость.

При крайних формах преобладания отрицательных эмоций человек все воспринимает в мрачном свете, у него развивается депрессия, выражающаяся в резко выраженной пассивности, снижении или полном отсутствии интереса к окружающему миру.

В этих случаях человек нуждается в психологической или психиатрической помощи. Причиной депрессии может стать горе, вызванное трагическими обстоятельствами, болезнью или тяжелой утратой. Помощь человеку, переживающему сильную, невосполнимую астеническую реакцию, состоит в том, чтобы дать ему возможность выговориться, сопереживать вместе с ним, способствовать формированию новой жизненной перспективы и новых смыслов.

Люди сильно отличаются между собой по доминирующим эмоциям и их внешнему выражению, умению и желанию раскрывать свой внутренний мир, свои чувства. Одним людям свойственны сильные переживания и бурное проявление эмоций. Другие более спокойны и сдержанны в эмоциональном плане.

Полная открытость чувств для других людей присуща только детям. По мере взросления они начинают заботиться о неприкосновенности своих внутренних переживаний и овладевают умением сдерживать их внешние проявления. В большей мере сдержанное эмоциональное поведение характерно для интровертов. Это бывает также следствием воспитания, дефицита общения.

Существуют и определенные половые различия. Мужчины более сдержанны в выражении чувств.

Неумение или нежелание раскрывать свои чувства нередко создает трудности в общении, препятствует конструктивному разрешению конфликтов. Люди различным образом проявляют свои эмоции в официальной обстановке и в интимно-личностном общении [12].

Теплота отношений, дружба, любовь помогают человеку преодолеть барьер сдержанности и замкнутости. В тренинги повышения коммуникативной компетентности, например, включены специальные упражнения, развивающие

умения анализировать свои эмоции и чувства и адекватно использовать их в процессах общения.

Эмоциональная устойчивость проявляется в разной степени чувствительности к эмоциональным раздражителям и в разной степени нарушения психических механизмов регуляции под влиянием эмоционального возбуждения. При высокой эмоциональной устойчивости, чтобы вызвать эмоцию, требуется более сильный раздражитель.

Л.С. Выготский показал, что в основе этих механизмов лежит сложная и неоднозначная взаимосвязь эмоций и мышления. С одной стороны, осмысление своих эмоций приводит к их ослаблению или даже разрушению [1].

Американский психолог Э. Титченер утверждал, что внимание враждебно эмоциям, если оно сосредоточено прямо на них [5].

С другой стороны, эмоции и мышление функционируют в человеческом сознании как единое целое. В этом заключается сформулированный Л.С. Выготским принцип единства аффекта и интеллекта в структуре поведения и деятельности человека [1].

Возникающие в процессе деятельности эмоции не снижают ее эффективность. Человек может сохранять контроль над своими эмоциями и успешнее противостоять стрессу.

Эмоциональная устойчивость зависит как от психофизиологических, так и от психологических факторов.

К первым относятся свойства нервной системы, ко вторым – сложные механизмы саморегуляции и контроля поведения, формируемые в процессе воспитания личности.

Таким образом, различия в эмоциональном самочувствии часто наблюдаются у людей, объективно находящихся в сходных жизненных условиях, что означает то, что ощущение себя счастливым или несчастным зависит не только от обстоятельств жизни, но и от потребностей и характера человека, его ценностей и смыслов, особенностей его эмоциональности и личности в целом.

3.2 Особенности развития эмоций и чувств

Эмоции проходят общий для всех высших психических функций путь развития – от внешних социально детерминированных форм к внутренним психическим процессам. На базе врожденных реакций у ребенка развивается восприятие эмоционального состояния окружающих его людей.

Со временем, под влиянием усложняющихся социальных контактов, формируются эмоциональные процессы.

Наиболее ранние эмоциональные проявления у детей связаны с органическими потребностями ребенка. Сюда относятся проявления удовольствия и неудовольствия при удовлетворении или неудовлетворении потребности в еде, сне и т. п. Наряду с этим рано начинают проявляться и такие элементарные чувства, как страх и гнев. Вначале они носят бессознательный характер.

У детей также очень рано появляются сочувствие и сострадание. Следует отметить, что положительные эмоции у ребенка развиваются постепенно через игру и исследовательское поведение.

Первоначально у малыша возникает удовольствие в момент получения желаемого результата. В этом случае эмоции удовольствия принадлежит поощряющая роль.

Вторая ступень – функциональная. Играющему ребенку доставляет радость уже не только результат, но и сам процесс деятельности. Удовольствие теперь связано не с окончанием процесса, а с его содержанием.

На третьей ступени, у детей постарше, появляется предвосхищение удовольствия. Эмоция в этом случае возникает в начале игровой деятельности, и ни результат действия, ни само выполнение не являются центральными в переживании ребенка.

Другой характерной особенностью проявления чувств в раннем возрасте является их аффективный характер. Эмоциональные состояния у детей в этом

возрасте возникают внезапно, протекают бурно, но столь же быстро и исчезают. Более значительный контроль над эмоциональным поведением возникает у детей лишь в старшем дошкольном возрасте, когда у них появляются и более сложные формы эмоциональной жизни под влиянием все более усложняющихся взаимоотношений с окружающими людьми.

Развитие отрицательных эмоций в значительной мере обусловлено неустойчивостью эмоциональной сферы детей и тесно связано с фрустрацией.

Фрустрация – это эмоциональная реакция на помеху при достижении осознанной цели. Фрустрация может быть разрешена по-разному в зависимости от того, преодолено ли препятствие, сделан ли его обход или найдена замещающая цель.

Привычные способы разрешения фрустрирующей ситуации определяют возникающие при этом эмоции. Часто повторяющееся в раннем детстве состояние фрустрации и стереотипные формы ее преодоления у одних закрепляют вялость, безразличие, безынициативность, у других — агрессивность, завистливость и озлобленность.

Изучение проблемы возникновения негативных эмоций у детей показало, что большое значение в формировании такого эмоционального состояния, как агрессивность, играет наказание ребенка, особенно мера наказания. Оказалось, что дети, которых дома строго наказывали, проявляли во время игры с куклами большую агрессивность, чем дети, которых наказывали не слишком строго. Вместе с тем полное отсутствие наказаний неблагоприятно влияет на развитие детского характера. Дети, которых за агрессивные поступки по отношению к куклам наказывали, были менее агрессивны и вне игры, чем те, которых совсем не наказывали.

Одновременно с формированием позитивных и негативных эмоций у детей постепенно формируются нравственные чувства. Зачатки нравственного сознания впервые появляются у ребенка под влиянием одобрения, похвалы, а также порицания, когда ребенок слышит со стороны взрослых, что одно – можно, нужно и должно, а другое – нельзя, невозможно, нехорошо. Однако

первые представления детей о том, что «хорошо» и что «плохо», самым тесным образом связаны с личными интересами как самого ребенка, так и других людей. Принцип общественной полезности того или иного поступка, осознание его морального смысла определяют поведение ребенка несколько позднее.

К началу школьного обучения у детей отмечается достаточно высокий уровень контроля за своим поведением. В тесной связи с этим находится развитие нравственных чувств, например дети в этом возрасте уже переживают чувство стыда, когда взрослые порицают их за проступки.

Следует отметить, что у детей довольно рано обнаруживаются зачатки и другого очень сложного чувства – эстетического. Одним из первых его проявлений надо считать удовольствие, которое дети испытывают при слушании музыки. В конце первого года детям также могут нравиться определенные вещи. Особенно часто это проявляется в отношении игрушек и личных вещей ребенка. Конечно, понимание красивого носит у детей своеобразный характер.

Детей больше всего пленяет яркость красок. Например, из четырех предъявленных в старшей группе детского сада изображений лошади: в виде схематического наброска штрихами, в виде зачерненного силуэта, в виде реалистического рисунка и, наконец, в виде лошадки ярко-красного цвета с зелеными копытами и гривой – детям больше всего понравилось последнее изображение.

Источником развития эстетических чувств являются занятия рисованием, пением, музыкой, посещение картинных галерей, театров, концертов, кино. Однако дошкольники и учащиеся младших классов в ряде случаев еще не могут должным образом оценить художественные произведения. Например, в живописи они нередко обращают внимание главным образом на содержание картины и меньше на художественное выполнение. В музыке они больше любят громкий звук с быстрым темпом и ритм, чем гармонию мелодии. Подлинное понимание красоты искусства приходит к детям лишь в старших классах.

С переходом детей в школу, с расширением круга их знаний и жизненного опыта чувства ребенка значительно изменяются с качественной стороны. Умение владеть своим поведением, сдерживать себя приводит к более устойчивому и более спокойному течению эмоций. Ребенок младшего школьного возраста уже не выказывает так непосредственно своего гнева, как ребенок-дошкольник. Чувства детей-школьников не имеют уже того аффективного характера, который показателен для детей раннего возраста.

Наряду с этим появляются новые источники чувств: знакомство с отдельными научными дисциплинами, занятия в школьных кружках, участие в ученических организациях, самостоятельное чтение книг. Все это способствует формированию так называемых интеллектуальных чувств. Ребенка, при удачном стечении обстоятельств, все больше и больше привлекает познавательная деятельность, которая сопровождается позитивными эмоциями и чувством удовлетворения от познания нового.

Весьма показателен тот факт, что у детей в школьном возрасте меняются жизненные идеалы. Так, если дети дошкольного возраста, находясь главным образом в кругу семьи, в качестве идеала обычно выбирают кого-либо из родных, то с переходом ребенка в школу, с расширением его интеллектуального кругозора в качестве идеала начинают выступать уже и другие люди, например учителя, литературные герои или конкретные исторические личности.

Воспитание эмоций и чувств человека начинается с самого раннего детства. Важнейшим условием формирования положительных эмоций и чувств является забота со стороны взрослых. Тот ребенок, которому не хватает любви и ласки, вырастает холодным и неотзывчивым. Для возникновения эмоциональной чуткости также важна ответственность за другого, забота о младших братьях и сестрах, а если таковых нет, то о домашних животных. Необходимо, чтобы ребенок сам о ком-то заботился, за кого-то отвечал.

Еще одно условие формирования эмоций и чувств у ребенка состоит в том, чтобы чувства детей не ограничивались только пределами субъективных

переживаний, а получали свою реализацию в конкретных поступках, в действиях и деятельности. В противном случае легко можно воспитать сентиментальных людей, способных лишь на словесное излияние, но не способных на неуклонное претворение своего чувства в жизнь.

Эмоции играют чрезвычайно важную роль в жизни людей. Так, сегодня никто не отрицает связь эмоций с особенностями жизнедеятельности организма. Хорошо известно, что под влиянием эмоций изменяется деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции и др. Излишняя интенсивность и длительность переживаний может вызвать нарушения в организме.

При эмоциональных переживаниях изменяется кровообращение: учащается или замедляется сердцебиение, изменяется тонус кровеносных сосудов, повышается или понижается кровяное давление и т. д.

В результате при одних эмоциональных переживаниях чело век краснеет, при других – бледнеет. Сердце настолько чутко реагирует на все изменения эмоциональной жизни, что в народе именно его всегда считалиместилищем души, органом чувств, несмотря на то что изменения происходят одновременно и в дыхательной, и в пищеварительной, и в секреторной системах.

Под воздействием негативных эмоциональных состояний у человека может происходить формирование предпосылок к развитию разнообразных болезней, и наоборот, существует значительное количество примеров, когда под влиянием эмоционального состояния ускоряется процесс исцеления.

Эмоции и чувства выполняют функцию регуляции состояния организма, они также задействованы и в регуляции поведения человека в целом. Это стало возможным потому, что человеческие чувства и эмоции имеют длительную историю филогенетического развития, в ходе которого они стали выполнять целый ряд специфических функций, свойственных только для них.

Таким образом, эмоциональные процессы формируются со временем, под влиянием усложняющихся социальных контактов, а чувства развиваются в процессе жизнедеятельности человека.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Значение эмоций в жизни человека велико. Они помогают ориентироваться в происходящем, оценивая его с позиций желательности или нежелательности, под их воздействием человек может совершать невозможное, так как происходит мгновенная мобилизация всех сил организма.

Эмоции сопровождают все проявления жизнедеятельности организма и выполняют важные функции в регуляции поведения и деятельности человека.

В курсовой работе были решены следующие задачи:

- изучены основные теоретические концепции эмоций;
- дано определение эмоций и чувств в психологии;
- определены физиологические основы эмоций и чувств;
- проанализированы классификации эмоций и чувств;
- выявлена взаимосвязь между эмоциями и свойствами личности;
- рассмотрены особенности развития эмоций и чувств.

Чисто психологических теорий эмоций, не затрагивающих физиологические и другие связанные с ними вопросы, на самом деле не существует, а идеи, взятые из разных областей научных исследований, в теориях эмоций обычно сосуществуют.

Так как эмоцию как психологическое явление трудно отделить от процессов, происходящих в организме, и нередко психологические и физиологические характеристики эмоциональных состояний не просто сопровождают друг друга, но служат друг для друга объяснением.

Они выполняют следующие функции: сигнальную, оценочную, регулирующую, мобилизующую. При сильных эмоциях, особенно в критических ситуациях, может проявляться их дезорганизирующая функция.

В любой жизненной ситуации именно эмоции, чувства и разум движут нами. Эмоции и разум иногда воздействуют на нас согласованно, в одном

направлении, а иногда – порознь. Эмоции могут быть нашими союзниками в достижении целей, а могут быть противниками или помехой.

Отрицательные эмоции могут оказать разрушающее воздействие на наше здоровье, снизить защитные свойства организма. Важно поэтому не допустить, чтобы они оказывали такое воздействие, эмоциями нужно управлять.

Эмоции характеризуются модальностью, знаком, они бывают стеническими и астеническими, характеризуются силой, продолжительностью и осознанностью.

Основные формы выражения эмоций – чувственный тон, ситуативная эмоция, аффект, страсть, чувство, настроение и стресс. Важное отличие чувств от эмоций заключается в том, что чувства обладают относительной устойчивостью и постоянством, а эмоции возникают в ответ на конкретную ситуацию. Глубокая связь чувства с эмоциями проявляется, прежде всего, в том, что чувство переживается и обнаруживается в конкретных эмоциях.

Эмоции и чувства связаны с различным функциональным состоянием головного мозга, возбуждением его определенных подкорковых областей и с изменениями в деятельности вегетативной нервной системы. Значимость внешних воздействий анализируется корой или другими мозговыми структурами, обеспечивает адекватность эмоциональных реакций. У человека эмоции формируются и проявляются в условиях социализации и воспитания.

Работа над эмоциями должна вестись в двух направлениях. Во-первых, в направлении формирования высших положительных моральных, познавательных и эстетических чувств и вытеснения ими отрицательных. Во-вторых, это формирование умения владеть своими эмоциями.

Таким образом, своеобразие эмоциональной сферы человека во многом определяет специфику его поведения, деятельности, общения, отношения к жизни и эмоционального самочувствия, любой человек должен формировать чувства, необходимые для его жизнедеятельности, вырабатывать в себе умение регулировать свои эмоциональные состояния, справляться с аффектами, контролировать свое поведение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Алтунина И.Р. Социальная психология: Учебник. – М: Юрайт, 2015. – 427 с.
- 2 Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 2015. – 431 с.
- 3 Волков Б.С. Психология возраста. От младшего школьника до старости. Логические схемы: Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 2013. – 511 с.
- 4 Волков Б.С. Психология возраста. От младшего школьника до старости. Логические схемы. – М.: Владос, 2013. – 511 с.
- 5 Гонина О.О. Психология младшего школьного возраста: Учебное пособие. – М.: Флинта, 2016. – 272 с.
- 6 Кулагина И.Ю. Психология детей младшего школьного возраста: Учебник и практикум для академического бакалавриата. – М.: Юрайт, 2016. – 291 с.
- 7 Маллаев Д.М. Гендерная тифлопсихология дошкольного и младшего школьного возраста: Монография. – СПб.: Речь, 2013. – 128 с.
- 8 Микадзе Ю.В. Нейропсихология детского возраста: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2013. – 288 с.
- 9 Микадзе Ю.В. Нейропсихология детского возраста: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2013. – 288 с.
- 10 Немов Р. С. Общая психология. / В 3 томах. Том 1. Введение в психологию. – М.: Юрайт, 2013. – 736 с.