

## Содержание

Введение 3

1. Понятие об эмоциях и чувствах. 4
2. Классификация и виды эмоций. 7
3. Функции эмоций 10
4. Взаимосвязь чувств и эмоций. Виды чувств. 12

Вывод13

Список литературы 15

## Введение

Эмоции - психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный на чувственном отражении значимости внешних воздействий, общая, генерализованная реакция организма на такие воздействия (от лат. "emoveo" - волную). Эмоции

регулируют психическую активность не специфично, а через соответствующие общие психические состояния, влияя на протекание всех психических процессов.

У человека эмоции порождают переживания удовольствия, неудовольствия, страха, робости и т. п., которые играют роль ориентирующих субъективных сигналов. Простейшие эмоциональные процессы выражаются в органических, двигательных и секреторных изменениях и принадлежат к числу врожденных реакций. Однако в ходе развития эмоции утрачивают свою, прямую инстинктивную основу, приобретают сложнообусловленный характер, образуют многообразные виды так называемых высших эмоциональных процессов (чувства); социальных, интеллектуальных и эстетических, которые у человека составляют главное содержание его эмоциональной жизни.

Даже так называемые низшие эмоции (эмоции голода, жажды, страха и т.п.) являются у человека продуктом общественно-исторического развития, результатом трансформации их инстинктивных, биологических форм, с одной стороны, и формирования новых видов эмоций - с другой; это относится также к эмоционально-выразительным, мимическим, и пантомимическим движениям, которые, включаясь в процесс общения между людьми, приобретают в значительной мере условный, сигнальный и вместе с тем социальный характер, чем и объясняются отмечаемые культурные различия в мимике и эмоциональных жестах.

Понятие об эмоциях и чувствах.

Эмоции составляют неотъемлемую часть человеческого существования, без эмоций человек действовал бы как бесстрастный автомат, не способен был бы печалиться и радоваться, испытывать волнение и восхищаться. Человек переживает то, что с ним происходит и им совершается, он относится определенным образом к тому, что его окружает, и к самому себе.

Эмоции и чувства – процесс отражения субъективного отношения человека к объектам и явлениям окружающего мира, другим людям и самому себе в форме непосредственного переживания. Эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту.

Эмоции и чувства – формы переживания отношения к объекту, эмоции – неустойчивые и кратковременные, чувства – устойчивые и продолжительные.

Физиологической основой эмоциональных переживаний являются нейрогуморальные изменения в организме в ответ на различные сигналы.

Эмоции – сложный психический процесс, который включает в себя три основных компонента.

Физиологический — представляет изменения физиологических систем, возникающие при эмоциях (изменение частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, сдвиги в обменных процессах, гормональные и др.).

Психологический — собственно переживание (радость, горе, страх и др.).

Поведенческий — экспрессия (мимика, жесты) и различные действия (бегство, борьба и пр.).

Первые два компонента эмоций — это внутренние их проявления, которые «замыкаются» внутри организма. Выход вовне и разрядка чрезмерной эмоциональной энергии осуществляется благодаря третьему компоненту — поведению. Так как культурные нормы современного общества, как правило, требуют сдержанности в проявлении чувств, для физического и душевного здоровья человека необходим отсроченный во времени сброс излишней энергии. Он может происходить в виде любых приемлемых для самого человека и для общества движений и действий: подвижные игры, ходьба, бег, шейпинг, танцы, бытовые действия (стирка, уборка и пр.).

Эмоции отличаются от познавательных психических процессов и имеют определенные отличительные характеристики.

Во-первых, они характеризуются полярностью, то есть обладают положительным или отрицательным знаком: веселье — грусть, радость — печаль; счастье — горе и т. д. В сложных человеческих чувствах эти полюсы часто выступают как противоречивое единство (любовь к человеку сочетается с тоской и беспокойством за него).

Второй отличительной характеристикой эмоций является их энергетическая насыщенность. Именно в связи с эмоциями Фрейд ввел в психологию понятие энергии. Энергетика эмоций проявляется в противоположностях напряжения и разрядки.

Различают эмоции стенические, характеризующиеся повышением активности (восторг, гнев) и астенические, — сопровождающиеся понижением активности (грусть, печаль).

Еще одной важнейшей характеристикой эмоций является их интегральность, целостность: в эмоциональном переживании участвуют все психофизиологические системы человека и его личность, они моментально охватывают весь организм и придают переживаниям человека определенную окраску.

Поэтому индикаторами эмоционального состояния могут служить психофизиологические изменения: сдвиги частоты пульса, дыхания, температуры тела, кожно-гальваническая реакция и пр. (Например, английские психофизиологи регистрировали изменения КГР у испытуемых в процессе воспоминания ими воздушных налетов на Лондон).

Наконец, необходимо отметить еще одну особенность эмоций — неотделимость их от других психических процессов. Эмоции как бы вплетены в ткань психической жизни,

они сопровождают все психические процессы. В ощущениях они выступают как эмоциональный тон ощущений (приятное — неприятное), в мышлении — как интеллектуальные чувства (вдохновение, интерес и пр.).

Эмоции не являются познавательным процессом в собственном смысле этого слова, так как не отражают свойства и характеристики внешней среды, в них отражается субъективная значимость объекта для человека.

Классификация и виды эмоций.

Выделяют следующие виды эмоций: по направленности (нейтральные, положительные и отрицательные), по воздействию на личность (конструктивные и деструктивные), по интенсивности:

Настроение – фоновая эмоция невысокой интенсивности, причины которой, как правило, не осознаются, и которая мало влияет на эффективность деятельности.

Напряженность – уровень интенсивности эмоционального переживания, когда нарушаются типичные поведенческие реакции (голос, речь, тонус т.п.). Бывает операциональной, т.е. вызванной сложностью исполнения действия (операции), например, новое или точное движение, и эмоциональной – страх перед неудачей, повышенная ответственность за результат и т.д.

Страсть – увлеченность, в процессе которой другие события окружающей действительности деактуализируются, т.е. снижают свою значимость, например, занятие хобби, азартная игра и т.д.

Стресс – неспецифическая, т.е. несоответствующая сигналу, реакция на раздражитель. Может проявляться как незначительным, так и существенным изменением состояния и поведения, вплоть до прекращения деятельности.

Аффект – сильное переживание с потерей сознательного контроля над своими действиями (например, истерика).

Так, Вундт выделил триаду направления чувств, разделяя удовольствие и неудовольствие, напряжение и разрешение, возбуждение и спокойствие. В ней отражены знак эмоции, уровень ее стеничности и динамическая характеристика: от напряжения к разрядке. Исходя из этой триады можно охарактеризовать любую эмоцию.

В процессе развития психологической науки неоднократно предпринимались попытки классификации эмоций.

Одна из первых попыток принадлежит Декарту, который выделял 6 чувств: радость, печаль, удивление, желание, любовь, ненависть. Декарт полагал, что эти 6 чувств являются основными, базовыми, их сочетание порождает все многообразие человеческих эмоций.

В начале века американский психолог Вудвортс предложил линейную шкалу эмоций, которая отражает весь континуум эмоциональных проявлений:

Любовь, веселье, радость.

Удивление.

Страх, страдание.

Гнев, решимость.

Отвращение.

Презрение.

В этой шкале каждая эмоция является чем-то средним между двумя соседними.

Американский психолог К. Изард предлагает считать основными или, по его терминологии, фундаментальными эмоциями следующие:

Интерес.

Радость.

Удивление.

Горе, страдание и депрессия.

Гнев.

Отвращение.

Презрение.

Страх.

Стыд и застенчивость.

Вина.

Эти десять эмоций Изард называет фундаментальными потому, что каждая из них имеет:

- а) специфический нервный субстрат;
- б) характерные только для нее выразительные нервно-мышечные комплексы;
- в) собственное субъективное переживание (феноменологическое качество).

Каждая из этих эмоций описывается по нескольким параметрам: знак эмоции, условия возникновения, биологическое и психологическое значение.

## Функции эмоций

По поводу функций эмоций в психологии существуют разные точки зрения. В частности, эмоции рассматривают как рудимент, аффективный след инстинкта (Мак-Дауголл), и, как всякий рудимент, эмоция обречена на постепенное угасание, отмирание.

Функции эмоций следующие:

Коммуникативная – передача информации;

Мотивационная – стимуляция активности;

Оценочная – критерий результативности;

Сигнальная – предупреждение о возможной опасности;

Регулирующая – изменение состояния с помощью гормонального баланса.

Любое взаимодействие между людьми всегда сопровождается эмоциональными проявлениями; мимические, пантомимические движения позволяют человеку передать информацию о своем отношении к другим людям, явлениям, событиям, о своем состоянии. Таким образом, эмоции выполняют коммуникативную функцию.

Эмоции выполняют функцию побуждения к деятельности и стимуляции. Так, интерес «приковывает» внимание и удерживает его на объекте, страх заставляет избегать опасных объектов и ситуаций. Благодаря особой энергетической насыщенности эмоции стимулируют протекание остальных психических процессов и деятельности. С этим связана мобилизация всех сил организма в сложных, ответственных ситуациях (в условиях экзамена, ответственного выступления, чрезвычайных ситуациях и т. п.).

Важнейшей функцией эмоций является оценочная, эмоции оценивают значимость объектов, ситуаций. Причем очень часто такая оценка осуществляется в условиях дефицита времени или информации об объекте или ситуации. Эмоционально окрашенное отношение возмещает невозможность полного логического анализа. Действительно, часто в ситуациях отсутствия информации возникающий эмоциональный фон помогает человеку сориентироваться и принять решение о том, полезен или вреден внезапно возникший объект, следует ли его избегать и пр.

Эмоции человека тесно связаны с потребностями, они возникают в деятельности, направленной на удовлетворение потребностей, перестраивают поведение человека в направлении удовлетворения потребностей, в этом проявляется их регулирующая функция.

Чувства — более стойкие психические образования, их можно определить, как сложный вид устойчивого эмоционального отношения человека к различным сторонам действительности. Чувства формируются, как правило, на основе вторичных, духовных потребностей, характеризуются большей длительностью.

Чувства дифференцируются в зависимости от предметной сферы, к которой они относятся. В соответствии с этим, они подразделяются на: интеллектуальные, эстетические, нравственные.

Интеллектуальные чувства — переживания, возникающие в процессе интеллектуальной деятельности, такие, например, как любознательность, удивление, сомнение и др.

Эстетические чувства возникают и развиваются при восприятии и создании прекрасного и представляют собой эмоциональное отношение человека к прекрасному в природе, в жизни людей и в искусстве (например, чувство любви к музыке, чувство восхищения картиной).

Нравственные чувства — эмоциональное отношение личности к поведению людей и к своему собственному. При этом происходит сравнение поведения с нормами, выработанными обществом (например, чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, сочувствие и др.).

## Вывод

Итак, мы выяснили, что ответить на вопрос «Зачем нужны эмоции и чувства?» односложно нельзя. Дело в том, что эмоции и чувства имеют не одну определенную функцию, а несколько. Прежде всего, эмоции и чувства, как и все остальные психические процессы, представляют собой отражение реальной действительности, но только в форме переживания. При этом понятия «эмоции» и «чувства», которые «в быту» часто используются как равноценные, на самом деле обозначают различные психические явления, которые, конечно, самым тесным образом связаны между собой. И в эмоциях и в чувствах отражаются потребности человека, вернее, то, как эти потребности удовлетворяются.

В эмоциональных переживаниях отражается жизненная значимость действующих на человека явлений и ситуаций. Иначе говоря, эмоции – это отражение в форме пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций. В общем, можно сказать, что все способствующее или облегчающее удовлетворение потребностей вызывает положительные эмоциональные переживания, и, наоборот, все, что этому препятствует, - отрицательные.

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 именно в конкретных эмоциях. Так, чувство любви к близкому человеку может переживаться в зависимости от ситуации как эмоция радости за него, удовольствия от общения, тревоги в случае, если ему что-либо угрожает, досады, если он не оправдал наших надежд, гордости за его успехи, стыда в случае, если он совершил что-либо недостойное, и т. д. В структуру чувства входит не только эмоция, непосредственное переживание, но и более обобщенное отношение, связанное со знанием, пониманием, понятием.

Одна из главных функций эмоций состоит в том, что они помогают ориентироваться в окружающей действительности, оценить предметы и явления с точки зрения их желательности или нежелательности, полезности или вредности.

По мнению советского психофизиолога П.В. Симонова, эмоция возникает тогда, когда появляется рассогласование между тем, что необходимо знать и для того, чтобы удовлетворить потребность (необходимая информация), и тем, что на самом деле известно.

Тем не менее, многие явления эмоциональной жизни никак в психологические формулы не укладываются. И это не удивительно: жизнь всегда богаче формул. Тем более, эмоциональная!