

Содержание:

ВВЕДЕНИЕ

Эмоции, как и ряд других явлений, становятся предметом внимания человека прежде всего тогда, когда в чем-то ему препятствуют. Стремясь всё более эффективно контролировать окружающий мир, человек не хочет мириться с тем, что в нем самом может существовать нечто такое, что сводит на нет прилагаемые усилия, мешает осуществлению его намерений. А когда верх берут эмоции, очень часто все происходит именно так.

Вплоть до настоящего времени люди были способны лишь констатировать расхождение между “голосом сердца и голосом разума”, но не могли его ни понять, ни устранить.

В личной жизни эмоциональные проблемы приобретают первостепенное значение. Внезапное изменение эмоционального отношения лица, с которым связывались жизненные планы, изменение собственного эмоционального отношения к тому, с кем был связан на протяжении многих лет, является для человека серьезнейшим испытанием в жизни.

В психологии **эмоциями** называют процессы, отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека в форме переживаний. Эмоции, чувства служат для отражения субъективного отношения человека к самому себе и к окружающему его миру.

Поскольку все то, что делает человек, в конечном счете, служит цели удовлетворения его разнообразных потребностей, постольку любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Актуальность данной работы определяется тем, что эмоции являются повседневным спутником человека, оказывающий постоянное влияние на все его дела и мысли.

Но, несмотря на ежедневное общение с ними, мы не слишком хорошо знаем их “нравы” и редко можем предвидеть, когда они появятся и когда нас покинут, помогут ли нам или станут помехой, нужно ли обходиться с ними чутко и

деликатно или же, напротив, грубо и беспощадно.

Цель этой работы:

- познать влияние эмоций на человека и его деятельность.

Я определил для себя следующие задачи:

- изучение понятия эмоций;

- определение роли и функции эмоций;

- определение характеристики эмоционального процесса.

Основная гипотеза: если человечество проанализирует свой внутренний мир, свои эмоции, то оно научится контролировать их и по возможности направлять в свою деятельность.

Предметом изучения являются эмоции, а объектом – люди, которые их проявляют.

Данная работа может найти практический выход для людей, желающих управлять своими эмоциями.

Этапы исследования:

1. изучение теоретического материала (сентябрь 2008);
2. изучение моего творчества, под воздействием эмоций (октябрь, ноябрь 2008);
3. изучение влияния эмоций на человека и его деятельность (декабрь, январь 2008- 2009)

1. ПОНЯТИЕ ЭМОЦИЙ И ИХ РОЛИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА В ИНТЕРПРЕТАЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ТЕОРИЙ

Впервые эмоциональные выразительные движения стали предметом изучения Ч. Дарвина. На основе сравнительных исследований эмоциональных движений млекопитающих Дарвин дал биологическую концепцию эмоций, согласно которой выразительные эмоциональные движения рассматривались как рудимент целесообразных инстинктивных действий, сохраняющих в какой-то степени свой биологический смысл и вместе с тем выступающих в качестве биологически

значимых сигналов для особей не только своего, но и других видов.

Впоследствии многие ученые посвящали свои труды исследованию эмоций. На этот счет существует множество теорий. Остановимся на некоторых из них.

1.1 ТЕОРИЯ П.К. АНОХИНА

Эмоции (франц. emotion, от лат. emovere - возбуждать, волновать) - физиологическое состояние организма, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствований и переживаний человека - от глубоко травмирующих страданий и переживаний до высоких форм радости и социального жизнеощущения.

На основе дарвиновского понимания эволюции приспособительных реакций организма можно утверждать, что эмоциональные состояния сыграли когда-то положительную роль, создав условия для более широкого и более совершенного приспособления животных к окружающим условиям. Первичные ощущения примитивных животных не могли бы удержаться в процессе эволюции и развиваться в столь многогранные и утонченные эмоциональные состояния человека, если бы они не послужили прогрессу в приспособительной деятельности животных. В противном случае они давно были бы устранены естественным отбором.

В чем же состоит это более совершенное приспособление?

Решающей чертой эмоционального состояния является его интегральность, его исключительность по отношению к другим состояниям и другим реакциям. Эмоции охватывают весь организм, они придают состоянию человека определенный тип переживаний. Производя почти моментальную интеграцию (объединение в единое целое) всех функций организма, эмоции сами по себе и в первую очередь могут быть абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм, часто даже раньше, чем определены локализации воздействия и конкретный механизм ответной реакции организма. Именно это свойство организма - определять благодаря эмоции качество воздействия с помощью самого древнего и универсального критерия всего живого на Земле - выживаемости - придало эмоциям универсальное значение в жизни организма. Вместе с тем организм оказывается чрезвычайно выгодно приспособленным к окружающим условиям, поскольку он, даже не определяя форму, тип, механизм и другие параметры тех или иных воздействий, может со спасительной быстротой отреагировать на них с

помощью определенного качества эмоционального состояния, сведя их, так сказать, к общему биологическому знаменателю: полезно или вредно для него данное воздействие.

Если дать общую характеристику поведения живых существ (и человека в частности), то оно может быть грубо разделено на две стадии, которые, непрерывно чередуясь, составляют основу жизнедеятельности. Первую стадию можно было бы назвать стадией формирования потребностей и основных влечений, а вторую - стадией удовлетворения этих потребностей. Таким образом, если проблему эмоций рассматривать с биологической точки зрения, то надо будет признать, что эмоциональные ощущения закрепились как своеобразный инструмент, удерживающий жизненный процесс в его оптимальных границах и предупреждающий разрушительный характер недостатка или избытка каких-либо факторов жизни данного организма. Положительные эмоции возникают, когда реальный результат совершенного поведенческого акта совпадает или превышает ожидаемый полезный результат, и наоборот, недостаток реального результата, несовпадения с ожидаемым ведет к отрицательным эмоциям.

Эмоция выступает как своеобразный инструмент, оптимизирующий жизненный процесс и тем самым способствующий сохранению, как отдельной особи, так и всего вида.

Неоднократное удовлетворение потребностей, окрашенное положительной эмоцией, способствует обучению соответствующей деятельности, а повторные неудачи в получении запрограммированного результата вызывают торможение неэффективной деятельности и поиски новых более успешных способов достижения цели.

1.2 ТЕОРИЯ П.В. СИМОНОВА

Информационная теория эмоций основана на Павловском направлении в изучении высшей нервной деятельности мозга.

Павлов открыл ключевой механизм, благодаря которому в процессе условно-рефлекторной деятельности (поведения) высших животных и человека вовлекается мозговой аппарат, ответственный за формирование и реализацию эмоций.

1.2.1 Отражательно-оценочная функция эмоций

Согласно П.В. Симонову, эмоция есть отражение мозгом человека и животных какой-либо актуальной потребности (ее качества и величины) и вероятности (возможности) ее удовлетворения, которую мозг оценивает на основе генетического и ранее приобретенного индивидуального опыта.

П.В. Симоновым сформулировано правило, согласно которому отношение между эмоцией (Э), потребностью (П), информацией, прогностически необходимой для организации действий по удовлетворению данной потребности (Н), и наличной информацией, которая может быть использована для целенаправленного поведения (С), выражается формулой:

$$\mathbf{\text{Э} = \text{П} (\text{Н} - \text{С})}$$

Из данной формулы следует, что: 1) эмоция не возникает, если потребность отсутствует или удовлетворена, а при наличии потребности - если система вполне информирована; 2) при дефиците наличной информации появляется отрицательная эмоция, достигающая максимума при полном отсутствии информации; 3) положительная эмоция возникает, когда наличная информация превышает информацию, необходимую для удовлетворения данной потребности.

П.В. Симонов показал, что эмоции возникают при рассогласовании между жизненной потребностью и возможностью ее удовлетворения, т.е. при недостатке или избытке актуальных сведений, необходимых для достижения цели, а степень эмоционального напряжения определяется потребностью и дефицитом информации, необходимой для удовлетворения этой потребности. Таким образом, в ряде случаев знания, информированность личности снимают эмоции, изменяют эмоциональный настрой и поведение личности.

Эмоция может рассматриваться как обобщенная оценка ситуации. Так, эмоция страха развивается при недостатке сведений, необходимых для защиты, как ожидание и предсказание неудачи при совершении действия, которое должно быть выполнено в данных условиях. Очень часто страх, возникающий в ситуациях неожиданных и неизвестных, достигает такой силы, что человек погибает. Понимание того, что страх может быть следствием недостатка информации, позволяет его преодолеть. Реакцию удивления можно рассматривать как своеобразную форму страха, которая пропорциональна разнице между

предвидимой и фактически полученной дозой информации. При удивлении внимание сосредоточивается на причинах необычного, а при страхе - на предвосхищении угрозы. Понимание родства удивления и страха позволяет преодолеть страх, если перенести акцент с результатов события на анализ его причин.

1.2.2 Переключающая функция эмоций

Эмоция есть активное состояние системы специализированных мозговых структур, побуждающее изменить поведение в направлении минимизации или максимизации этого состояния. Поскольку положительная эмоция свидетельствует о приближении удовлетворения потребности, а отрицательная эмоция - об удалении от него, субъект стремится максимизировать (усилить, продлить, повторить) первое состояние и минимизировать (ослабить, прервать, предотвратить) второе.

Переключающая функция эмоций обнаруживается как в сфере врожденных форм поведения, так и при осуществлении условно-рефлекторной деятельности, включая ее наиболее сложные проявления. Оценка вероятности удовлетворения потребности может происходить у человека не только на осознаваемом, но и на неосознанном уровне (например: интуиция - “предчувствие решения”)

Переключающая функция эмоций особенно ярко обнаруживается в процессе конкуренции мотивов, при выделении доминирующей потребности (борьба между чувством страха и чувством долга, между страхом и стыдом) и при оценке вероятности ее удовлетворения (например: переориентировка на менее важную, но легко достижимую цель: “синица в руках” побеждает “журавля в небе”).

1.2.3 Подкрепляющая функция эмоций

Необходимость вовлечения мозговых механизмов эмоций в процесс выработки условного рефлекса зависит от реакции субъекта на условный сигнал.

Непосредственным подкреплением является не удовлетворение каких-либо потребностей, а получение желательных (приятных, эмоционально положительных) или устранение нежелательных (неприятных) стимулов.

1.2.4 Компенсаторная (замещающая) функция эмоций

Будучи активным состоянием системы специализированных мозговых структур, эмоции оказывают влияние на другие церебральные системы, регулирующие поведение, процессы восприятия внешних сигналов и извлечения энграмм этих сигналов из памяти, вегетативные функции организма. Именно в последнем случае особенно наглядно обнаруживается компенсаторное значение эмоций.

Дело в том, что при возникновении эмоционального напряжения объем вегетативных сдвигов (учащенное сердцебиение, выброс в кровяное русло гормонов и т. д.), как правило, превышает реальные нужды организма. По-видимому, процесс естественного отбора закрепил целесообразность этой избыточной мобилизации ресурсов. В ситуации неопределенности (а именно она так характерна для возникновения эмоции), когда неизвестно, сколько и чего потребуется в ближайшие минуты, лучше пойти на излишние энергетические траты, чем в разгар напряженной деятельности - борьбы или бегства - остаться без достаточного обеспечения кислородом и метаболическим "сырьем".

Но компенсаторная функция эмоций отнюдь не ограничивается гипермобилизацией вегетатики. Возникновение эмоционального напряжения сопровождается переходом к иным, чем в спокойном состоянии, формам поведения, принципам оценки внешних сигналов и реагирования на них. Физиологически суть этого перехода можно определить как возврат от тонко специализированных условных рефлексов к реагированию по принципу доминанты А.А. Ухтомского.

Итак, эмоция сама по себе не несет информацию об окружающем мире, недостающая информация пополняется путем поискового поведения, совершенствования навыков, мобилизации хранящихся в памяти энграмм. Компенсаторное значение эмоций заключается в их замещающей роли.

1.3 ТЕОРИЯ С.Л. РУБИНШТЕЙНА

Человек как субъект практической и теоретической деятельности, который познает и изменяет мир, не является ни бесстрастным созерцателем того, что происходит вокруг него, ни таким же бесстрастным автоматом, производящим те или иные действия наподобие хорошо слаженной машины. Он переживает то, что с ним происходит и им совершается; он относится определенным образом к тому, что его окружает.

Переживание этого отношения человека к окружающему составляет сферу чувств или эмоций. Чувство человека - это отношение его к миру, к тому, что он испытывает и делает, в форме непосредственного переживания.

Эмоции можно охарактеризовать несколькими особенно показательными отличительными признаками.

Во-первых, в отличие, например, от восприятий, которые отражают содержание объекта, эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту.

Во-вторых, эмоции обычно отличаются полярностью, т.е. обладают положительным или отрицательным знаком: удовольствие - неудовольствие, веселье - грусть, радость - печаль и т.п. В сложных человеческих чувствах они часто образуют сложное противоречивое единство: в ревности страстная любовь уживается со жгучей ненавистью.

Эмоциональные процессы приобретают положительный или отрицательный характер в зависимости от того, находится ли действие, которое индивид производит, и воздействие, которому он подвергается, в положительном или отрицательном отношении к его потребностям, интересам, установкам; отношение индивида к ним и к ходу деятельности, протекающей в силу всей совокупности объективных обстоятельств в соответствии или в разрез с ними, определяет судьбу эмоций.

Если все происходящее, поскольку оно имеет то или иное отношение к человеку и поэтому вызывает то или иное отношение с его стороны, может вызвать у него те или иные эмоции, то особенно тесной является действенная связь между эмоциями человека и его собственной деятельностью.

Эта связь взаимная: с одной стороны, ход или исход человеческой деятельности вызывают обычно у человека те или иные чувства, с другой - чувства человека, его эмоциональные состояния влияют на его деятельность.

Эмоции не только обуславливают деятельность, но и сами обуславливаются ею. Сам характер эмоций, их основные свойства и строение эмоциональных процессов зависят от нее.

Рубинштейн считал, что в эмоциональных проявлениях личности можно выделить три сферы: органическая жизнь, интересы материального порядка и духовные, нравственные потребности.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Сферы эмоций

Проявления эмоций

- | | |
|--|--|
| 1. Органическая (аффектно - эмоциональная) чувствительность. (удовлетворение органических потребностей). | Элементарные удовольствия и неудовольствия |
| 2. Предметные чувства:
а) материальные;
б) интеллектуальные;
в) эстетические. | 2. Обладание определёнными предметами и занятие отдельными видами деятельности.

Восхищение одними предметами, людьми и видами деятельности и отвращение к другим. |
| 3. Обобщенные мировоззренческие чувства. | 3. Мораль и отношения человека к миру, социальным событиям, нравственным категориям и ценностям. |

1.4 ДРУГИЕ ТЕОРИИ

Согласно теории американского психолога Джеймса, тот факт, что эмоции характеризуются ярко выраженными изменениями в деятельности внутренних органов, в состоянии мышц (мимика), позволяет предположить, что эмоции представляют собой сумму только органических ощущений, вызываемых этими изменениями. Согласно этой теории, человеку грустно, потому что он плачет, а никак не наоборот. Если человек примет зажатую скованную позу с опущенными плечами и головой, то вскоре у него появится и чувство неуверенности, подавленности и грусти. И наоборот, поза с развернутыми плечами, поднятой головой, улыбкой на губах вскоре вызовет и чувство уверенности, бодрости, хорошее настроение. Частично эти наблюдения справедливы, но все же физиологические проявления не исчерпывают существа эмоций. Ученые пришли к заключению (Э. Гельгорн), что эмоции осуществляют энергетическую мобилизацию организма, так, например, радость сопровождается усилением иннервации в мышцах, при этом мелкие артерии расширяются, усиливается приток крови к коже,

кожа делается теплее, ускоренное кровообращение облегчает питание тканей и способствует улучшению физиологических процессов. Радость молодит, т.к. создаются оптимальные условия питания всех тканей тела. Напротив, физиологические проявления печали характеризуются парализующим действием на мышцы, движения в результате медленные и слабые, сосуды сжимаются, ткани обескровливаются, появляется озноб, недостаток воздуха и тяжесть в груди. Огорчения очень старят, поскольку они сопровождаются изменениями кожи, волос, ногтей, зубов и пр.

Таким образом, Джеймс и независимо от него Ланге предложили “периферическую” теорию эмоций, согласно которой эмоция является вторичным явлением - осознанием приходящих в мозг сигналов об изменениях в мышцах, сосудах и внутренних органах в момент реализации поведенческого акта, вызванного эмоциогенным раздражителем. Суть своей теории Джеймс выразил парадоксом: “Мы чувствуем печаль, потому что плачем, мы боимся, потому что дрожим”.

В данном аспекте представляет интерес концепция Арнольда, согласно которой интуитивная оценка ситуации (например, угрозы) вызывает тенденцию действовать, что, будучи выраженным в различных телесных изменениях, переживается как эмоция и может привести к действию. Если Джеймс говорил “мы боимся, потому что дрожим”, то из концепции Арнольда следует, что мы боимся потому, что решили, будто нам угрожают.

Теория Джеймса - Ланге сыграла положительную роль, указав на связь трех событий: *внешнего раздражителя, поведенческого акта и эмоционального переживания*. Ее уязвимым местом остается сведение эмоций лишь к осознанию ощущений, возникающих в результате периферических реакций. Ощущение выступает здесь как первичное явление по отношению к эмоции, которая рассматривается как ее прямое производное.

Далибор Биндра после критического анализа существующих теорий эмоций пришел к выводу, что *нельзя провести жесткое разграничение между эмоцией и мотивацией*, между соответствующими типично видовыми действиями. Нет доказательств, что эмоции вызываются только стимулами внешней среды, а мотивации - только изменениями внутренней среды организма. Нет оснований признавать существование какого-либо единого специфического церебрального процесса в качестве “эмоционального процесса”, постулируемого рядом теорий. Эмоция не существует ни как единый процесс, ни как отдельный класс

поведенческих реакций, и она не может быть полностью отделена от других явлений - ощущения, восприятия, мотивации и т.п. Она не является также “промежуточной переменной”, связывающей отдельные компоненты поведенческой реакции в целостный акт.

Биндра выдвигает собственную концепцию о “*центральной мотивационном состоянии*” - комплексе нервных процессов, возникающем в результате действия комбинации побудительных стимулов определенного типа. Развитие “центрального мотивационного состояния” создает избирательное внимание к определенному классу побудительных стимулов и реактивную склонность в пользу определенного класса типично видовых действий.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Эмоциональный процесс включает три основных компонента.

Первый из них, общий для всех изменений состояния равновесия - это компонент эмоционального возбуждения, определяющий мобилизационные сдвиги в организме.

Второй компонент эмоции связан с тем, какое значение эмоциогенное событие имеет для субъекта - позитивное или негативное. Он определяет знак эмоции: положительная эмоция возникает тогда, когда событие оценивается как позитивное, отрицательная - когда оно оценивается как негативное. Функция положительного эмоционального процесса заключается в побуждении действий, поддерживающих контакт с позитивным событием, отрицательного - в побуждении действий, направленных на устранение контакта с негативным событием.

Третий компонент эмоции связан со специфическими качественными особенностями события, имеющего значение для субъекта, и соответственно может быть охарактеризован как содержание (или качество) эмоции. В зависимости от этого компонента эмоциональные реакции или вызванные эмоциями особые формы поведения приобретают специфический характер.

2.1 ЗНАК ЭМОЦИИ

Эмоциональный процесс имеет положительный и отрицательный знак.

Регуляция поведения осуществляется благодаря формированию мозговых структур, функционирующих в определенном порядке. Дезорганизация этого порядка означает отрицательную эмоцию, а поддержание и развитие деятельности соответственно существующим структурам - сущность чувства удовольствия.

Возникает вопрос, является ли отрицательная эмоция следствием дезорганизации регуляторных процессов или ее причиной. Можно ответить, что она является и тем, и другим: фактор дезорганизующий процесс, вызывает негативное эмоциональное состояние, а это состояние в свою очередь прекращает и дезорганизует действия, которые привели к столкновению с данным фактом. Отрицательная эмоция не только приводит к дезорганизации, но может также и способствовать организации определенных действий: под влиянием отрицательных эмоций формируются акты убления, нападения или устранения негативного фактора.

Таким образом, отрицательный процесс содержит в себе элементы как дезорганизации, так и организации.

Но эмоции не всегда направлены на защиту главных интересов организма, особенно когда какой-либо ситуативный или случайный интерес находится в противоречии с другими интересами субъекта. Ведь не редко для удовлетворения одной потребности приходится отказываться от удовлетворения других. Эмоциональный процесс обычно не учитывает всех интересов субъекта - устойчивых и временных, общих и частных, настоящих и прошлых. Чаще всего его особенности определяются актуальной иерархией отношений в системе регуляции, то есть доминирующими в данный момент потребностями. Если личность хорошо интегрирована, то учет интересов доминирующей в данный момент структуры равнозначен учету интересов всей целостности; в случае отсутствия интеграции (как это бывает у инфантильных лиц, наркоманов или при психических заболеваниях) эмоциональные реакции, отвечая только одной, непропорционально выраженной потребности, могут оказаться в остром противоречии с главными интересами субъекта.

Довольно часто в конкретной ситуации ни одна из потребностей не приобретает устойчивого преобладания; в таком случае возникают амбиволентные чувства и эмоциональный конфликт.

2.2 КАЧЕСТВО ЭМОЦИИ

Один и тот же сигнал вызывает различные эмоциональные реакции в зависимости от того, имеет ли человек возможность соответственно отреагировать на него или он этой возможности лишен. В последнем случае возникает напряжение или подавленность и отказ от действия. В результате многократно повторяющегося, но несбывающегося предвосхищения развивается безразличие, скука и даже неприязнь.

Еще одним источником эмоций является протекание процессов регуляции и выполнения деятельности. Успешно, беспрепятственно осуществляющиеся процессы восприятия, решения задач, навыки служат источником положительных эмоций удовольствия, удовлетворения, тогда как паузы, срывы, помехи, исключающие возможность достижения цели (фрустрация), вызывают неудовольствие и эмоции агрессивного характера (гнев, раздражение, озлобление).

Эмоциональная реакция зависит также и от времени, когда произошло то или иное значимое для субъекта, событие. Так, по утверждению Ханта, фрустрация, относимая к прошлому, вызывает страх, к настоящему - гнев, к будущему - печаль.

Эмоциональные процессы, связанные с обеспечением биологического равновесия между организмом и средой, общие для человека и животных. Но человеку свойственны и высшие эмоции, называемые "чувствами". В основе чувств лежат, прежде всего, потребности, связанные с отношениями между людьми. Качество высших эмоций, или чувств, зависит от того, каким психологическим образованиям соответствует действующий эмоциональный сигнал. По этому основанию можно выделить чувства, связанные с потребностью социального контакта (симпатия, доброжелательность, чувства товарищества, сочувствие), с родительской потребностью (нежность, забота), с потребностью власти, доминирования (чувства превосходства, авторитета, высокомерия, силы) и т. п.

3. КАК ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА ЧЕЛОВЕКА

Эмоции воздействуют на людей множеством различных путей. Одна и та же эмоция неодинаково влияет на разных людей, более того, она оказывает различное влияние на одного и того же человека, попадающего в разные ситуации. Эмоции

могут влиять на все системы индивида, на субъект в целом.

3.1 ЭМОЦИИ И ТЕЛО

В мышцах лица во время эмоций происходят электрофизиологические изменения. Изменения происходят в электрической активности мозга, в кровеносной и дыхательной системах. При сильном гневе или страхе сердечный ритм может повышаться на 40-60 ударов в минуту. Такие резкие изменения соматических функций во время сильной эмоции указывают на то, что при эмоциональных состояниях в большей или меньшей степени включаются все нейрофизиологические системы и подсистемы тела. Такие изменения неизбежно влияют на восприятие, мысли и действия субъекта. Эти телесные изменения могут также быть использованы при решении ряда вопросов как чисто медицинского плана, так и проблем психического здоровья. Эмоция активизирует автономную нервную систему, которая изменяет ход работы эндокринной и нервно-гуморальной систем. Разум и тело находятся в гармонии для осуществления действия. Если же соответствующие эмоциям знания и действия блокируются, то в результате могут появляться психосоматические симптомы.

3.2 ЭМОЦИИ И ВОСПРИЯТИЕ

Давно известно, что эмоции, как и другие мотивационные состояния, влияют на восприятие. Обрадованный субъект склонен воспринимать мир сквозь “розовые очки”. Для страдающего или опечаленного человека характерна тенденция интерпретировать замечания других как критические. Испуганный же субъект склонен видеть лишь пугающий объект (эффект “суженого зрения”).

3.3 ЭМОЦИИ И ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

Эмоции влияют как на соматические процессы и на сферу восприятия, так и на память, мышление и воображение человека. Эффект “суженого зрения” в восприятии имеет свой аналог в познавательной сфере. Испуганный человек с трудом способен проверить различные альтернативы. У разгневанного человека появляются лишь “сердитые мысли”. В состоянии повышенного интереса или возбуждения субъект настолько охвачен любопытством, что не способен к

обучению и исследованию.

3.4 ЭМОЦИИ И ДЕЙСТВИЯ

Эмоции и комплексы эмоций, которые испытывает человек в данное время, влияют фактически на все, что он делает в сфере работы, учения, игры. Когда он реально заинтересован в предмете, он полон страстного желания изучить его глубоко. Испытывая отвращение к какому-либо предмету, он стремится его избежать.

3.5 ЭМОЦИИ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Два рода факторов важны при рассмотрении вопроса о соотношении эмоции и развития личности. Первый - это генетические задатки субъекта в сфере эмоций. Генетический склад индивида играет, по-видимому, важную роль в приобретении эмоциональных черт (или порогов) к различным эмоциям. Второй фактор - личный опыт индивида и обучение, относящиеся к эмоциональной сфере и, в особенности, социализированные способы выражения эмоций и обусловленное эмоциями поведение. Наблюдения за детьми в возрасте от 6 месяцев до 2 лет, которые выросли в одинаковой социальной среде (воспитывались в дошкольном учреждении), показали значительные индивидуальные различия в эмоциональных порогах и эмоционально - окрашенных деятельности.

Однако, когда у ребенка низкий порог по отношению к какой-либо определенной эмоции, когда он часто ее испытывает и выражает, это неизбежно вызывает особого рода реакции со стороны других детей и окружающих взрослых. Такое вынужденное взаимодействие неизбежно приводит к формированию особых личностных характеристик. На индивидуальные эмоциональные черты также существенно влияет учет социального опыта, особенно в детстве и в младенчестве. Ребенок, которому свойственна вспыльчивость, ребенок пугливый, естественно, сталкиваются с различными реакциями своих сверстников и взрослых. Социальное последствие и, следовательно, процесс социализации будут сильно различаться в зависимости от эмоций, наиболее часто испытываемых и выражаемых ребенком. Эмоциональные ответы влияют не только на личностные характеристики и социальное развитие ребенка, но также на интеллектуальное развитие. Ребенок с тяжелыми переживаниями значительно меньше склонен к исследованию окружающей среды, чем ребенок, имеющий низкий порог для интереса и радости.

Томкинс считает, что эмоция интереса так же важна для интеллектуального развития любого человека, как упражнения для физического развития.

3.6 ЭМОЦИИ И СОЗНАНИЕ

То мнение, что эмоция может рассматриваться как отдельное или особое состояние сознания, не является новой точкой зрения в науке. Великий биолог девятнадцатого столетия Герберт Спенсер описал “центрально-иницируемые эмоции” следующим образом: “... их начало и окончание во времени сравнительно не определены, и они не имеют четкой локализации в пространстве. Иначе говоря, они не ограничены предшествующими и последующими состояниями сознания с какой-либо определенностью, и нет границ между ними и сосуществующими с ними состояниями сознания”.

Эмоциональные состояния и в повседневной жизни часто рассматриваются как измененные состояния, или, более точно, как специфические или особые состояния сознания. Индивид, совершив какую-либо нелепость, часто объясняет свое поведение, говоря: “я был вне себя”, или “я не помнил себя”. Любой, кто испытал сильную эмоцию, представляет, что эмоциональное переживание - это необычное состояние сознания.

Идея различных состояний сознания существует со времени античной философии. А с середины XIX столетия биологи предполагают возможность и находят некоторые доказательства того, что каждое отдельное полушарие мозга контролирует совершенно отдельное сознание. Современный невролог Газанига заключает: “Данные указывают на то, что разделение полушарий создает две независимые сферы сознания в пределах одного черепа, иначе говоря, в пределах одного организма”.

К тому мнению, что может быть больше, чем один тип или состояние сознания, относится давняя идея о существовании множества путей познания. В XIII столетии Роджер Бэкон говорил о двух способах приобретения знания через доказательство и через опыт. Об этих различных способах познания говорят и некоторые современные ученые и философы. Один из этих способов, доминирующий в современном мышлении, описывается как логический и рациональный. Другой - как познание интуитивное, не вербализуемое, или “рецептивное”. Особые состояния сознания, возникающие благодаря специфическому интересу или радости, или их некоторой комбинации, и направляют стадии интуитивного,

невербального рецептивного познания. Определенные эмоциональные состояния организуют стадии аналитических, критических, логических, рациональных процессов. Таким образом, эмоция, как процесс постоянно взаимодействует с процессами, характеризующими другие состояния сознания, что обуславливает многочисленные взаимосвязи между эмоциями и разумом.

4. ФУНКЦИИ ЭМОЦИЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Вопрос о функциях является ключевым и пронизывающим всю психологию эмоций.

4.1 ФУНКЦИЯ ОЦЕНКИ

Следует отметить, что способность эмоций производить оценку хорошо согласуется с их характеристиками: их возникновение в значимых ситуациях, предметности, зависимости от потребностей и др. Основной вывод, следующий из объединенного анализа всех этих характеристик, заключается в том, что эмоции не являются опосредствованным продуктом мотивационной значимости отражаемых предметов (каким являются, например, развивающиеся по отношению к ним ориентировочно - исследовательские процессы), ими эта значимость непосредственно оценивается и выражается, они сигнализируют о ней субъекту. Иначе говоря, той системой сигналов, посредством которой субъект узнает о потребностной значимости происходящего.

4.2 ФУНКЦИЯ ПОБУЖДЕНИЯ (мотивирующая роль эмоций)

Субъектом отчетливо переживаются возникшие у него эмоциональные побуждения, причем именно ими он реально руководствуется в жизни, если только этому не препятствует другие побуждения (например, желание не причинять зла другим, быть верным чувству долга и т.п.). Этот простой факт и лежит в основе концепций, утверждающих, что эмоции (включая в них и желания) мотивируют поведение. О способности эмоций побуждать действия говорят другие, более специфические их функции. Так, в критических условиях, при неспособности

субъекта найти адекватный выход из опасных, травмирующих, чаще всего неожиданно сложившихся ситуаций, развивается особый вид эмоциональных процессов - так называемые аффекты. Одно из функциональных проявлений аффекта заключается в том, что он навязывает субъекту стереотипные действия, представляющие собой закрепившиеся в эволюции способ “аварийного” разрешения ситуации: бегство, оцепенение, агрессию и т.п.

Известно, что и другие ситуативные эмоции, такие как возмущение, гордость, обида, ревность, тоже способны “навязать” человеку определённые поступки, причем даже когда они для него нежелательны.

4.3 ДЕЗОРГАНИЗУЮЩАЯ ФУНКЦИЯ (способность эмоций нарушать целенаправленную деятельность)

Эмоции организуют некоторую деятельность, отвлекая на неё силы и внимание, что, естественно, может помешать нормальному протеканию проводимой в тот же момент другой деятельности. Сама по себе эмоция дезорганизующей функции не несет, все зависит от условий, в которых она проявляется.

Даже такая грубая биологическая реакция, как аффект, обычно дезорганизующая деятельность человека, при определённых условиях может оказаться полезной, например, когда от серьёзной опасности ему приходится спастись, полагаясь исключительно на физическую силу и выносливость. Это значит, что нарушение деятельности является не прямым, а побочным проявлением эмоций. На этом основании не может быть оправдано противопоставление полезности и вредности эмоций.

4.4 РЕГУЛИРУЮЩАЯ ФУНКЦИЯ

Это две взаимодополняющие функции, выполняемые эмоциями по отношению к определенным психическим процессам, т.е. представляющие собой частные случаи общего регулирующего их влияния. Речь идет о влиянии эмоций на накопление и актуализацию индивидуального опыта.

1).Эта функция обсуждается под разными названиями:

- закрепления - торможения (П.К. Анохин);
- следообразования (А.Н. Леонтьев);
- подкрепления (П.В. Симонов).

Она указывает на способность эмоций оставлять следы в опыте индивида, закрепляя в нем те воздействия и удавшиеся - неудавшиеся действия, которые их возбудили. Особенно ярко следообразующая функция появляется в случаях экстремальных эмоциональных состояний. (работы Я.М. Калашника и А.Р. Лурия).

2).Эвристическая функция.

Эмоции играют значительную роль в актуализации закрепленного опыта, т.е. использовать оставленный эмоциями след. Поскольку актуализация следов обычно опережает развитие событий и возникающие при этом эмоции сигнализируют о возможном приятном или не приятном их исходе, выделяют предвосхищающую функцию эмоций (Запорожец, Неверович, 1974г.). Поскольку предвосхищение событий существенно сокращает поиск правильного выхода из ситуации, выделяют эвристическую функцию (Тихомиров, Виноградов, 1969г.).

В отношении этих двух функций эмоций важно подчеркнуть, что, констатируя определенное проявление эмоций, они остро ставят задачу выяснения того, как именно эмоции это делают, выяснение психологического механизма, лежащего в основе этих проявлений.

4.5 Влияние эмоций на деятельность человека

С давних пор известны случаи, когда под влиянием эмоций человечество что - то создавало, придумывало. Творчество - это один из способов выражения своих эмоций. И оно отражает внутренний мир человека. На своем примере я хотел бы раскрыть суть своего творчества, его характер.

С раннего детства в моей жизни было много красок, эмоций, как положительных, так и отрицательных : забота и любовь родителей, разочарование в друзьях, обиды. Идя в ногу со временем, мой отец и его брат увлекались игрой на гитаре, слушали одну из популярных на то время группу «Кино». Творчество выдающейся группы « Кино» полностью опиралась на замечательного бардовского поэта Виктора Цоя. В своих песнях, через рок, группа выражала протест государственному строю , а выступая на концертах обращалась со своими мыслями

к обществу. Море восторженных эмоций возникло у меня в душе и ведь даже сейчас, когда Виктор Цой умер, творчество его остается жить, приобретает новых слушателей и пробуждает интерес у молодежи игры на гитаре.

Творчество барда заинтересовало и меня, я стал учиться музыке, но все давалось не так просто как хотелось, так как руки, пальцы непривыкшие зажимать струны, постоянно фальшивили, и гитара не правильно выдавала звук. Все это само с собой потихоньку исчезло, потому что очень часто тренировался. Через некоторое время я стал более сносно играть, слушал музыку и учил новые песни.

В этот момент в моей жизни появилась девушка, с которой я был очень счастлив, и чувства к ней стали настолько огромны и сильны, что мне хотелось постоянно быть с ней, восхищаться ее чистой душой и светлым образом. Эти чувства и захватывающие эмоции вдохновляли меня на новые познания музыки.

Все шло по принципу от простого к сложному и в какой – то момент мне захотелось исполнить что – то необъяснимое, лирическое и очень красивое.

Притворив свое желание в жизнь и под давлением распирающих меня от счастья эмоций, я написал первую песню, но останавливаться на достигнутом я не собирался и знания в музыке перевел на начальную профессиональную стадию, создал группу, которая может выводить мои идеи и музыку в общество, как и Виктор Цой. Мое отличие от барда в том, что мои песни основаны и будут основываться только на романтическом лирическом герое. Он будет советовать людям жить и любить, как я, сильно, чисто и беззаботно, проявлять только положительные эмоции; это будет в будущем, я уверен. А сейчас мы с группой упорно тренируемся и живем по принципу от простого к сложному. А я так же люблю свою девушку, а значит у меня многое еще впереди.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате столкновения человека с каким-либо предметом или явлением, у него возникает определенная реакция.

Оценка формирования силы и характера эмоций зависят от следующего:

1. какое значение имеет данное событие - позитивное или негативное, в результате чего возникает положительная или отрицательная эмоция;
2. может ли человек соответственно отреагировать на данное событие или он лишен этой возможности;
3. время, когда произошло событие.

От того, в каких условиях зарождается эмоция, ее функции будут различны. Эмоция может внести дезорганизацию в деятельность индивида, будет мотивировать его поведение или регулировать его действия в зависимости от ситуации.

Нельзя однозначно сказать о положительном или отрицательном значении эмоций в жизни человека. Они могут оказывать и то, и другое влияние.

В сложных ситуациях эмоции человека могут протекать в форме так называемых аффектов, т.е. очень бурно, и даже выходить из-под контроля сознания, если у него не сформированы приемы саморегуляции. Эти приемы можно выработать, если человек будет знать и понимать природу возникновения своего состояния.

Существует тесная действенная связь между эмоциями человека и его собственной деятельностью. Деятельность людей характеризуют бесконечно многообразные эмоции, чувства человека. Многообразие этих чувств зависит от многообразия реальных жизненных отношений человека, которые в них выражаются, и видов деятельности, посредством которых они реально осуществляются.

И в конце моего доклада приведу пример одной из песен из моего репертуара:

Встречать закат с любимой – это праздник,

Но жить спокойно мне здесь не дано.

Меж звезд раздался гром – это к ненастью.

Крик кукушки затих уже давно

Звучанье струн, оборванные нити

Не выдадут затяжный адский дождь.

И стон солдат и мольбы «Помогите!»

И смерть друзей в глазах моих ты не поймешь.

Заснув тихонько присниться тебе праздник,

Что дома ты и я давно с тобой.

Поверь, родная, закончится ненастье

И я вернусь, вернусь к тебе домой.

Литература

1. ВИЛЮНАС В.К. Психология эмоциональных явлений. 2000г.
2. Психология эмоций. Тексты. Под ред. ВИЛЮНАСА В.К., ГИППЕНРЕЙТЕР Ю.Б.
3. ИЗАРД К.Е. Эмоции человека. - М., МГУ, 2003г.
4. РЕЙКОВСКИЙ Я. Экспериментальная психология эмоций. - М., Прогресс, 2000г.
5. КЛИМОВ Е.А. Общая психология. - М., Юнити - Дана, 1999.
6. СТОЛЯРЕНКО Л.Д. Основы психологии. - Ростов-на-Дону, Феникс, 1999г.