

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ ИМЕНИ П.Ф.  
ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ»

Кафедра психологии  
РОЛЬ ЭМОЦИЙ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Работу выполнила: Шалаева Анна

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Тренерско-преподавательская деятельность в  
избранном виде спорта

Факультет: Факультет летних олимпийских видов спорта

Группа: 101

Санкт-Петербург

2022



## **Введение**

Проблема эмоций занимала мыслителей всех времен и народов. Ученые и по сей день занимаются ее изучением. Чтобы ознакомиться хотя бы с самыми значительными суждениями на тему эмоций, накопившимися за многовековую историю культуры, понадобилась бы не газетная полоса, а многостраничный том. А все потому, что эмоции играют важную роль в жизни людей. Воздействуя на тело и разум человека, они влияют практически на все аспекты его существования. Эмоции определяют степень активности мышления и двигательную активность. От них во многом зависит наше отношение к людям, событиям, выдвигаемым жизнью задачам, оценка собственных действий и поступков. Благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состоянии других людей.

Цель работы: определить роль эмоций в жизни человека.

Задачи работы:

1. Ознакомиться с понятием «эмоции».
2. Рассмотреть различные классификации эмоций.
3. Изучить многообразие эмоциональных состояний.
4. Выделить основные функции эмоций.

## **Понятие об эмоциях**

Познавая действительность, человек так или иначе относится к предметам, явлениям, событиям, к другим людям, к своей личности. Одни явления действительности радуют его, другие — огорчают, третьи — возмущают. Радость, печаль, восхищение, возмущение, гнев, страх — все это различные виды субъективного отношения человека к действительности. В психологии эмоциями называют процессы, отражающие в форме переживаний личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека. Эмоции, чувства служат для отражения субъективного отношения человека к самому себе и окружающему его миру.

Эмоции — особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение актуальных потребностей человека. Поскольку все то, что делает человек, в конечном счете служит цели удовлетворения его разнообразных потребностей, постольку любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Эмоциональные ощущения в процессе эволюции биологически закрепились как своеобразный способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах и предупреждают о разрушающем характере недостатка или избытка каких-либо факторов.

## Классификации эмоций

Самая простая из существующих классификация эмоций делит их на два вида: отрицательные, связанные с возникновением потребности, и положительные, сопровождающие ее удовлетворение. К положительным эмоциям относят удовольствие, наслаждение, радость. К отрицательным эмоциям относят страх, ужас, гнев, ярость, недовольствие, отвращение, горе, грусть, тоску.

Учитывая характер поведения организма при эмоциональных состояниях, немецкий философ И. Кант делил эмоции на стенические, вызывающие активную деятельность, и астенические - угнетающие активные формы поведения.

К. Изард выделил следующие основные эмоции:

Интерес (как эмоция) — положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний.

Радость — положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого момента была невелика или, во всяком случае, неопределенна.

Удивление — не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес.

Страдание — отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее вероятным, чаще всего протекает в форме эмоционального стресса.

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), соприкосновение с которыми (физическое взаимодействие, коммуникация в общении и пр.) 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 возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности.

Стыд — отрицательное эмоциональное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

Более сложную классификацию эмоций предлагает психолог Б. Додонов:

1. альтруистические эмоции (возникают на основе потребности в помощи, в желании приносить людям радость и счастье);
2. коммуникативные эмоции (возникают на основе потребности в общении, выражают желания общаться, делиться мыслями и переживаниями);
3. глорические эмоции (связаны с потребностью в самоутверждении, славе, в стремлении завоевать признание, почет);
4. практические эмоции (возникают в связи с деятельностью, ее успешностью или неуспешностью);

5. пугнические эмоции (связаны с потребностью в преодолении опасности, на основе которой возникает интерес к борьбе);
6. романтические эмоции (связаны со стремлением ко всему необычному, таинственному, неизведанному);
7. гностические эмоции (возникают в познании);
8. эстетические эмоции (связаны с восприятием произведений искусства);
9. гедонистические эмоции (связаны с удовлетворением потребности в телесном и душевном комфорте);
10. акизитивные эмоции (возникают в связи с интересом к накоплению, коллекционированию, приобретению вещей).

## **Эмоциональные состояния**

Наиболее мощная эмоциональная реакция — аффект — сильное, бурное и относительно кратковременное эмоциональное переживание, полностью захватывающее психику человека и предопределяющее единую реакцию на ситуацию в целом. Аффекты возникают к концу действия и отражают суммарную итоговую оценку ситуации. Развитие аффекта подчиняется следующему закону: чем более сильным является исходный мотивационный стимул поведения и чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать, чем меньше полученный результат, тем сильнее возникающий аффект. Аффекты протекают бурно, быстро, сопровождаются резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями. Аффекты нарушают разумность поведения, они способны оставлять сильные и устойчивые следы в долговременной памяти. Эмоциональная напряженность, создаваемая в результате возникновения аффектогенных ситуаций, может накапливаться и, если ей вовремя не дать выхода, привести к сильной и бурной эмоциональной разрядке, которая, снимая возникшее напряжение, часто сопровождается чувством усталости, подавленности, депрессией.

Эмоции, в отличие от аффектов, — более длительные состояния. Они — реакция не только на события совершившиеся, но и на вероятные или вспоминаемые. Эмоции носят опережающий характер, они смещаются к началу действия и предвосхищают результат, отражая события в форме обобщенной субъективной оценки личностью определенной ситуации, связанной с удовлетворением потребностей человека. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком как его собственные внутренние переживания, передаются другим людям, сопереживаются.

Чувства — высший продукт культурно-эмоционального развития человека. Они связаны с определенными, входящими в сферу культуры предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека. Чувства — устойчивые психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер: они отражают устойчивое отношение к каким-либо объектам (реальным или воображаемым). Человек не может переживать чувство безотносительно, а только к кому-нибудь или чему-нибудь. Чувства, как и эмоции предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности. Чувства могут быть очень устойчивыми и длительными. Чувства выполняют в жизни и деятельности человека, в его общении с окружающими людьми мотивирующую роль. В отношении окружающего его мира человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Они всегда связаны с работой сознания, их можно регулировать. Проявление сильного и устойчивого положительного чувства к чему-либо или к кому-либо называется страстью.

Страсть — еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета (человека). С.Л. Рубинштейн писал, что «страсть всегда выражается в сосредоточенности, собранности помыслов и сил, их направленности на единую цель... Страсть означает порыв, увлечение, ориентацию всех устремлений и сил личности в едином направлении, сосредоточение их на единой цели»

Настроение — наиболее общее эмоциональное состояние, охватывающее человека в течение определенного периода времени и оказывающее существенное влияние на его психику, поведение и деятельность. Оно является эмоциональной оценкой личностью того, как на данный момент складываются для нее обстоятельства. Настроение может

возникать медленно, постепенно, а может охватить человека быстро и внезапно. В отличие от чувств настроение не предметно, а личностно. Его характеристики и устойчивость в большей степени зависят от самого человека, его индивидуально-психологических особенностей, физического состояния, опыта и мировосприятия. Настроение – это обобщенное эмоциональное состояние, не приуроченное к какому-то частному событию. Оно проявляется во всех сферах жизни и влияет на наше общение, на профессиональную деятельность, на отношение к действительности в целом. Настроение многообразно и многопланово. Это сложный сплав эмоциональных переживаний. Известный российский психолог С. Л. Рубинштейн, подчеркивая неопределенность настроения, называл его «расплывчатым» и «переливчато-многообразным».

Стресс - состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные "факторы риска" при проявлении и обострении таких заболеваний, как сердечно-сосудистые, и заболевания желудочно-кишечного тракта. По словам Г. Селье, стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом, как отмечает Г. Селье, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. Возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки

им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и т.д.

### **Функции эмоций**

Отражательно-оценочная функция эмоций.

Эмоции дают обобщенную оценку происходящих событий. Они указывают на значимость предметов и ситуаций, которые необходимы для достижения целей и удовлетворения потребностей человека. Эмоции, утверждал знаменитый естествоиспытатель Ч. Дарвин, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Эмоции помогают оценивать не только прошедшие или происходящие сейчас события, но и будущие, включаясь в процесс вероятностного прогнозирования.

Побуждающая функция.

Эмоция выявляет зону поиска, где будет найдено решение задачи, удовлетворение потребности. Эмоциональное переживание содержит образ предмета удовлетворения потребности и свое пристрастное отношение к нему, что и побуждает человека к действию. С.Л- Рубинштейн отмечал, что эмоция уже в себе самой заключает влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него.

Подкрепляющая функция.

Эмоциональная окрашенность является одним из условий, определяющих произвольное внимание и запоминание. 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.

Коммуникативная функция эмоций.

Благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение. Эмоционально-выразительные движения — мимика, жесты, пантомимика сообщают человеку информацию о состоянии говорящего и его отношении к тому, что в данный момент происходит, а также оказывают определенное влияние на того, кто является субъектом восприятия эмоционально-выразительных движений.

Защитная функция эмоций.

Эмоциональные ощущения биологически, в процессе эволюции закрепились как своеобразный способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах и предупреждают о разрушающем характере недостатка или избытка каких-либо факторов. Благодаря вовремя возникшей эмоции организм имеет возможность чрезвычайно выгодно приспособиться к окружающим условиям. П. К. Анохин утверждал: «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 локализация воздействий и конкретный механизм ответной реакции организма».

Мобилизирующая функция.

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. 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.

## **Заключение**

Подводя итоги моей работы, хотела бы отметить, что эмоции представляют особую, очень важную сторону внутренней жизни людей. Эмоции отражают отношение человека к самому себе и к окружающему миру. Совершая какие-либо действия, человек не только производит изменения в природе, в предметном мире, но и воздействует на других людей и сам испытывает воздействия, идущие от них и от своих собственных действий, изменяющих его взаимоотношения с окружающими, он переживает то, что с ним происходит, относится определенным образом к тому, что его окружает.

Благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях других, лучше настраиваться на совместную деятельность и общение.

Эмоции влияют на тело человека, они воздействуют на уровень электрической активности мозга, степень напряжения мышц лица и тела, на функционирование висцеральной, эндокринной, кровеносной и дыхательной систем.

Эмоции способствуют более глубокому познанию человеком самого себя. Благодаря переживаниям человек познает свои возможности, способности, достоинства и недостатки. Положительные переживания воодушевляют человека в его творческих поисках. Еще В. И. Ленин говорил, что «без человеческих эмоций никогда не бывало, нет и быть не может человеческого познания истины».

### Список литературы:

1. Додонов Б. И. В мире эмоций: книга / Б. И. Додонов. – Киев : Политиздат Украины, 1987. – 139, [2] с.
2. Немов Р. С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. / Р. С. Немов. — 4-е изд. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Общие основы психологии. — 688 с.
3. Полеткина И. И. Психофизиология эмоций: учебное пособие / И. И. Полеткина, В. А. Балужева. – 2-е изд., дополненное и переработанное. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2020. – 102 с.
4. Реверчук И. В. Психофизиология и патопсихология эмоций и чувств: уч. пособие / И. В. Реверчук. – Ижевск, 2016 – 36 с.
5. Станиславская И. Г. Психология. Основные отрасли: учебное пособие / И. Г. Станиславская., И. Г. Малкина-Пых – М.: Человек, 2014. – 324с.