

Общество с ограниченной ответственностью «Инфоурок»

**Дополнительная профессиональная программа
(профессиональная переподготовка)**

**ПЕДАГОГИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**

Реферат по дисциплине:

«ПСИХОЛОГИЯ»

По теме:

«ХАРАКТЕРИСТИКА ЭМОЦИЙ»

Исполнитель:

Есембаева Айгуль Эдуардовна

2019 год

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Понятие об эмоциях.....	5
2. Основные функции эмоций и чувств, их значение в жизни человека.....	7
3. Физиологические основы и виды эмоций.....	9
Заключение.....	14
Список использованной литературы.....	15

ВВЕДЕНИЕ

Жизнь без эмоций так же невозможна, как и без ощущений. Как утверждал знаменитый естествоиспытатель Ч. Дарвин, эмоции возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Эмоционально-выразительные движения человека — мимика, жесты, пантомимика — выполняют функцию общения, т.е. сообщения человеку информации о состоянии говорящего и его отношении к тому, что в данный момент происходит, а также функцию воздействия — оказания определенного влияния на того, кто является субъектом восприятия эмоционально-выразительных движений.

Эмоции (от лат. «emotion» — волнение) — это различные психические явления, которые выражают в форме непосредственных переживаний значимость для индивида тех или иных предметов и ситуаций, и являются важным фактором регуляции его жизнедеятельности. Эмоции - это непосредственное пристрастное переживание жизненного смысла, явлений и ситуаций. Мир эмоциональных переживаний пронизывает все стороны жизни: отношения с окружающими людьми, деятельность, общение и познание. Эмоции и чувства побуждают человека к действиям, оказывают влияние на принятие решений и постановку жизненных целей, определяют поведение, и просто оказываются необходимыми в преодолении трудностей повседневной жизни. Благодаря чувствам и эмоциям человек воспринимает окружающий мир не как постороннее явление, а принимает в нем активное участие, и испытывает определенные переживания.

Благодаря эмоциям, мы лучше понимаем окружающих, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше настраиваться на

совместную деятельность и общение. Люди, принадлежащие к разным культурам, способны безошибочно воспринимать и оценивать выражения человеческого лица, определять по нему такие эмоциональные состояния, как радость, гнев, печаль, страх, отвращение, удивление.

Эмоции играют важную роль в жизни человека и различным образом влияют на его деятельность. Таким образом, **цель реферативного исследования:** рассмотреть роль эмоций в жизни человека.

Актуальность и цель исследования позволили сформулировать **задачи:**

1. Дать определение эмоциям и чувствам.
2. Рассмотреть основные функции эмоций и чувств.
3. Рассмотреть физиологические основы эмоций.
4. Дать обзор основных видов эмоций и чувств.

1. Понятие об эмоциях

Эмоции – это своеобразное личностное отношение человека к окружающей действительности и к самому себе. Эмоции не существуют вне познания и деятельности человека. Они отражают личную значимость внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека, то есть то, что его волнует, и выражаются в форме переживаний.

Понятие «эмоция» используется и в широком смысле, когда под ней имеют в виду целостную эмоциональную реакцию личности, включающую не только психический компонент - переживание, но и специфические физиологические изменения в организме, сопутствующие этому переживанию. Эмоции имеются и у животных, но у человека они приобретают особую глубину, имеют множество оттенков и сочетаний.

Эмоции и чувства, как и другие психические явления, представляют собой различные формы отражения реального мира. В отличие от познавательных процессов, отражающих окружающую действительность в ощущениях, образах, представлениях, понятиях, мыслях, эмоции и чувства отражают объективную реальность в переживаниях. В них выражается субъективное отношение человека к предметам и явлениям окружающей действительности. Одни предметы, явления, вещи радуют человека, он восхищается ими, другие - огорчают или вызывают отвращение, третьи - оставляют равнодушным. Своеобразие эмоций и чувств определяется потребностями, мотивами, стремлениями, намерениями человека, особенностями его воли, характера. С изменением какого-либо из этих компонентов меняется отношение к предмету потребности. В этом проявляется личностное отношение человека к действительности.

Эмоции характеризуются следующими состояниями:

Удовольствие или неудовольствие. Эти известные каждому переживания составляют психологическую основу эмоциональных процессов: без удовольствия и неудовольствия не может быть эмоций.

Благодаря состоянию удовольствия или неудовольствия эмоции выступают как сильнейшие побуждения к действию. Например, удовольствие, которое человек получил в результате выполненной деятельности, побуждает его к еще более энергичной работе. Неудовольствие вызывает сильный прилив энергии и побуждает человека на борьбу с трудностями, доставившими ему это чувство. Однако эти чувства не всегда вызывают именно такую положительную реакцию. Нередко удовольствие вызывает самоуспокоенность и ослабление энергии, а неудовольствие заставляет человека уйти от трудностей и прекратить борьбу.

Возбуждение и успокоение. Эти состояния не только накладывают характерный отпечаток на деятельность человека, но и необходимы для ее лучшего выполнения. Все физические упражнения связаны с эмоциями, которые характеризуются различной степенью возбуждения и успокоения. Например, быстрый бег сопровождается сильным эмоциональным возбуждением и наоборот, медленная, размеренная ходьба вызывает состояние успокоения.

Напряжение и состояние разрядки. Эти состояния характерны для эмоций, испытываемых в сложных видах деятельности. Эмоции могут быть напряжены в связи с ожиданием событий или неких обстоятельств, в которых человеку придется действовать быстро, энергично, преодолевая трудности, иногда осознавая опасность предстоящих действий. Эмоции напряжения часто проявляются в спортивной деятельности, особенно во время соревнований. Например, на старте, ожидая сигнала к бегу, спортсмен переживает состояние сильного эмоционального напряжения. Когда же сигнал подан, напряжение сменяется эмоциональным состоянием разрядки от только что бывшего напряжения.

2. Основные функции эмоций и чувств, их значение в жизни человека

Эмоции и чувства выполняют следующие функции.

Сигнальная (коммуникативная) функция выражается в том, что эмоции и чувства сопровождаются выразительными движениями: мимическими (движение мышц лица), пантомимическими (движение мышц тела, жесты), изменениями голоса, вегетативными изменениями (потоотделение, покраснение или побледнение кожи). Эти проявления эмоций и чувств сигнализируют другим людям о том, какие эмоции и чувства переживает человек; они позволяют ему передать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к предметам и явлениям окружающей действительности.

Регулятивная функция выражается в том, что стойкие переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляют преодолевать встречающиеся на пути препятствия. Регулятивные механизмы эмоций снимают избыток эмоционального возбуждения. Когда эмоции достигают крайнего напряжения, происходит их трансформация в такие процессы, как выделение слезной жидкости, сокращение мимической и дыхательной мускулатуры (плач).

Отражательная (оценочная) функция выражается в обобщенной оценке явлений и событий. Чувства охватывают весь организм и позволяют определить полезность или вредность воздействующих на них факторов и реагировать, прежде чем будет определено само вредное воздействие.

Побудительная (стимулирующая) функция. Чувства как бы определяют направление поиска, способное обеспечить решение задачи. Эмоциональное переживание содержит образ предмета, удовлетворяющего потребности, и свое пристрастное отношение к нему, что и побуждает человека к действию.

Подкрепляющая функция выражается в том, что значимые события, вызывающие сильную эмоциональную реакцию, быстро и надолго запечатлеваются в памяти. Так, эмоции "успеха — неуспеха" обладают способностью привить любовь к какому-либо виду деятельности или угасить ее.

Переключательная функция обнаруживается при конкуренции мотивов, в результате которой определяется доминирующая потребность (борьба между страхом и чувством долга). Привлекательность мотива, его близость личностным установкам направляет деятельность личности в ту или другую сторону.

Приспособительная функция. Эмоции возникают как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий с целью удовлетворения актуальных для них потребностей. Благодаря вовремя возникшему чувству организм имеет возможность эффективно приспособиться к окружающим условиям.

В нашей психической жизни чувства занимают особое место. Разнообразные эмоциональные моменты входят в содержание всех умственных процессов — восприятия, памяти, мышления и др. Чувства обуславливают яркость и полноту наших восприятий, они влияют на скорость и прочность запоминания. Эмоционально окрашенные факты запоминаются быстрее и прочнее. Чувства непроизвольно активизируют или, наоборот, затормаживают процессы мышления. Они стимулируют деятельность нашей фантазии, придают нашей речи убедительность, яркость и живость. Чувства вызывают и стимулируют наши действия. Сила и настойчивость волевых действий в значительной степени обуславливается чувствами. Они обогащают содержание человеческой жизни. Люди с бедными и слабыми эмоциональными переживаниями становятся сухими, мелочными педантами. Положительные эмоции и чувства повышают нашу энергию и трудоспособность.

3. Физиологические основы и виды эмоций

Специальные исследования показывают, что эмоциональные переживания обусловлены нервным возбуждением подкорковых центров и физиологическими процессами, происходящими в вегетативной нервной системе. В свою очередь, подкорка оказывает положительное влияние на кору больших полушарий, выступая в качестве источника их силы. Эмоциональные процессы вызывают целый ряд изменений в организме человека: в органах дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой деятельности. При эмоциональных состояниях меняется пульс, кровяное давление, расширяются зрачки, наблюдается реакция потоотделения, побледнение и покраснение, усиленный приток крови к сердцу, легким, центральной нервной системе и т. д. Различные переживания сопровождаются своеобразными изменениями во внутренних органах, возбуждаемых через симпатический отдел вегетативной нервной системы.

На протекание эмоций и чувств человека влияет вторая сигнальная система. Переживания могут возникнуть не только при непосредственном воздействии предметов, но могут быть вызваны словами. Рассказ о пережитом может вызвать у слушателей определенное эмоциональное состояние. Благодаря деятельности второй сигнальной системы эмоции и чувства становятся осознанными процессами, приобретают общественный характер, осмысливается соотношение между собственными эмоциональными реакциями и общественно значимыми чувствами. Лишь при деятельности второй сигнальной системы возможно формирование таких сложных чувств человека, как моральные, интеллектуальные, эстетические.

Основные эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на собственно *эмоции, чувства и аффекты*. Эмоции и чувства

предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности. Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значения для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком как его собственные внутренние переживания, передаются другим людям, сопереживаются.

Эмоции и чувства — личностные образования. Они характеризуют человека социально психологически. Для эмоций и чувств характерно и то, что личностная и общественная оценка испытываемых человеком переживаний могут при определенных условиях не совпадать. Эмоции и чувства отличаются большим разнообразием. Все они подразделяются на две группы: активизирующие деятельность - *стенические* и подавляющие и угнетающие жизнедеятельность - *астенические*.

В зависимости от содержания и причин, их вызывающих, чувства делятся на низшие и высшие. Низшие чувства связаны с удовлетворением или неудовлетворением естественных потребностей человека (жажда, голод, усталость, потребность в мышечной деятельности и т.д.). высшие чувства возникают в связи с удовлетворением или неудовлетворением общественных потребностей человека. Они входят во все виды деятельности (учебную, трудовую, творческую, общественную), облегчая или затрудняя ее.

Нравственные чувства – это такие чувства, которые переживает человек в связи с осознанием соответствия или несоответствия своего поведения требованиям общественной морали.

Нравственные чувства считаются положительными, когда обусловленные ими действия находятся в соответствии с требованиями общества и получают с его стороны одобрительную оценку. Человек, поступки которого идут в разрез с интересами общества и совершаются невзирая на требования общественных норм, руководствуется в своем поведении глубоко отрицательными чувствами.

Интеллектуальные чувства – чувства, связанные с познавательной деятельностью человека.

Интеллектуальные чувства многообразны. Среди них можно выделить следующие:

- Чувство ясности или нечеткости мысли;
- Чувство удивления;
- Чувство недоумения;
- Чувство догадки;
- Чувство уверенности;
- Чувство сомнения.

Эстетические чувства – чувства, отличительной особенностью является удовольствие или неудовольствие, вызываемое красотой или безобразием воспринимаемых объектов, будь то явление природы, произведение искусства или люди, а так же их поступки и действия.

Среди большого разнообразия эстетических чувств можно отметить следующие:

- Эстетическое удовольствие, или наслаждение;
- Чувство красивого;
- Чувство величественного или возвышенного;
- Чувство художественного прекрасного.

Стенические эмоции повышают жизнедеятельность организма и способствуют большей производительности труда. Примером стенических эмоций может быть чувство радости. Примером астенических эмоций может быть чувство печали.

Стенические и астенические эмоции играют большую роль в жизни спортсменов. Первые наблюдаются у спортсменов при правильной тренировке. Благодаря стеническим эмоциям спортсмен испытывает «спортивную злость», охотно участвует в соревнованиях. Астенические эмоции возникают при

перетренировке, и если эти эмоции становятся стойкими, они вынуждают спортсмена отказаться от спортивной деятельности.

Однако одно и то же чувство или эмоция могут в зависимости от обстоятельств активизировать или подавлять деятельность человека. В процессе развития человека, на практике сложились системы положительных и отрицательных эмоций.

Положительные эмоции: удовлетворение, радость, восторг, ликование, восхищение, гордость, самодовольство, уверенность, удовлетворенность собой, уважение, доверие, симпатия, любовь, нежность, благодарность, спокойная совесть, облегчение, безопасность, злорадство и др.

Отрицательные эмоции: горе (скорбь), неудовольствие, печаль, скука, тоска, отчаяние, огорчение, тревога, испуг, ужас, страх, жалость, сострадание, разочарование, обида, гнев, презрение, негодование, неприязнь, зависть, ненависть, злость, ревность, сомнение, растерянность, стыд, смущение, раскаяние, угрызение совести, отвращение и т.д.

В жизни человека названные выше эмоции создают у личности различные формы эмоциональных состояний: *настроение, страсть и аффект.*

Настроение — это самое распространенное эмоциональное состояние, характеризующееся слабой интенсивностью, значительной длительностью, неясностью и "безотчетностью" переживаний.

Страсть - сильное и глубокое длительное эмоциональное состояние.

Она активизирует его деятельность, подчиняет себе все его мысли и поступки, мобилизует его на преодоление трудностей, на достижение поставленных целей; страсть к любимому делу позволяет достичь исключительных успехов, страсть к борьбе порождает мужество, бесстрашие. Однако страсть может как формировать личность, так и разрушать ее.

Аффект - эмоциональное переживание, протекающее с большой и резко выраженной интенсивностью. Особенности аффекта: а) бурное внешнее

проявление; б) кратковременность; в) безотчетность поведения человека во время аффекта; г) диффузность переживания (аффект захватывает личность целиком, ее ум, чувства и волю).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Яркость и разнообразие эмоциональных отношений делают человека более интересным. Он откликается на самые разнообразные явления действительности: его волнуют музыка и стихи, запуск спутника и новейшие достижения техники. Богатство собственных переживаний личности помогает ей более глубоко понять происходящее, более тонко проникнуть в переживания людей, их отношения между собой. Чувства и эмоции способствуют более глубокому познанию человеком самого себя. Благодаря переживаниям человек познает свои возможности, способности, достоинства и недостатки. Переживания человека в новой обстановке нередко раскрывают что-то новое в самом себе, в людях, окружающих предметах и явлениях.

На сегодняшний день у психологов нет единой точки зрения относительно роли, которую играют в жизни человека чувства и эмоции. Так, некоторые из них, полагая разум характеристикой истинно человеческого в человеке, утверждают, что смыслом человеческого существования должна быть именно познавательно-интеллектуальная деятельность. Другие ученые относят человека к разряду эмоциональных существ. По их мнению, сам смысл человеческого существования имеет аффективную, эмоциональную природу, т.е. человек окружает себя людьми, предметами, к которым эмоционально привязан.

Таким образом, ученым до сих пор не удалось прийти к консенсусу относительно природы и значения эмоций и чувств в жизни человека, поэтому данная тема является актуальной на сегодняшний день.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. А.Н. Леонтьев. Потребности, мотивы и эмоции. – Москва, 1971 г.
2. В.Г. Крысько. Психология и педагогика. Схемы и комментарии. – Москва, Владос - пресс, 2001 г.
3. Е.И. Рогов. Эмоции и воля. – Москва, Владос, 2001 г.
4. Краткий психологический словарь. Под общей редакцией А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского. – Москва, Издательство политической литературы, 1985 г.
5. Р.С. Немов. Психология. Общие основы психологии. – Москва, Владос, ИМПЭ им. А.С. Грибоедова, 2002 г.
6. Ч. Дарвин. О выражении эмоций у человека и животных. – Санкт-Петербург, Питер, 2001 г.