ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. ЭМОЦИИ КАК ОСОБЫЙ КЛАСС ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ

1.1 Общая характеристика эмоций

1.2 Функции эмоций

ГЛАВА 2. ЭМОЦИИ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ДВА ВЗАИМОСВЯЗАННЫХ И ВЗАИМООБУСЛОВЛЕННЫХ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССА ЛИЧНОСТИ

2.1 Взаимосвязь эмоций и деятельности

2.2 Влияние эмоций на познавательную деятельность человека

2.3 Оценка собственного эмоционального состояния как важный аспект в изучении эмоций личности в целом

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

# Введение

В наш век научно-технического прогресса, когда современный человек все большее количество времени проводит перед монитором компьютера, когда удельный вес живого общения становится все ниже, а качество общения претерпевает значительные изменения в силу подмены людей в различных сферах деятельности «умными машинами», эмоциональные переживания для человека сохраняют свою необходимость и приоритетность, как один из источников обогащения внутреннего мира личности, как один из источников познания окружающей действительности.

У психологов, так же как у философов и педагогов, нет единой точки зрения относительно роли, которую играют в жизни человека эмоции. Так, некоторые из них, несмотря на то что интеллект стал орудием производства, а наука – судьбой, все же склонны относить человека к разряду существ эмоциональных или, может быть, эмоционально-социальных. По их мнению, сам смысл нашего существования имеет аффективную, эмоциональную природу: мы окружаем себя теми людьми и вещами, к которым привязаны эмоционально. Они утверждают, что научение через переживание (как в личностном, так и в социальном плане) не менее, а быть может, и более важно, чем накопление информации.

Одними из первых о важной роли эмоций в поведении людей высказались Липер, ведущий специалист по теории личности, и Маурер, выдающийся специалист по психологии научения. Маурер утверждал, что «эмоции являются одним из ключевых, фактически незаменимых факторов в тех изменениях поведения или его результатов, которые мы называем «научением» [7, с.69].

Под эмоциями, или эмоциональными переживаниями, обычно подразумевают самые разнообразные реакции человека – от бурных взрывов страсти до тонких оттенков настроения. В психологии эмоциями называют процессы, отражающие в форме переживаний личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека [4, с.94].

Большинство людей знают, какого рода ситуации интересуют их, вызывают отвращение, заставляют ощущать гнев или чувство вины. Практически каждый человек испытывает интерес, наблюдая прогулку астронавта в космосе, отвращение – видя грязь, гнев – будучи оскорбленным и вину – уклоняясь от ответственности за близких.

Так отсутствие эмоционального общения, интимного контакта младенца с матерью приводит к плохому развитию младенца, к частым болезням, ущербной эмоциональности, холодности, низкой способности к сопереживанию и сочувствию. А без всего этого ребенок, повзрослев, не сможет стать полноценным членом общества.

Из этого мы можем сделать вывод, что человеческое поведение обусловлено не только действием элементарных потребностей и инстинктов. Эмоции отражают окружающий мир и в соответствии с этим регулируют наше поведение. Они являются не только оценкой законченных действий. Для того чтобы понять такие понятия, как ценность, цель, мужество, преданность, способность к сопереживанию, альтруизм, жалость, гордость, сострадание и любовь, мы должны согласиться с существованием и исключительной важностью роли человеческих эмоций. Этим объясняется актуальность нашего исследования.

Цель исследования: изучение роли эмоций в жизнедеятельности человека.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить эмоции как особый класс психических процессов.

2. Рассмотреть функции эмоций в жизни человека.

3. Определить характер взаимодействия эмоций и деятельности личности.

4. Выявить влияние эмоций на познавательную деятельность человека.

Объект исследования: эмоции как психический процесс.

Предмет исследования: влияние эмоций на познавательные процессы и деятельность человека.

Методы исследования: теоретический анализ научной психолого-педагогической литературы по данному аспекту.

Несмотря на то что ученые еще не пришли к консенсусу относительно природы эмоций и их значения, теоретические и практические достижения последних десятилетий позволяют нам рассматривать эмоции во всем многообразии подходов к изучению данной проблемы, в самых различных ее аспектах.

# Глава 1. Эмоции как особый класс психических процессов

## 1.1 Общая характеристика эмоций

В настоящее время большинство психологов считают, что эмоции – это не простой феномен. И поэтому существуют множество подходов к определению «эмоции».Одни исследователи рассматривают эмоции как кратковременные явления. Другие же убеждены, что люди постоянно находятся под влиянием той или иной эмоции. Одни ученые считают, что эмоции разрушают и дезогранизуют поведение человека. Другие же, напротив, говорят о том, что эмоции играют позитивную роль в организации, мотивации и подкреплении поведения. Однако, все они сходятся в одном – любое определение эмоции должно принимать во внимание три аспекта, характеризующие его:

1) переживаемое или осознаваемое ощущение эмоции (импрессивный);

2) процессы, происходящие в нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной и других системах организма (физиологический);

3) поддающиеся наблюдению выразительные комплексы эмоции, в частности те, которые отражаются на лице (экспрессивный) [9, с.410].

Необходимо отметить, что эмоциональный мир личности довольно долго оставался неизученным, ему просто напросто не уделяли должного внимания. Исследователи этой области психологии высказывают множество теорий происхождения и сущности эмоций. Но это множество имеет свой недостаток – нет единого и точного определения эмоций. Каждый исследователь прелагает свое определение эмоций в силу своих взглядов.

Остановимся на их рассмотрении более подробно.

1. Лебединский говорит о том, что эмоции – одна из важнейших сторон психических процессов, характеризующая переживание человеком действительности [5, с.134].

2. Эмоции в понимании П. К. Анохина есть физиологические состояния организма, имеющие ярко выраженную субъективную окраску и охватывающие все виды чувствований и переживаний человека – от глубоко травмирующих страданий до высоких форм радости и социального жизнеощущения [1, с. 177].

3.Эмоциональные процессы, по Рейковскому, – это специфический класс процессов психической регуляции, приводимых в действие факторами, значимыми для индивида [13, с.465].

4. Эмоции – субъективные реакции человека и животных на воздействие внутренних и внешних раздражителей, проявляющихся в виде удовольствия или неудовольствия, радости, страха и т.д.

5. Сопровождая практически любые проявления жизнедеятельности организма, эмоции отражают в форме непосредственного переживания значимость (смысл) явления и ситуаций и служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей (Леонтьев, Судаков) [13, с.162].

 Веккер в своей книге “Психические процессы” говорит о том, что определения эмоций включают в свой состав понятие “отношения”, так как эмоции ближе всего связаны с отношениями субъекта к объектам, которые его окружают и входят в контекст основных жизненных событий [14, с.28].

Если рассматривать эмоции как переживания событий и отношений в противоположность когнитивным процессам как знанию об этих событиях и отношениях, то это определение будет недостаточно уже хотя бы потому, что оно описывает эмоции в терминах именно видовых характеристик и не заключает в себе родового признака.

Веккер подводит нас к выводу о том, что “нет оснований строить определение эмоций, выводя это понятие за пределы объема концепта “отражение” или противопоставляя и включая в один видовой ряд понятия “отражение”, “переживание”, “выражение”. “Эмоция” как вид, находясь в пределах своего ближайшего рода (психические процессы), остается вместе с тем и внутри более широкого объема концепта “отражение” [14, с.31].

Остановимся на следующем определении данного психического процесса, которое на наш взгляд более полно дополняет суть исследуемого понятия.

Итак, эмоции – это особый класс психических процессов и состояний, связанный с инстинктами, потребностями и мотивами личности. Эмоции выполняют функцию регулирования активности субъекта, путём отражения значимости внешних и внутренних ситуаций для осуществления его жизнедеятельности [6, с.211].

Эмоции в жизни человека играют очень важную роль. Хотя они и отличаются от других психических процессов, все же отделить их трудно, так как они сливаются в едином переживании человека.

В работах В. В. Давыдова, посвященных развивающему обучению, показано, что эмоциональные процессы играют роль «механизмов эмоционального закрепления», образования аффективных комплексов [15, с.214].

Наиболее существенной чертой эмоций является их субъективность. Если такие психические процессы, как восприятие и мышление, позволяют человеку более или менее объективно отражать окружающий и не зависящий от него мир, то эмоции служат для отражения субъективного отношения человека к самому себе и к окружающему его миру [5, с.173]. Не менее важно и то, что эмоции не просто осознаются и осмысливаются, но и переживаются. Человек занимает к событию определенную позицию. И эта позиция всегда пристрастна, так как она не производит чисто рациональную оценку, а включает эмоциональное переживание.

Немаловажными чертами эмоций являются их интенсивность и глубина. Под интенсивностью эмоции понимают степень активации центральной нервной системы [2, с.95]. По данным Д.Б. Линсли, проводившего электрофизиологические исследования, существуют два полярных значения активации эмоционального состояния человека: состояние комы или глубокого сна, при котором исчезают рефлексы, и которое не могут нарушить даже сильные раздражители, и состояние крайнего возбуждения (экстаз, приступы бешенства, паники, ярости). Между этими полюсами находится ряд промежуточных состояний: апатия, безразличие, заинтересованность, бодрость, возбуждение. Эти состояния, как правило, обратимы и способны переходить, в зависимости от внешнего или внутреннего раздражителя, друг в друга [2, с.137].

Однако интенсивность эмоции не всегда является показателем ее личной важности для человека. Поэтому используется показатель «глубина эмоций», отражающий личностную значимость возникающих переживаний. Ведь не секрет, что одно и тоже событие может по-разному восприниматься различными людьми, что свидетельствует о личной значимости данного события. Мы можем предположить, что запоминание какого-либо события зависит от глубины эмоции, то есть от личной значимости. И дольше и прочнее сохраняются те события, которые имеют яркую эмоциональную окраску, как положительную, так и отрицательную. Однако, некоторые ученые считают, что лучше мы запоминаем события с отрицательной окраской, так как отрицательные эмоции важнее для выживания организма, они сигнализируют человеку об опасности и помогают ему избегать таких ситуаций.

Как видим, роль эмоций велика. Эмоции выполняют функцию регулирования активности субъекта, путём отражения значимости внешних и внутренних ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Без эмоций жизнь была бы скучной и однообразной.

Ч. Дарвина заинтересовал жизненный смысл тех изменений в организме, которые сопровождают соответствующие эмоции. Сопоставив факты, Дарвин пришел к следующим выводам о природе и роли эмоций в жизни человека:

1. Внутренние (органические) и внешние (двигательные) проявления эмоций выполняют в жизни человека важную приспособительную роль. Они настраивают его на определенные действия и, кроме того, это для него сигнал о том, как настроено и что намерено предпринять другое живое существо.

2. Когда-то в процессе эволюции живых существ те органические и двигательные реакции, которые у них есть в настоящее время, были компонентами полноценных, развернутых практических приспособительных действий. Впоследствии их внешние компоненты сократились, но жизненная функция осталась прежней. Например, человек или животное в гневе оскаливают зубы, напрягают мышцы, как бы готовясь к нападению, у них учащается дыхание и пульс. Это сигнал: живое существо готово совершить акт агрессии [12, с.64].

Американский психолог У. Джеймс – создатель одной из первых теорий, в которых субъективный эмоциональный опыт соотносится с функциями, – описывал огромную роль эмоций в жизни человека следующими словами: "Представьте себе, если это возможно, что вы внезапно лишились всех эмоций, которыми наполняет вас окружающий мир, и попытайтесь вообразить этот мир таким, каков он сам по себе, без вашей благоприятной или неблагоприятной оценки, без внушаемых им надежд или опасений. Такого рода отчуждённое и безжизненное представление будет для вас почти невозможным. Ведь в нём ни одна часть Вселенной не должна иметь большего значения, чем какая-либо другая, и вся совокупность вещей и событий не будет иметь смысла, характера, выражения или перспективы. Всё ценное, интересное и важное, что каждый из нас находит в своём мире, – всё это чистый продукт созерцающей личности» [2, с.83].

Нигде так ярко не обнаруживается взаимосвязь физиологических и психических явлений, тела и души, как в психологии эмоций. Эмоциональные переживания всегда сопровождаются более или менее глубокими изменениями деятельности нервной системы, сердца, дыхания, желез внутренней секреции, мышечной системы и т. д. Под влиянием эмоций меняется голос, выражение глаз, окраска кожи. Эмоции способны охватывать своим влиянием весь организм человека, дезорганизовать или, напротив, улучшать его деятельность.

## 1.2 Функции эмоций

Для того, чтобы понять какую роль эмоции играют в нашей жизни, необходимо вначале рассмотреть основные функции эмоций. Исследователи, отвечая на вопрос о том, какую же роль играют эмоции в жизнедеятельности живых существ, выделяют несколько регуляторных функций эмоций: отражательную (оценочную), побуждающую, подкрепляющую, переключательную и коммуникативную.

Отражательная функция эмоций выражается в обобщенной оценке событий. Эмоции охватывают весь организм и представляют почти мгновенную и интегральную оценку поведения в целом, что позволяет определить полезность и вредность воздействующих на человека факторов еще до того, как будет определена локализация вредного воздействия. Примером может служить поведение человека, получившего травму конечности. Ориентируясь на боль, он немедленно находит такое положение, которое уменьшает болевые ощущения.

Эмоция как особое внутреннее состояние и субъективное переживание выполняет функцию оценки обстоятельств ситуации. На основе возникшей потребности и интуитивного представления о возможностях ее удовлетворения. Эмоциональная оценка отличается от осознанных когнитивных оценочных операций ума тем, что она выполняется на чувственном уровне [14, с.119].

П.В. Симонов выделяет у эмоций подкрепляющую функцию. Известно, что эмоции принимают самое непосредственное участие в процессах обучения и памяти. Значимые события, вызывающие эмоциональные реакции, быстрее и надолго запечатлеваются в памяти [15, с.32].

Переключательная функция эмоций состоит в том, что они часто побуждают человека к изменению своего поведения. Данная функция эмоций наиболее ярко обнаруживается в экстремальных ситуациях, когда возникает борьба между естественным для человека инстинктом самосохранения и социальной потребностью следовать определенной этической норме. Конфликт потребностей переживается в форме борьбы между страхом и чувством долга, страхом и стыдом. Исход зависит от силы побуждений и личностных установок субъекта.

Раскроем суть мотивационной функции эмоций. Их участие в управлении нашим поведением и деятельностью обсуждалась давно, еще мыслителями Древней Греции.

Рене Декарт говорил об эмоции интереса в управлении поведением и деятельностью человека, а именно роли страсти в запоминании: «Сколько бы раз неизвестным нам предмет не появлялся в поле нашего зрения, мы совершенно не храним его в нашей памяти, если только представление о нем не укрепилось в нашем мозгу какой-нибудь страстью» [3, с.136].

Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией деятельности, отвечающей этим мотивам. Хотя сами по себе эмоции не являются мотивами, но они могут выступать в мотивационном процессе в качестве не только энергетического усилителя побуждений, но и самого побудителя, но не действий для удовлетворения потребности, а мотивационного процесса. Они представляют только первый шаг к регулированию процессов организма, то есть снабжают сознание основаниями для такого регулирования и дают ему первый толчок. Мотивационная функция эмоции заключает в себе стремление, желание, влечение, направленное к предмету или от него. Эмоция выделяет зону поиска, где будет найдено решение задачи, удовлетворение потребности. Тем самым эмоция является побудителем и регулятором поведения человека.

Эмоции играют огромную роль на всех этапах мотивационного процесса. При оценке значимости внешнего раздражителя главное назначение эмоций состоит в том, чтобы дать организму сигнал о пользе или вреде какого-либо явления. Эмоции отражают не только биологическую значимость внешних стимулов, но и личностную. Эмоции опережают осознание человеком ситуации и сигнализирует о возможном приятном/неприятном исходе того или иного события. Они определяют, что значимо для человека, а что нет, и тем самым способствуют его ориентации в различных ситуациях.

При принятии решения эмоции обычно указывают на предметы и действия, которые способны привести к удовлетворению потребности и тем самым способствуют принятию решения. Однако часто, не хватает необходимой информации для принятия решения. Тогда эмоции выполняют компенсаторную функцию, то есть замещают эту недостающую информацию. Например, при столкновении с незнакомым объектом, эмоция придает этому объекту соответствующую окраску (плохой он или хороший, нравится он или нет), обычно это происходит в сравнении с ранее встречавшимися объектами. Хотя с помощью эмоции человек чаще выносит обобщенную и не всегда обоснованную оценку объекту и ситуации, но все же она помогает ему выйти из тупика, когда он не знает, что ему делать в данной ситуации. В таких случаях роль эмоций состоит в экстренном замещении, компенсации недостающих в данный момент знаний [8, с.65].

Важной функцией эмоций является коммуникативная функция. Мимика, жесты, позы, выразительные вздохи, изменение интонации являются «языком человеческих чувств» и позволяют человеку передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к явлениям и объектам.

Благодаря эмоциям мы можем лучше понимать друг друга, можем, не используя речь, сигнализировать об опасностях, сообщать друг другу о своих состояниях (при помощи мимики и жестов). Об этом свидетельствует, то, что люди, относящиеся к разным культурам, способны практически безошибочно по выражению лица понять и оценить состояние друг друга, какую эмоцию он в данный момент испытывает: гнев, радость, отвращение или страх. Это помогает взаимопониманию при общении двух индивидов.

Эмоции также являются дополнительным средством коммуникации. Это видно из того, что когда человек, к примеру, не может убедить своего собеседника логическими доводами, он повышает голос, то есть усиливает экспрессивное воздействие. Бесспорно, повышение голоса увеличивает воздействие на человека, однако, надо учитывать и то, что это может являться своеобразным способом разрядки, снятие эмоционального напряжения, которое может быть следствием досады, злости, раздражения человека. Именно мимические и пантомимические движения являются средством передачи информации об отношении к явлениям окружающей действительности.

Как показали исследования, не все проявления чувств одинаково легко распознать. Легче всего распознаётся ужас (57% испытуемых), затем отвращение (48%) и удивление (34%) . Если сравнить у разных людей эмоции, вызванные одним и тем же объектом, можно обнаружить определённую схожесть, в то время как другие эмоциональные проявления у людей строго индивидуальны. Разнообразие эмоциональных проявлений выражается, прежде всего, в преобладающем настроении. Под влиянием жизненных условий и в зависимости от отношения к ним, у одних людей преобладает повышенное, бодрое, весёлое настроение, а у других – пониженное, подавленное, грустное. У третьих же – капризное, раздражительное. Существенные индивидуальные различия наблюдаются также в эмоциональной возбудимости людей. Есть люди эмоционально мало чуткие, у которых только какие-либо чрезвычайные события вызывают ярко выраженные эмоции. Такие люди, попав в ту или иную жизненную ситуацию, не столько чувствуют, сколько осознают её умом [16, с.25]. Несмотря на эволюционное появление речи, коммуникативная функция эмоции не потеряла своей актуальности и значимости. Эмоциональная экспрессия остается одним из главных факторов, обеспечивающих невербальную коммуникацию. Важность этой функции эмоции видна из того, что на Западе многие руководители принимают на работу сотрудников по коэффициенту интеллекта, а повышают в должности, опираясь на эмоциональный коэффициент, характеризующий способность человека к эмоциональному общению [2, с.94].

Для более полного ознакомления с функциональным назначением эмоций следовало бы наряду со сравнительно общими их проявлениями познакомиться еще со специфическими функциональными характеристиками отдельных эмоциональных состояний. Однако это значительно расширило бы наше обсуждение этой проблемы. Специфические особенности таких эмоциональных состояний, как смех, страх действия, печаль, горе, освещены в работах Л. Бергсона, П. Жане, 3. Фрейда, Э. Линдеманна.

Так работы 2-х последних авторов вскрывают еще одну общую характеристику эмоций, определенный аспект которой был обозначен А. Н. Леонтьевым как способность эмоций «ставить задачу на смысл». Эмоции, особенно когда они сигнализируют о чем-то исключительном, не могут оставить личность равнодушной, вызывая порой сложную и развернутую «работу сознания» по ее объяснению, одобрению, примирению с нею или осуждению и даже вытеснению. Однако ставить данное проявление эмоций рядом с другими не позволяет то обстоятельство, что они в нем выступают не как непосредственно действующая сила, а как повод, в связи с которым приходит в движение вся сложная система сил личности и сознания [13, с.162].

Подводя итоги по написанию первой главы курсовой работы, приходим к следующим выводам.

Эмоции – это особый класс психических процессов и состояний, связанный с инстинктами, потребностями и мотивами личности. Эмоции выполняют функцию регулирования активности субъекта, путём отражения значимости внешних и внутренних ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.

Именно эмоции определяют, что значимо для человека, а что нет в данный момент, и тем самым способствуют ориентации его в различных ситуациях. Эмоции способны охватывать своим влиянием весь организм человека, дезорганизовать или, напротив, улучшать его деятельность.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что эмоция является побудителем и регулятором поведения человека в целом, подчиняя его деятельность основным мотивам и потребностям личности, ее интересам и склонностям.

# ГЛАВА 2. Эмоции и деятельность как два взаимосвязанных и взаимообусловленных психических процесса личности

## 2.1 Взаимосвязь эмоций и деятельности

Если всё происходящее может вызвать у человека те или иные эмоции, то особенно тесной является связь между эмоциями человека и его собственной деятельностью. Сегодня никто не отрицает связь эмоций с особенностями жизнедеятельности организма. Под влиянием эмоций изменяется деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции и других органов. Излишняя интенсивность и длительность переживаний может вызвать нарушения в организме.

М.И. Аствацатуров писал, что сердце чаще поражается страхом, печень – гневом, желудок – апатией и подавленным состоянием. Возникновение этих процессов имеет в своей основе изменения, происходящие во внешнем мире, но затрагивает деятельность всего организма [9, с.424]. Например, при эмоциональных переживаниях изменяется кровообращение: учащается или замедляется сердцебиение, изменяется тонус кровеносных сосудов, повышается или понижается кровяное давление и так далее. В результате при одних эмоциональных переживаниях человек краснеет, при других – бледнеет. Сердце очень чутко реагирует на все изменения эмоциональной жизни. Под воздействием длительных негативных эмоций у человека могут возникнуть болезни. И, наоборот, под влиянием положительных эмоций ускоряется выздоровление. Этому свидетельствует множество примеров.

Помимо регуляции состояния организма, эмоции выполняют функцию регуляции поведения человека в целом. Они имеют важное значение в оптимизации всей деятельности организма. Отрицательные эмоции выступают как сигнал нарушения постоянства внутренней среды организма и тем самым способствуют гармоничному течению жизненных процессов. А положительные эмоции - это своеобразная награда человеку за труд, затраченный им в процессе достижения полезного результата. Отсюда следует, что положительные эмоции являются сильнейшим средством закрепления полезных для организма реакций. Действительно, у человека положительные эмоции всегда вызываются успехами в его деятельности, например сделанным научным открытием, отличной оценкой на экзамене.

Эмоции способствуют концентрации всех сил организма, необходимых для достижения результата. И это помогает нам успешно справляться с трудностями. Особенно это важно в стрессовых ситуациях, например, при опасности для жизни или физических и умственных нагрузках. Они принимают самое непосредственное участие в обучении, то есть осуществляют подкрепляющую роль [8, с.65].

Эмоции успеха – неуспеха обладают способностью привить любовь или навсегда угасить её по отношению к тому виду деятельности, которой занимается человек. Другими словами эмоции влияют на характер мотивации человека по отношению к выполняемой им деятельности. С одной стороны, ход и исход человеческой деятельности вызывают обычно у человека те или иные эмоции, с другой, - эмоциональные состояния человека влияют на его деятельность. Эмоции не только обуславливают деятельность, но и сами обуславливаются ею.

Влияние эмоций на деятельность подчиняется известному правилу Джеркеса-Додсона, постулирующему оптимальный уровень напряжения для каждого конкретного вида работы. Снижение эмоционального тонуса в результате малой потребности или полноты информированности субъекта ведёт к дремоте, утрате бдительности, пропуску значимых сигналов, замедленным реакциям. С другой стороны, чрезмерно высокий уровень эмоционального напряжения дезорганизует деятельность, осложняет её, повышает ответные реакции на посторонние, незначимые сигналы, ведет к примитивным действиям типа слепого поиска методом проб и ошибок [3, с.215].

Эмоции человека проявляются во всех видах человеческой деятельности и особенно это заметно в художественном творчестве. Эмоции способны стимулировать творческий процесс. Эмоциональная сфера художника отражается в выборе сюжетов, в манере письма, в способе разработки избранных тем и сюжетов. Всё это вместе взятое составляет индивидуальное своеобразие художника. Подлинный инсайт ни при каких условиях не является интеллектуальным процессом. Стимулом к началу деятельности является своеобразная самонастройка интенсивности эмоций, которая может быть как непроизвольной, так и произвольной. Не случайно известно множество причуд, магических действий, при помощи которых творческие личности настраивали себя на творчество, создавая определённое эмоциональное состояние. Начальный этап творчества, как правило, связан с нарастанием внутреннего психического напряжения.

У человека эмоции, связанные с деятельностью, занимают особое место, поскольку именно она дает положительный или отрицательный результат. Они отличаются от физического удовольствия/неудовольствия. Так например, чувство удовлетворения/неудовлетворения (чувство успеха, удачи, ликования, неуспеха, краха) связано прежде всего с ходом и исходом той или ной деятельности. В одних случаях люди испытывают удовлетворение, оценивая результат деятельности и ее достижения, в других удовлетворение связано с ходом этой деятельности. Однако и тогда, когда это чувство связано в первую очередь с результатом деятельности, результат переживается эмоционально, поскольку осознается как достижение по отношению к деятельности, которая к ним привела. Когда данное достижение уже закреплено и превратилось в обычное состояние, в уровень, не требующий напряжения, труда, борьбы за его сохранение, чувство удовлетворения относительно быстро начинает притупляться. Эмоционально переживается не остановка на каком - нибудь уровне, а переход, движение к более высокому уровню. Это можно наблюдать на деятельности любого рабочего, добившегося резкого повышения производительности труда, на деятельности ученого, совершившего то или иное открытие. Чувство достигнутого успеха быстро затухает, и поэтому снова разгорается стремление к новым достижениям, ради которых нужно биться и работать.

То есть можно сказать, что наслаждение, которое доставляет нам процесс труда, - это в основном наслаждение, связанное с преодолением трудностей, с достижением частичных результатов, с приближением к результату, который является конечной целью деятельности. В ходе деятельности есть обычно критические точки, в которых определяется благоприятный для человека или неблагоприятный результат. Человек как сознательное существо более или менее адекватно предвидит приближение таких критических точек. При приближении к ним у него нарастает напряжение. После того как критическая точка пройдена, наступает разрядка. Таким образом, эмоции, связанные по преимуществу с ходом деятельности, хотя и отличны, но неотрывны от эмоций, связанных с ее исходом.

Таким образом, эмоции существенно влияют на ход деятельности. Как форма проявления потребностей личности эмоции выступают в качестве внутренних побуждений к деятельности. Эти внутренние побуждения, выражающиеся в чувствах, обусловлены реальными отношениями индивида к окружающему его миру.

## 2.2 Влияние эмоций на познавательную деятельность человека

Одной из важнейших характеристик эмоций является их связь с познавательными процессами. Изучение связи между эмоциональными и познавательными процессами восходит еще к трудам Л.С. Выготского и других классиков психологии. Так Л.С. Выготский писал "Кто оторвал мышление с самого начала от аффекта, тот навсегда закрыл себе дорогу к объяснению причин самого мышления" [11, с.25].

О единстве аффективного и интеллектуального как существенной характеристики самих эмоций писал С.Л. Рубинштейн, считавший, что эмоции как таковые обусловливают прежде всего динамическую сторону познавательных функций, тонус, темп деятельности, ее "настроенность" на тот или иной уровень активации, обращал внимание на то, что действие эмоций может быть как стеническим, усиливающим, так и астеническим, понижающим.

Причем если в норме сознательная познавательная интеллектуальная деятельность тормозит эмоциональное возбуждение, придавая ему направленность и избирательность, то при аффектах, при сверхинтенсивном эмоциональном возбуждении избирательная направленность действий нарушается и возможна импульсивная непредсказуемость поведения [13, с.460].

В.К. Вилюнас обосновывает невозможность существования эмоций в отрыве от познавательных процессов следующим образом: эмоции выполняют свои функции, наиболее общими из которых являются оценка и побуждение; в зависимости от познавательного содержания психического образа они выделяют цели в познавательном образе и побуждают к соответствующему действию [2, с.82].

Предлагается классификация эмоций по их познавательной составляющей - предмету, что позволяет рассматривать любой предмет традиционно выделяемого познавательного процесса – восприятия, памяти, мышления - как объект эмоционального переживания. Автор считает, что знание функций эмоций по отношению к познавательному содержанию позволяет подойти к экспериментальному изучению эмоций через анализ познавательных процессов, - познавательные процессы, сопровождающиеся эмоциональным переживанием, будут иметь ряд динамических отличий от эмоционально слабо переживаемых. К ним относятся темп, скорость, продуктивность познавательных процессов [9, с.287]. В современной литературе накоплен целый ряд конкретных экспериментальных данных о связи эмоций с различными познавательными процессами: памятью, восприятием и мышлением.

Я хотела бы остановится более подробно на анализе влияния эмоций на на прием, переработку и воспроизведение информации, в частности на такеи процессы, как восприятие и научение.

 Как известно, восприятие является сложным явлением. Оно включает такие процессы, как выделение фигуры из фона, оценку величины, яркости и удаленности воспринимаемого предмета, выделение деталей, из которых состоит предмет. Так вот, каждый из этих процессов может подвергаться изменениям под влиянием эмоциональных факторов.

Рассмотрим влияние эмоционального опыта на выделение фигуры из фона. Процесс выделения фигуры из фона играет в восприятии существенную роль. Среди факторов, детерминирующих этот процесс, в первую очередь обычно указывают на организацию перцептивного материала. Однако оказалось, что на ход и результат этого процесса оказывают влияние также и факторы эмоциональной природы.
 Об этом говорят, в частности, исследования Шафера и Мэрфи [10, с.24]. Испытуемым примерно на 1/3 сек показывали контур лица и предлагали запомнить одновременно предъявляемые названия. Лица предъявлялись многократно, причем два из них постоянно подкреплялись вознаграждением — после их экспозиции испытуемый получал 2 или 4 цента, за экспозицией остальных лиц регулярно следовало наказание — испытуемый сам должен был платить 2—4 цента. Каждое лицо экспонировалось 25 раз; вознаграждения и наказания распределялись таким образом, чтобы в конце эксперимента испытуемые могли немного заработать (примерно 15 центов). Критический момент эксперимента состоял в предъявлении двойственной фигуры, получаемой путем сочетания двух профилей.

Испытуемые должны были сказать, какое лицо они видят на этом двойственном рисунке. Оказалось, что из общего числа 67 предъявлений в 54 случаях испытуемые воспринимали лицо, которое сопровождалось положительным подкреплением. Другими словами, из фона выделялась та конфигурация раздражителей, с которой был связан положительный эмоциональный опыт.

Следует подчеркнуть, что испытуемым не сообщали, за что они получали вознаграждение или наказание. Тенденция к восприятию того, что получало положительное подкрепление, проявлялась как бы автоматически.

С точки зрения здравого смысла результат данного исследования может показаться совершенно очевидным; разве не естественно, что у нас существует тенденция к восприятию того, что влечет за собой награду или поощрение? Однако дело обстоит отнюдь не так просто. Возникает вполне законный вопрос: почему получение 15 центов должно оказывать какое бы то ни было влияние на организацию поля восприятия? Почему наши глаза лучше видят то, что сулит столь незначительное вознаграждение? Заслуживают ли результаты эксперимента доверия?

В пользу полученных данных свидетельствует тот факт, что два других исследователя, повторивших эксперимент, а именно Смит и Хохберг, получили аналогичные результаты [10, с.25].

Исследования же Барбары Кон создают несколько иную картину. Вместо контуров лиц Кон предъявляла испытуемым бессмысленные слоги с разной частотой — от 1 до 25 раз. Как и в эксперименте Шафера и Мэрфи, предъявление одних слогов сопровождалось денежным вознаграждением, других — денежным наказанием. Но были и такие слоги, за которыми не следовало ни положительного, ни отрицательного подкрепления. Затем испытуемым предлагалось несколько перцептивных тестов, позволявших оценить правильность восприятия слогов. Каковы были результаты этого эксперимента?

Прежде всего было установлено, что качество восприятия зависит от степени знакомства со слогом, то есть от числа предъявлении: чем более знакомым был слог, тем легче он воспринимался. Этот результат находится в полном согласии с тем, что известно о восприятии. Кроме того, было обнаружено, что эмоциональный опыт, связанный с положительным или отрицательным подкреплением, также влияет на восприятие. По сравнению с нейтральными слогами вознаграждаемые и наказываемые слоги воспринимались лучше.

Этот результат не противоречит рассмотренным выше данным, ибо он не умаляет значения вознаграждения, а лишь указывает на то, что не только награда, но и наказание облегчает восприятие.

Таким образом, как показывает исследование Кон, фактором, способствующим выделению фигуры из фона, является не только и не столько положительное подкрепление, сколько какое-то эмоциональное состояние, связанное с воспринимаемым предметом (независимо от того, является оно положительным или отрицательным) [11, с.27].

Теперь рассмотрим влияние эмоционального опыта на восприятие свойств предмета. Выделение предмета и точная оценка его свойств связаны с эмоциональным опытом человека. Об этом свидетельствуют, в частности, эксперименты Прошанского и Мэрфи по попарному сравнению линии и грузов. Эксперимент проводился следующим образом.

Первая часть: испытуемые попарно сравнивали линии и грузы. Экспериментатор определял точность оценок. Вторая часть: испытуемых распределяли в три группы – А, Б и В. Испытуемых группы В (контрольной) ни вознаграждали, ни наказывали. Третья часть: испытуемые попарно сравнивали линии и грузы (как и в первой части).

Оказалось, что в третьей части эксперимента увеличилось число ошибок, характер которых зависел от того, что получало положительное подкрепление. Так, те испытуемые, которые получали вознаграждение за указание более длинных линий и более легких грузов (группа Б), обнаружили тенденцию к переоценке длины и недооценке веса. У испытуемых группы А, которые получали вознаграждение за указание более коротких линии и более тяжелых грузов, наблюдалась противоположная тенденция. У контрольной группы, не получавшей ни положительного, ни отрицательного подкрепления, но было обнаружено никаких изменений.

Таким образом, как и в предыдущих экспериментах, в данном случае эмоциональный опыт приводил к изменению перцептивных действий: изменялась точность восприятия различии между раздражителями.
 В рассмотренных экспериментах эмоциональную значимость раздражителя определял экспериментатор, который применял вознаграждения или наказания согласно заранее выработанному плану. Известно, однако, что многие раздражители имеют естественную эмоциональную значимость, обусловленную тем, что в опыте человека установилась связь между ними и жизненно важными событиями. Это использовали в своих исследованиях Брунер и Гудмен. Они просили исследуемых детей, манипулируя регулятором проектора, высвечивать на экране кружок, соответствующий по размеру образцу (один раз уменьшая, другой – увеличивая кружок па экране). В качестве образцов использовались монеты и равные по величине картонные кружки.

Как можно было предвидеть, при оценке величины предметов дети совершали ошибки, однако эти ошибки при воспроизведении размеров картонных кружков и монет не были идентичными; величина монеты казалась детям больше величины соответствующих кружков. Таким образом, обнаружилась тенденция к переоценке величины предметов, имеющих для ребенка определенную ценность. Степень переоценки была тем значительнее, чем большего достоинства была монета, другими словами, двадцатицентовую монету дети переоценивали сильнее, чем пятицентовую [15, с.126].

Таким образом, целый ряд данных указывает на то, что предметы, имеющие эмоциональную значимость, воспринимаются несколько иначе, чем нейтральные предметы, и что они (по терминологии Брунера и Постмана) акцентируются, что приводит к переоценке их величины, лучшему выделению из фона и т. п.

Восприятие и эмоциональное состояние. Независимо от того, воспринимает ли человек предмет, имеющий для него значение, или же относительно нейтральный предмет, на содержание восприятия могут оказывать влияние эмоции, вызванные ранее действовавшими факторами. Это влияние проявляется прежде всего в изменении значения воспринимаемого содержания.

Одной из первых попыток экспериментального изучения этого влияния, предпринятой еще в 30-х годах, было исследование Меррея, проведенное с пятью одиннадцатилетними девочками. Испытуемые должны были оценить по девятибалльной шкале фотографии незнакомых им людей. Предлагались две серии (А и Б) фотографий, по 15 в каждой. Оценки производились три раза: в субботу днем, после возвращения из поездки (серия А), в субботу вечером, после «страшной игры в убийцу», вызывавшей сильное возбуждение и страх (серии А и Б), и в воскресенье днем, после возвращения с прогулки (серия Б). Девочки должны были оценить, насколько хорошими или плохими кажутся им предъявленные лица. Сравнивая баллы, которые были поставлены лицам из серий А и Б в двух ситуациях (нейтральной и возбуждающей), можно было оценить влияние эмоционального возбуждения, одновременно исключая влияние фактора очередности предъявления. Результаты исследования показали, что состояние возбуждения вызывало изменений оценок; в 70% случаев эти изменения были негативными, то есть под влиянием возбуждающей игры девочки оценили лица как «более плохие».

Аналогичный результат был получен в исследованиях, проведенных со студентами Варшавского университета, которые перед экзаменом (это был их первый экзамен в высшей школе) встречались с неизвестным им лицом якобы для выполнения некоторых предэкзаменационных формальностей. После экзамена они заполняли специальный лист, на котором должны были дать оценку этому человеку при помощи семибалльной шкалы.

Спустя несколько дней те же самые студенты выполняли легкий тест, после которого должны были при помощи такого же листа оценить человека (ранее им неизвестного), проводившего это исследование. В обеих ситуациях — экзаменационной (вызывавшей сильное эмоциональное возбуждение) и тестовой (вызывавшей, как предполагалось, значительно более слабое возбуждение) — объектом наблюдения были две молодые женщины А и Б.

Половина испытуемых (группа I) видела А в ситуации сильного возбуждения, а Б — в ситуации слабого возбуждения, другая половина (группа II) — наоборот.

Такая организация эксперимента позволила сравнить оценки, которые получило лицо А в группе сильного эмоционального возбуждения (I) ив группе слабого возбуждения (II). Таким же образом сравнивались оценки, которые получило лицо Б.

Положительное значение показателя означало более высокую оценку лица, с которым испытуемые встретились в ситуации слабого возбуждения. В дальнейшем испытуемые были разделены на три группы: группу, в которой преобладали отрицательные показатели (выше оценивалось лицо, с которым испытуемые встречались перед экзаменом); группу, в которой преобладали положительные показатели (выше оценивалось лицо, которое проводило тестовое исследование), и группу, в которой число тех и других показателей было одинаковым (на одной половине шкал испытуемые отдавали преимущество лицу А, на другой — лицу Б).

Установлено, что 2/3 испытуемых обнаружили тенденцию к более высокой оценке человека, с которым они встречались в ситуации, вызывавшей более низкий уровень эмоционального возбуждения. Другими словами, лицо А меньше понравилось группе I, чем II, а лицо Б меньше понравилось группе II, чем I.

Испытуемым, находившимся в состоянии сильного эмоционального возбуждения, оцениваемый человек казался некрасивым, менее интересным, недостаточно ловким, а также менее симпатичным, менее приветливым.

Представленные результаты свидетельствуют о том, что изменения, происходящие в восприятии, в какой-то мере связаны с содержанием эмоций: отрицательное эмоциональное состояние (страх, беспокойство, напряжение, предэкзаменационное возбуждение) вызывало смещение оценок в отрицательную сторону.

Однако к направленному изменению восприятия приводят не только временные эмоциональные состояния, но и устойчивые эмоциональные установки. Так, в серии исследований, в которых были использованы прожективные тесты, установлено, что испытуемые с высоким уровнем тревоги обнаруживают повышенную склонность к восприятию в предъявляемых ситуациях элементов угрозы. Другими словами, под влиянием эмоциональной установки проявлялась тенденция к восприятию большего числа раздражителей как раздражителей, вызывающих негативную реакцию (тенденция к более широкой генерализации) [13, с.465].

Приведенные данные свидетельствуют о том, что эмоциональный процесс является одним из факторов, который оказывает влияние на формирование перцептивного образа.

Остановимся более подробно на процессе научения и воспроизведении мнемического материала, и их зависимости от эмоций. Эмоции оказывают влияние на то, что человек воспринимает, но это влияние не приводит, в сущности, к принципиальному изменению воспринимаемого материала. Как подчеркивают многие авторы главной детерминантой восприятия остается объективная действительность. С другой стороны, есть основания, чтобы заключить, что процесс запоминания, а также воспроизведения находится под влиянием эмоций в значительно большей степени.

Эмоции оказывают избирательное действие на процесс научения, способствуя установлению тех связей, которые каким-то образом соответствуют содержанию испытываемой эмоции. Об этом говорит, в частности, эксперимент, проведенный Бимом [5, с.34]. Испытуемые в его опытах выполняли два вида заданий: заучивали ряд бессмысленных слогов, и, кроме того, у них вырабатывали условную эмоциональную реакцию на световой раздражитель, который предвосхищал болевое воздействие (выработка условной кожно-гальванической реакции); условным раздражителем было зажигание лампочки, а безусловным (подкреплением) — удар током. Второе задание, которое заключалось в усвоении того, что световой сигнал предвосхищает опасность, отличалось от первого тем, что его усвоение было опосредствовано тревогой (человек учился бояться света).

Исследование проводилось в двух разных условиях: в нейтральных, а также в условиях, вызывавших тревогу. Источником тревоги был университетский экзамен или участие в представлении перед большой аудиторией (исследование проводилось непосредственно перед экзаменом или выступлением).

Основной результат, полученный в этих исследованиях, заключался в том, что в условиях тревоги заучивание слогов происходило хуже, чем в нейтральных условиях (больше ошибок, больше повторений), тогда как усвоение сигнала опасности — лучше, чем в центральных условиях.

Таким образом, можно предположить, что повышение уровня тревоги облегчает заучивание таких реакций, выработка которых опосредствована тревогой.

 Вывод о том, что состояние тревоги способствует усвоению «тревожных» (опосредствованных тревогой) реакций, который вытекает из исследований Бима, может рассматриваться как частный случай более общего утверждения, что эмоции облегчают усвоение реакций, которые связаны с ними по содержанию. В пользу такого более широкого понимания установленной зависимости свидетельствуют результаты, полученные при изучении других эмоций.

В качестве примера можно привести исследования Смита [14, с.127]. Смит установил, что в условиях неуспеха (фрустрации) у некоторых испытуемых наблюдается тенденция к более быстрому заучиванию пар слов, имеющих агрессивное содержание. Смит обнаружил также, что это относится прежде всего к тем, кто по вопроснику, предназначенному для выявления черт личности, получили высокие показатели чувства (или установки) враждебности.

Как можно объяснить этот результат? Известно, что столкновение с неуспехом, или фрустрация, обычно приводит к усилению эмоций агрессивного характера. Эти эмоции, по-видимому, будут более сильными у лиц, характеризующихся высоким уровнем чувства (или установки) враждебности. Поэтому вполне вероятно, что у них эмоции достигают такого уровня, который приводит к изменению эффективности научения.
 Не только научение, но и припоминание зависит в известной степени от эмоциональных процессов. Об этом свидетельствуют результаты, полученные при исследовании влияния эмоций на воспоминания. Такие исследования проводятся с давних пор. В качестве примера можно привести исследования Джерсилда [2, с.125].

Джерсилд просил группу испытуемых в течение 7 минут письменно перечислить все приятные события последних трех недель. Затем тех же испытуемых просили в течение следующих 7 минут перечислить все неприятные события, случившиеся в тот же период. Никакой информации о целях эксперимента испытуемым не давалось. Спустя 21 день всех испытуемых просили еще раз припомнить все приятные и неприятные события того же самого периода.

Проанализировав результаты, можно сделать выводы, что уже при первой попытке испытуемые припоминали больше приятных событий, чем неприятных; это, впрочем, обычное явление, о котором свидетельствуют результаты многих других исследований. Почему так происходит? Высказывались разные предположения: возможно, в опыте людей больше приятных событий, чем неприятных? А может быть, неприятные воспоминания постепенно превращаются в приятные или неприятный опыт легче забывается? Анализ результатов второго припоминания показывает, что наиболее вероятным является последнее предположение: испытуемые припомнили 43% из ранее указанных приятных событий и только 28% из неприятных. Изложенный эксперимент свидетельствует о том, что эмоции оказывают влияние на процесс запоминания и что влияние положительных и .отрицательных эмоций различно.

Можно также утверждать, что эмоции способствуют сохранению в памяти связанного с ним материала, причем положительные эмоции, возможно, облегчают запоминание в большей степени, чем отрицательные, а сильные — больше, чем слабые.

В заключение можно сформулировать общий вывод о том, что эмоции оказывают избирательное влияние на процессы памяти. Это влияние может состоять как в облегчении, так и в затруднении тех или иных актов припоминания.

Таким образом, мы приходим к выводу о том, что связь с эмоциональной сферой, знаком и интенсивностью эмоций проявляется в различных познавательных процессах личности – мнестических, гностических, интеллектуальных, влияя на эффективность, семантическую структуру познавательной деятельности и характер ее протекания.

## 2.3 Оценка собственного эмоционального состояния как важный аспект в изучении эмоций личности в целом

Исследование оценки собственного эмоционального состояния представляет собой самостоятельный аспект изучения эмоций. Как известно, самооценка исследуется в психологии в различных аспектах: ее формирование, динамика, роль в регуляции поведения.

Особой формой самооценки является самооценка эмоционального состояния. Она, как известно, может осуществляться на двух уровнях: аффективном и когнитивном (осознанном). Возможность осознания собственного эмоционального состояния предполагает помимо сохранности самой способности осознать себя еще и знание социальных норм и эталонов [15, с.40].

Методический арсенал изучения эмоционального состояния включает в основном методы прямого опроса испытуемых относительно их эмоциональных переживаний. Сюда входят метод свободного самоописания самочувствия, тест-анкета с перечнем переживаний, из которых испытуемому необходимо выбрать соответствующие своим, модифицированная шкала Дембо-Рубинштейн и различные варианты этого метода, шкалы типа разработанных А. Уэсманом и Д. Риксом, включающие набор из 10 словесных описаний градаций эмоционального состояния, из которых испытуемому надо выбрать одно.

Наиболее распространены тесты-вопросники, например вопросник Ч. Спилбергера, направленный на оценку ситуативной тревожности, вопросник на личностную тревожность Дж. Тейлора, на оценку астенического или эйфорического настроения [10, с.26].

Ряд вопросников, адресующихся к оценке собственных положительных и отрицательных эмоций (различной модальности и интенсивности), разработаны под руководством Л.Е. Ольшанниковой: вопросник Л.А. Рабинович, дневниковые методы И.С. Пацявичуса и А.И. Палей, направленные на длительную регистрацию (в течение 25-30 дней) собственных эмоций радости, гнева, страха и печали. Косвенные методы оценки эмоционального состояния основаны на предположении, что знак и интенсивность эмоций проявляется в различных объективных показателях той или иной деятельности, например в предпочтении испытуемыми определенного цвета (тест Люшера и его варианты), в изменениях графической деятельности (линеограммы, пиктограммы, почерки и т.п.), вокальной речи, оценке тонов различной высоты [7, с.141].

Специально исследовалась связь между оценкой собственного эмоционального состояния и физиологическими показателями эмоций. Так, В.С. Магун студентов до и после экзамена сопоставлял самооценку самочувствия и показатели пульса. Была обнаружена определенная корреляция самооценки и объективных показателей эмоций; более того, самооценка уровня тревожности коррелировала с успешностью сдачи экзамена. По данным В. Верса и У. Шуппе изменение самооценки эмоционального переживания в 65% случаев совпало с изменением амплитуды КГР.

Однако необходимо заметить следующее: А.М. Эткинд предположил, что самооценка является не столько отражением реального состояния эмоциональной сферы, сколько оценкой "социальной желательности" данного свойства. Это показано в работе В.А. Пинчука, обнаружившего, что испытуемые с выраженной эмоцией радости в структуре эмоциональности склонны к высокой самооценке, а с доминированием страха - к низкой.
 В целом психологические экспериментальные исследования эмоциональной сферы показали, что косвенно, через показатели осуществления различных познавательных процессов (продуктивности, скорости и др.), можно исследовать состояние эмоциональной сферы ("эмоциональный фактор"), оценить знак и интенсивность эмоций, а также особенности эмоций, проявляющиеся в самооценке личности.

Подводя итоги по второй главе данной курсовой работы, приходим к следующим выводам:

Под влиянием эмоций у человека изменяется деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции и других органов. Помимо регуляции состояния организма, эмоции выполняют функцию регуляции поведения человека в целом. Они имеют важное значение в оптимизации всей деятельности организма.

Отрицательные эмоции выступают как сигнал нарушения постоянства внутренней среды организма и тем самым способствуют гармоничному течению жизненных процессов. А положительные эмоции - это своеобразная награда человеку за труд, затраченный им в процессе достижения полезного результата. Отсюда следует, что положительные эмоции являются сильнейшим средством закрепления полезных для организма реакций.

Одной из важнейших характеристик эмоций является их связь с познавательными процессами. В современной литературе накоплен целый ряд конкретных экспериментальных данных о связи эмоций с памятью, восприятием и мышлением. Мы приходим к выводу о том, что связь с эмоциональной сферой, знаком и интенсивностью эмоций проявляется в различных познавательных процессах личности – мнестических, гностических, интеллектуальных, влияя на эффективность, семантическую структуру познавательной деятельности и характер ее протекания.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате изучения и анализа научной литературы по рассматриваемой нами проблеме необходимо сделать следующие выводы.

1. В психологии эмоциями называют процессы, отражающие в форме переживаний личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека. Эмоции – это особый класс психических процессов и состояний, связанный с инстинктами, потребностями и мотивами личности.
2. Эмоции выполняют функцию регулирования активности субъекта, путём отражения значимости внешних и внутренних ситуаций для осуществления его жизнедеятельности, тем самым способствуя ориентации человека в различных ситуациях.
3. Эмоции отражают окружающий мир и в соответствии с этим регулируют наше поведение. Под влиянием эмоций у человека изменяется деятельность органов кровообращения, дыхания, пищеварения, желез внутренней и внешней секреции и других органов. Помимо регуляции состояния организма, эмоции выполняют функцию регуляции поведения человека в целом. Они имеют важное значение в оптимизации всей деятельности организма.
4. Одной из важнейших характеристик эмоций является их связь с познавательными процессами. В современной литературе накоплен целый ряд конкретных экспериментальных данных о связи эмоций с памятью, восприятием и мышлением.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что эмоция является побудителем и регулятором поведения человека в целом, подчиняя его деятельность основным мотивам и потребностям личности, ее склонностям и интересам.

# Список использованной литературы

* 1. Анохин П.К. Эмоции // Психология эмоций: Тексты. – М., 1984. – 542с.
	2. Вилюнас В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. Психология эмоций. Тексты.– СПб.: Питер, 2006. – 404с.
	3. Гершон Б.Б. Психология эмоций. – М., 2004. – 440с.
	4. Дружинин В. Психология. – СПб.: Питер, 2001. – 656с.
	5. Изард К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2002. – 464с.
	6. Изард К.Э. Эмоции человека. Под ред. Л.Я. Гозмана, М.С. Егоровой. – М., Просвещение. – 154с.
	7. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер. 2008. – 782с.
	8. Кайдаков С.В. Эмоции как фактор познания и действия: автореферат. – М., 1974. – 65с.
	9. Маклаков А. Общая психология. М., 2005. – 785с.
	10. Марищук В.М. Роль эмоций в накоплении негативного опыта и формы его актуализации // Психология. – 2008. №3. С. 23–27.
	11. Мурачковский Н.В. Об особенностях некоторых мыслительных операций в условиях эмоциональной напряженности (эмоционального стресса) // Психология. – 2006г. №4, С. 25–28.
	12. Ольшевская О. Роль и значение эмоций. – Мн., 1968. – 359с.
	13. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб: Питер, 1998. – 579c.
	14. Симонов П.В. Что такое эмоция? – М., 1962. – 375с.
	15. Чебыкин А.Я. Эмоциональная регуляция учебно-познавательной деятельности. – Одесса, 1992. – 204с.
	16. Шумский П.П., Иванова Л.Н. Эмоции как процесс, влияющий на деятельность человека. – Мозырь, 1998. – 324с.