ЗНАЧЕНИЕ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

План:

Введение……………………………………………………………..3

1.Основные эмоциональные процессы и управление ими………..4

2. Виды чувств……………………………………………………….8

3.Значение эмоций и чувств в жизни человека……………………10

Заключение…………………………………………………………..14

Список источников………………………………………………….15

ВВЕДЕНИЕ

Эмоции и чувства выражают наше отношение к тому, что мы познаем, к нашим поступкам. Знания об эмоциях необходимы каждому для того, чтобы лучше понять других и самих себя. Не понимая себя, невозможно понять другого человека.

Эмоции образуют основную побудительную силу и своим влиянием способны изменить образ жизни, действий и общения. Неспособность или нежелание понять эмоциональное состояние другого человека приводит к психологической несовместимости и нередко становится причиной тех или иных конфликтов.

Роль эмоциональных побуждений трудно переоценить. Духовный мир человека не определяется рамками его профессии или образования. Его эмоциональные запросы и отношения могут быть многосторонними или узкими, широкими, богатыми или бедными, ограниченными.

Знание закона земного тяготения Ньютона, периодической системы элементов Менделеева и других закономерностей расширяет сферу общих знаний, но они не охватывают чувственную природу человека.

Сознание человека, по мнению известного академика В.И. Вернадского, есть особая сила природы среди всех других. Социально-детерминированное сознание человека есть знание, которое может стать достоянием других членов общества.[[1]](#footnote-1)Сознание- это мышление вместе с кем-то. Осознать- значит приобрести потенциальную возможность передать свое сознание другому, более того- сочувствовать ему, сотрудничать с ним.

Стремление к поддержанию у себя и у окружающих положительного эмоционального настроя обеспечивает здоровье, бодрость и счастье. Для благоприятного, положительного «эмоционального климата» необходимы доброжелательность, культура. ***Целью*** данной работы является рассмотрение роли эмоций и чувств в жизни человека.

1.ОСНОВНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ И УПРАВЛЕНИЕ ИМИ

Прежде всего, необходимо разобраться в понятиях эмоций и чувств. Что же это такое?

Если заглянуть в психологический словарь, то в нем эмоции трактуются следующим образом: ***Эмоции*** ( лат.- потрясаю, волную)- психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта».[[2]](#footnote-2)

***Эмоции-*** особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний приятного процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение его актуальных потребностей.[[3]](#footnote-3)

Кроме того, ***эмоции-*** психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный на чувственном отражении потребностей значимости внешних воздействий, их благоприятности или вредности для жизнедеятельности индивида.[[4]](#footnote-4)

Алексеева Л.В. указывает на то, что «непосредственное отражение своих состояний», «переживание отношения», « выражение отношения»- это все характеристики, традиционно включаемые в определение эмоций.[[5]](#footnote-5)

Эмоции возникли, как утверждал Ч.Дарвин, в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей.

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

Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная у живых существ форма эмоциональных переживаний- это ***удовольствие,*** получаемое от удовлетворения органических потребностей, и ***неудовольствие***, связанное с невозможностью это сделать при обострении соответствующей потребности.

Кроме того, к классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции.[[6]](#footnote-6) Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

У человека главная функция эмоций состоит в том, что благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше преднастраиваться на совместную деятельность и общение.

Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале его. 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, коммуницируются, т.е. 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-*** еще более, чем эмоции, устойчивые психические состояния, имеющие четко выраженный предметный характер, они выражают устойчивое отношение к каким-либо объектам ( реальным или воображаемым).

Эмоции и чувства- личностные образования. Они характеризуют человека социально-психологически. Подчеркивая собственно-личностное значение эмоциональных процессов, В.К. Вилюнас пишет: « Эмоциональное событие может вызвать формирование новых эмоциональных отношений к различным обстоятельствам… Предметом любви-ненависти становится все, что познается субъектом как причина удовольствия-неудовольствия».[[7]](#footnote-7)

Эмоции обычно следуют за актуализацией мотива и до рациональной оценки адекватности ему деятельности субъекта. Они есть непосредственное отражение, переживание сложившихся отношений, а не их рефлексия. Эмоции способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых ранее или воображаемых ситуациях.

Чувства же носят предметный характер, связываются с представлением или идеей о некотором объекте. Другая особенность чувств состоит в том, что они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и кончая высшими чувствами, относящимися к духовным ценностям и идеалам.

***Настроение-*** самое длительное эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение человека.

Эмоциональные состояния, возникшие в процессе деятельности, могут повышать или понижать жизнедеятельность человека. Первые называются стеническими, вторые- астеническими. Возникновение и проявление эмоций, чувств связано со сложной комплексной работой коры, подкорки головного мозга и вегетативной нервной системы, регулирующей работу внутренних органов. Этим определяется тесная связь эмоций и чувств с деятельностью сердца, дыхания, с изменениями в деятельности скелетных мышц (пантомимика) и лицевых мышц (мимика). Специальные эксперименты обнаружили в глубине мозга, в лимбической системе существование центров положительных и отрицательных эмоций, получивших название центров «наслаждения, рая» и «страдания, ада».

С.Л. Рубинштейн считал, что в эмоциональных проявлениях личности можно выделить три сферы: ее органическую жизнь, ее интересы материального порядка и ее духовные, нравственные потребности. Он обозначил их соответственно как органическую (аффективно-эмоциальную) чувствительность, предметные чувства и обобщенные мировоззренческие чувства.[[8]](#footnote-8)

К *аффективно-эмоциональной чувствительности* относятся, по его мнению, элементарные удовольствия и неудовольствия, преимущественно связанные с удовлетворением органических потребностей.

*Предметные чувства* связаны с обладанием определенными предметами и занятиями отдельными видами деятельности. Эти чувства соответственно их предметам подразделяются на материальные, интеллектуальные и эстетические. Они проявляются в восхищении одними предметами, людьми и видами деятельности и в отвращении к другим.

*Мировоззренческие чувства* связаны с моралью и отношениями человека к миру, социальным событиям, нравственным категориям и ценностям.

2.ВИДЫ ЧУВСТВ

Исходя из объекта чувств, представленного в сфере социальных явлений, их подразделяют на виды: моральные, эстетические, интеллектуальные, практические.

*Моральные чувства* испытывает человек при восприятии явлений действительности с точки зрения нравственных ценностных ориентаций, выработанных обществом. Это представления о долге, потребность соответствовать нравственным требованиям общества, чувство долга- ответственность за свое поведение перед другими людьми.

Предметом моральных чувств является сам человек. К ним относится все то, что определяет общение людей: отношение к самому себе, другим, сочувствие (сорадость, согоре), доверие и расположение к людям, товарищество, дружба, любовь. Это также и национальная гордость, любовь к Родине и людям, представляющим другие культуры и традиции.

Моральные чувства переживаются индивидуально каждым человеком, но при такого рода переживаниях, при совпадениях нравственных ценностей объединяют людей и дают им «ощущение локтя», солидарности- единое нравственное «мы».

*Эстетические чувства* человек испытывает при восприятии явлений действительности и многообразия национального и художественного творчества. Человечество ввело в свой обиход понятие прекрасного и оно, как ценность, создает соответствующие ориентации людей.

Предметом эстетических чувств могут быть явления социальной жизни, природа, произведения искусства (картины, литература, музыка и др.) и сам человек.

Люди в своей культуре вырабатывают эстетические эталоны поведения, общения друг с другом, его внешнего облика и выражения чувств.

*Интеллектуальные чувства* испытывает человек, когда направленно приобретает знания о явлениях природы и общественной жизни. Эти чувства связаны с решением проблемных познавательных и жизненных ситуаций и задач. Человеческое познание сопровождается особого характера переживаниями: простым любопытством, интересом к возникшей проблеме, сомнением или уверенностью и радостью по достижении ожидаемого результата.

Предметом интеллектуальных чувств является процесс мышления человека, а точнее, продукт мышления (вывод, идея, новая проблема и т.д.), удовлетворение от процесса мышления и его результата, разделенное с другими людьми.

Испытывая тягу к познанию, человек ищет того, с кем может пережить интеллектуальные чувства вместе и как бы заново. Такое совместное переживание придает интеллектуальным чувствам особую значимость.

Практические чувства испытывает человек, включенный в ту или иную работу, деятельность. Успех веселит, приносит радость от проявленных сноровки и упорства. Неуспех огорчает, но в то же время рождает желание повторить попытку реализовать себя в деятельности. Объектом практических чувств являются труд, учение, спорт, игра и общение.

Эмоции порождают чувства, которые, в свою очередь, являются источниками эмоций. Сильное, абсолютно доминирующее чувство называют страстью.

Эмоции также принято делить на положительные и отрицательные. Однако и те и другие способствуют психологической реакции, вызывают изменения в поведении. Положительные эмоции, как правило, вызывают радость, душевный покой и творческую приподнятость. Напротив, отрицательные эмоции могут надолго вывести человека из строя, затормозить его реакции, снизить его работоспособность.

3. ЗНАЧЕНИЕ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

В индивидуальном развитии человека чувства играют важную социализирующую роль. Они выступают как значимый фактор в формировании личности, в особенности ее мотивационной сферы. На базе положительных эмоциональных переживаний типа чувств появляются и закрепляются потребности и интересы человека.

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 у него всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться.

Эмоции влияют на выраженность переживаний человека. При этом настроение определяется эмоциональной реакцией не на посредственные последствия тех или иных событий, а на их значение для человека в деле его общих жизненных планов. Настроение большинства людей колеблется между умеренным унынием и умеренной радостью. Люди весьма различаются скоростью перехода от радостного настроения к унылому и наоборот.

Эмоции влияют и на сферу восприятия: память, мышление, воображение. Негативные эмоции порождают чувство печали, скорби, уныния, зависти, злобы, более того, часто повторяясь, они могут вызвать психогенные кожные заболевания: экзему, нейродермиты, секреторные и трофические изменения кожи-выпадение или поседение волос.

Острое эмоциональное напряжение может проявляться самыми различными болезненными ощущениями-чрезмерной потливостью, тошнотой, потерей аппетита у одних или чувством неутолимого голода, жажды у других.

Такие функциональные изменения самочувствия и деятельности внутренних органов обусловлены отклонениями в вегетативной нервной системе.

Эмоции и мышление и мышление взаимосвязаны и потому существует связь между характером мыслей, приходящих в голову, и настроением. Так, благотворно влияет на общее самочувствие приятная мысль, способствующая решению любой сложной задачи.

Эмоциональные межличностные отношения имеют свою определенную динамику. Они могут достигать величайшей напряженности и постепенно угасать или критически разрушаться или разрешаться. Само время стирает в памяти трагическое, забываются пережитые страдания, становятся менее значимыми прошлые обиды и огорчения. Эмоции, переходящие в аффекты в безуспешной борьбе рассудка со страстями, правильному осознанию поддаются трудно. При этом нередко ни интеллект, ни добрая воля не способны нормализовать психическое равновесие человека. Под влиянием эмоций он становится как бы слепым перед лицом фактов, не может контролировать свои действия. При этом свои поступки люди объясняют примерно так: « Я не хотел кричать, бить по столу, оскорбить вас, но я был не в себе, я ничего не мог с собой поделать».

Ненормально продолжительные аффекты мы можем наблюдать у лиц с эпилептоидным складом характера, врожденно слабоумных, легко возбуждающихся от мелкой неприятности на несколько дней.

Эмоции выполняют функцию оценки, являясь своеобразной системой сигналов, посредством которых субъект узнает о значимости происходящего. На это указывал и Грот (1879-1880) в своих работах, а также и ряд современников.[[9]](#footnote-9)

Умение человека сдерживать свои чувства, откладывая их проявление до более подходящего момента, зависит от эффективности работы мозга. Одни люди рациональны, другие- импульсивны. Разумно развивать в себе терпеливость, учиться сдерживать свой язык, чтобы не обострять взаимоотношений с близкими и друзьями. Хорошо устроенный мозг стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный.

От доброго человека всегда исходит душевная теплота, он более эмоционален, чем рассудочный, душевно холодный человек. Душевно холодные люди не могут ни сочувствовать чужому горю, ни радоваться успеху, удаче близкого человека. Типичную холодность представил И.С. Тургенев в образе Базарова в романе « Отцы и дети».

Чувство удовольствия, приятные ощущения человек всегда стремится не только усилить, но и повторить. При этом он действует неосознанно, импульсивно, т.е. его психологическое состояние недифференцированно. Для того, чтобы удовольствие продлить и сделать приятным, необходимо его сократить. « Всякое удовольствие усиливается от той страсти, которая может нас лишить его,- писал Сенека.- Наслаждаться всегда, значит, не наслаждаться вовсе. Владей страстями, иначе страсти овладеют тобой».[[10]](#footnote-10)

При некоторых формах невроза больной может испытывать и «чувство потери чувства», т.е. мучительное бесчувствие, тягостное эмоциональное опустошение, безвозвратную утрату, способность радоваться и страдать. У больных шизофренией, например, восприятие не отожествляется с реальными образами и не проецируется вовне. Больные «слышат» голоса, звучащие в голове, видят «внутренним глазом», говорят о запахах, исходящих из головы, но в реальности всего этого не существует.

Человек нередко переживает чувство собственной неполноценности, чаще всего это бывает в детстве и накладывает отпечаток на формирование и развитие личности. Преодоление чувства собственной неполноценности более гармонично протекает в молодом возрасте, когда организм и его нервная система легче приспосабливаются к переменам. В пожилом же возрасте, особенно в старости попытки перекомпенсирования более болезненны.

Компенсация чувства собственной неполноценности может быть полезной для индивида и для общества, если он активизируется в учебе, каких-то увлечениях, общественной жизни. Но бывает, что человек пытается найти душевный комфорт за счет алкоголя, курения, лекарственных наркотических веществ и др. Этим только обостряются проблемы.

Алексеева Л.В. указывает на то, что влияние эмоций на человека гораздо значимее потребностей.[[11]](#footnote-11)Человек легко отказывается от удовлетворения потребности, если это связано у него с отрицательными переживаниями, или стремится получить удовольствие, понимая, что нельзя или вредно.

Человек оказывается во власти эмоции, даже если она и не очень сильна. Он практически беззащитен, когда плачет или смеется!

Итак, эмоции могут быть непосредственным сигналом, оценкой, побудителем действия или бездействия, лежать в основе энергетики самого индивида.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, мы видим, что «непосредственное отражение своих состояний», «переживание отношения», « выражение отношения»-это все характеристики эмоций.

2. Эмоции возникли в процессе эволюции и являются средством, при помощи которого все живые существа устанавливали значимость тех или иных условий для удовлетворения необходимых для них потребностей.

3. К классу эмоций относят настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека.

4. Эмоции могут вызываться, как реальными, так и воображаемыми ситуациями.

5. Эмоции могут быть сигналом, оценкой, побудителем действия или бездействия.

6.Чувства- еще более, чем эмоции, устойчивые психические состояния, т.е. выражают устойчивое отношение к каким-либо объектам (реальным или воображаемым).

7. Эмоции следуют за актуализацией мотива. Чувства носят предметный характер и связываются с представлением или идеей о некотором объекте. Чувства совершенствуются и развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и кончая высшими, относящимися к духовным ценностям и идеалам.

8. Человек может испытывать разного рода чувства- моральные, эстетические, интеллектуальные, а также положительные и отрицательные.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1. Анохин П.К. Теория функциональной системы как предпосылка к построению физиологической кибернетики// Биологические аспекты кибернетики/ Гл. ред. А.М. Кузин.-М.: Изд-во АН СССР, 1962
2. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций/\ Психология эмоций, 1998г.
3. Дружинин В.Е. Психология эмоций, чувств, воли.-М.: ТЦ Сфера, 2003
4. Каменская Е.Н. Основы психологии.-Ростов н/Д: Феникс, 2003
5. Немов Р.С. Психология: Учебник. В 3 кн. Кн.1 Общие основы психологии.—М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997
6. Психология: Словарь/ Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского.М.: Политиздат, 1990
7. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М., 1976г.
8. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Учебное пособие.-Ростов н/Д.: Феникс, 2003

1. Дружинин В.Е. Психология эмоций, чувств, воли.-М.: ТЦ Сфера, 2003.-С.3 [↑](#footnote-ref-1)
2. Психология: Словарь/ Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского.М.: Политиздат, 1990.-С.461 [↑](#footnote-ref-2)
3. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Учебное пособие.-Ростов н/Д.: Феникс, 2003.- С.233 [↑](#footnote-ref-3)
4. Каменская Е.Н. Основы психологии.Курс лекций.- Ростов н/Д.: Феникс, 2003.- с.66 [↑](#footnote-ref-4)
5. Алексеева Л.В. Проблема юридически значимых эмоциональных состояний: Учебное пособие.Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 1996. С.27 [↑](#footnote-ref-5)
6. Немов Р.С. Психология: Учебник.: В з кн. Кн.1. Общие основы психологии.-М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997.- С.436 [↑](#footnote-ref-6)
7. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций// Психология эмоций. –С.9 [↑](#footnote-ref-7)
8. Рубинштейн С.Л, Человек и мир. М., 1976 [↑](#footnote-ref-8)
9. Анохин П.К. Теория функциональной системы как предпосылка к построению физиологической кибернетики// Биологические аспекты кибернетики/Гл. ред. А.М. Кузин.М.: Изд-во АН СССР, 1962. С. 74-91 [↑](#footnote-ref-9)
10. Дружинин В.Е. Психология эмоций…- С.11 [↑](#footnote-ref-10)
11. Алексеева Л.В. Проблема юридически значимых эмоциональных состояний: Учебное пособие.Тюмень: Изд-во ТюмГУ, 1996.-С.29 [↑](#footnote-ref-11)