Содержание

Введение

Глава 1. Эмоции и чувства как психологические процессы

.1 Эмоции и их характеристика

.2 Взаимосвязь чувств и эмоции в личности человека

Глава 2. Влияние чувств и эмоций на личность человека

Заключение

Список литературы

Введение

Каждый взрослый человек в своей жизни неоднократно испытывал те или иные эмоции и чувства с самого раннего детства. Эмоции и чувства составляют особую, очень важную сторону внутренней жизни человека. Эмоциональные проявления человека очень разнообразны: радость, горе, страх, гнев, удивление, грусть, тревога, восхищение, презрение и т. д. 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.

Но 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 придти к консенсусу относительно природы и значения эмоций и чувств в жизни человека, поэтому данная тема является актуальной на сегодняшний день.

Целью реферата является определение роли эмоций и чувств в жизни человека.

Задачи: 1) описать характеристику сущности эмоций;

) изучить отличительные особенности эмоций и чувств;

) выявить влияние чувств и эмоций на личность.

Глава 1. Эмоции и чувства как психологические процессы

.1 Эмоции и их характеристика

В первой половине XX века психологи начали говорить об аффектах как эмоциональных реакциях, направленных на разрядку возникшего эмоционального возбуждения. Так С. Л. Рубинштейн использовал термины «эмоциональные» и «аффективные» как равнозначные: «...трехчленное деление психических явлений на интеллектуальные, эмоциональные и волевые не может быть удержано. Первичным, основным является двухчленное деление психических процессов на интеллектуальные и аффективные...». На сегодняшний день эмоция понимается как переживание, душевное волнение. Эмоции мобилизуют энергию, и эта энергия в некоторых случаях ощущается субъектом как тенденция к совершению действия. Они руководят мыслительной и физической активностью индивида, направляют в определенное русло. Например, если человек охвачен гневом, то он не броситься наутек, а если человек перепуган, то он вряд ли решиться на агрессию.

Эмоции или эмоциональное реагирование характеризуется положительными или отрицательными переживаниями, влиянием на поведение и деятельность (стимулирующее или тормозящее), интенсивностью (глубина переживаний и величина физиологических сдвигов), длительностью протекания (кратковременные или длительные), предметностью (степень осознанности и связи с конкретным объектом).

Кроме основных характеристик психолог Е. Д. Хомская выделяет такие характеристики, как реактивность эмоций (быстрота возникновения или изменения), качество (связь с потребностью), степень их произвольного контроля.

) Знак эмоционального реагирования. По тому, какие переживания имеются у человека (положительные - удовольствие или отрицательные - отвращение) эмоциональное реагирование отмечается знаком «+» или «-». Следует, однако отметить, что это деление во многом условно и по крайней мере не соответствует положительной или отрицательной роли эмоций для данного человека в конкретной ситуации. Например, такую эмоцию, как страх, безоговорочно относят к отрицательным, но она безусловно имеет положительное значение для животных и человека, и кроме того, может доставлять человеку удовольствие. К. Изард отмечает положительную роль и такой отрицательной эмоции, как стыд. Кроме того, он отмечает, что и радость, проявляемая в форме злорадства, может принести испытывающему ее человеку такой же вред, как и гнев.

Поэтому К. Изард полагает, что «вместо того чтобы говорить об отрицательных и положительных эмоциях, было бы правильнее считать, что существуют такие эмоции, которые способствуют повышению психологической энтропии, и эмоции, которые, напротив, облегчают конструктивное поведение. Подобный подход позволяет отнести ту или иную эмоцию в разряд позитивных или негативных в зависимости от того, какое воздействие она оказывает на внутриличностные процессы и процессы взаимодействия личности с ближайшим социальным окружением при учете более общих этологических и экологических факторов»

) Интенсивность эмоционального реагирования. Высокая степень положительного эмоционального реагирования называется блаженством. Например, человек испытывает блаженство, греясь у огня после долгого пребывания на морозе или, наоборот, поглощая холодный напиток в жаркую погоду. Для блаженства характерно, что приятное ощущение разливается по всему телу. Высшая степень положительного эмоционального реагирования называется экстазом, или экстатическим состоянием. Это может быть религиозный экстаз, переживавшийся средневековыми мистиками, а в настоящее время наблюдающийся у членов некоторых религиозных сект; такое состояние также свойственно шаманам. Обычно люди испытывают экстаз, когда переживают верх счастья. Это состояние характеризуется тем, что оно захватывает все сознание человека, становится доминирующим, благодаря чему в субъективном восприятии исчезает внешний мир, и человек находится вне времени и пространства.

) Длительность эмоционального реагирования. Эмоциональное реагирование может быть различной длительности: от мимолетных переживаний до состояний, длящихся часы и дни.

) Предметность как характеристика эмоционального реагирования. Как пишет В. К. Вилюнас, человек восторгается или возмущается, он может быть опечален или горд обязательно кем-то или чем-то. Так называемые беспредметные эмоции обычно тоже имеют предмет, только менее определенный (например, тревогу может вызвать ситуация в целом: ночь, лес, недоброжелательная обстановка) или неосознаваемый (когда настроение портит неуспех, в котором человек не может признаться).

С того времени, когда философы и естествоиспытатели стали всерьез задумываться над природой и сущностью эмоций, возникли две основные позиции. Ученые, занимающие одну из них, интеллектуалистическую, наиболее четко обозначенную И.-Ф. Гербартом, утверждали, что органические проявления эмоций - это следствие психических явлений. По Гербарту, эмоция представляет собой связь, которая устанавливается между представлениями. Эмоция - это психическое нарушение, вызываемое рассогласованием (конфликтом) между представлениями. Это аффективное состояние непроизвольно вызывает вегетативные изменения.

Представители другой позиции - сенсуалисты, - наоборот, заявляли, что органические реакции влияют на психические явления. Эти две позиции позднее получили развитие в когнитивных теориях эмоций и в периферической теории эмоций У. Джемса - Г. Ланге. -

«Периферическая» теория У. Джем - Г. Ланге. Американский психолог У. Джемс выдвинул «периферическую» теорию эмоций, основанную на том, что эмоции связаны с определенными физиологическими реакциями. Радость, с его точки зрения, есть совокупность двух явлений: усиления моторной иннервации и расширения кровеносных сосудов. Отсюда происходит и экспрессивное выражение этой эмоции: быстрые, сильные движения, громкая речь, смех. Печаль, наоборот, является следствием ослабления двигательной иннервации и сужения кровеносных сосудов. Отсюда вялые, замедленные движения, слабость и беззвучность голоса, расслабленность и молчаливость.

С позиции теории Джемса-Ланге, акт возникновения эмоции выглядит следующим образом:

раздражитель - возникновение физиологических изменений - сигналы об этих изменениях в мозг - эмоция (эмоциональное переживание).

Смысл этого парадоксального утверждения заключается в том, что произвольное изменение мимики и пантомимики приводит к непроизвольному появлению соответствующей эмоций.

Мимические средства экспрессии. Наибольшей способностью выражать различные эмоциональные оттенки обладает лицо человека. Еще Леонардо да Винчи говорил, что брови и рот по-разному изменяются при различных причинах плача, а Л. Н. Толстой описывал 85 оттенков выражения глаз и 97 оттенков улыбки, раскрывающих эмоциональное состояние человека (сдержанная, натянутая, искусственная, печальная, презрительная, сардоническая, радостная, искренняя и т. д.).

Рейковский отмечает, что на формирование мимического выражения эмоций оказывают влияние три фактора:

. врожденные видотипичные мимические схемы, соответствующие определенным эмоциональным состояниям;

. приобретенные, заученные, социализированные способы проявления эмоций, произвольно контролируемые;

. индивидуальные экспрессивные особенности, придающие видовым и социальным формам мимического выражения специфические черты, свойственные только данному индивиду.

Как отмечают Г. Остер и П. Экман, человек рождается с уже готовым механизмом выражения эмоций с помощью мимики. Все мускулы лица, необходимые для выражения различных эмоций, формируются в период 15-18-й недели утробного развития, а изменения «выражения лица» имеют место, начиная с 20-й недели. Наиболее часто проявляемыми мимическими паттернами являются улыбка (при удовольствии) и «кислая мина» (при отвращении). Различия в улыбке проявляются уже у 10-месячных младенцев. На мать ребенок реагирует улыбкой, при которой активизируется большая скуловая мышца и круговая мышца глаза. На приближение незнакомого человека ребенок тоже улыбается, но активация возникает только в большой скуловой мышце; круговая мышца глаза не реагирует. С возрастом ассортимент улыбок расширяется.

П. Экман и К. Изард описали мимические признаки первичных, или базовых, эмоций (радость, горе, отвращение-презрение, удивление, гнев, страх) и выделили три автономные зоны лица: область лба и бровей, область глаз (глаза, веки, основание носа) и нижняя часть лица (нос, щеки, рот, челюсти, подбородок). Проведенные исследования позволили разработать своеобразные «формулы» мимических выражений, фиксирующих характерные изменения в каждой из трех зон лица, а также сконструировать фотоэталоны мимических выражений ряда эмоций. Так, например, при страхе брови подняты и сдвинуты, верхние веки подняты, рот раскрыт, губы растянуты и напряжены, а вот при удивлении брови высоко подняты и округлены, верхние веки подняты, а нижние опущены, рот раскрыт, губы и зубы разъединены.

Виды эмоций. Характер эмоционального отношения к разным объектам проявляется в переживании человеком положительных или отрицательных эмоций. Согласно Лазарусу, можно выделить 16 различных эмоций, из них 4 - положительные, 9 - отрицательные и 3 эмоции - надежда, сострадание и благодарность - смешанные.

Положительными эмоциями являются:

счастье - переживание успешно осуществляемой реализации цели;

гордость - усиление идентичности вследствие получения ценного результата;

облегчение - снятие напряжения, возникшего при достижении цели;

любовь - желание или переживание привязанности.

Отрицательными эмоциями являются:

гнев - эмоциональная реакция на оскорбление, обиду, направленная против личности;

испуг - реакция на значительную физическую опасность;

вина - переживание, возникшее вследствие нарушения границ моральных норм;

стыд - переживание невозможности жить в соответствии с идеальным Я;

печаль - переживание безвозвратной потери;

зависть - желание чего-либо, что есть у другого;

ревность - угроза потерять любовь и привязанность другого;

отвращение - действие и противодействие неприятному объекту или идее;

страх - реакция на неопределенную ситуацию и ситуацию реальной угрозы.

Обычно эмоции трудно объяснить понятийно. Привычным приемом остается выражение эмоционального состояния через описание сопутствующих им телесных ощущений.

.2 Взаимосвязь чувств и эмоции в личности человека

На сегодняшний день понятие «чувство» смешалось с обозначением ощущений («чувство боли»), возвращением сознания после обморока («прийти в чувство») самооценки (чувство собственного достоинства, чувство собственной неполноценности), интеллектуальными процессами и состояниями человека. Например, у К. Д. Ушинского в его труде «Человек как предмет воспитания» подробно рассматриваются такие «умственные чувства», как чувство сходства и различия, чувство умственного напряжения, чувство ожидания, чувство неожиданности, чувство обмана, чувство сомнения (нерешительности), чувство уверенности, чувство непримиримого контраста, чувство успеха. К сожалению, это имеет место не только в прошлом, но и сейчас.

То, что чувства и эмоции тесно взаимосвязаны, не требует обсуждения. Вопрос не в этом, а в том, что вкладывается в эти понятия и каково соотношение между ними. Попытки развести понятия «чувство» и «эмоция» делались давно. Еще У. Мак-Дугалл писал, что «термины "эмоция" и "чувство"... употребляются с большой неопределенностью и путаницей, что соответствует неопределенности и разнообразию мнений об основах, условиях возникновения и функциях тех процессов, к которым эти термины относятся». Он пишет, что существуют две первичные и фундаментальные формы чувства - удовольствие и страдание, или удовлетворение и неудовлетворение, которые окрашивают и определяют в некоторой, хотя бы незначительной, степени все устремления организма. По мере своего развития организм становится способным испытывать целый ряд чувств, являющихся сочетанием, смесью удовольствия и страдания; в результате появляются такие чувства, как надежда, тревога, отчаяние, чувство безысходности, раскаяние, печаль. Такие сложные чувства в обыденной речи называют эмоциями. Мак-Дугалл полагает, что эти сложные «производные эмоции» целесообразно называть чувствами. Они возникают после того, как успешно или неуспешно осуществлены стремления человека. Подлинные же эмоции предшествуют успеху или неуспеху и от них не зависят. Они не оказывают прямого влияния на изменение силы устремлений. Они лишь открывают самосознающему организму природу действующих побуждений, т. е. имеющиеся потребности.

Сложные чувства, по Мак-Дугаллу, зависят от развития познавательных функций и по отношению к этому процессу вторичны. Они присущи только человеку, хотя простейшие их формы доступны, вероятно, и высшим животным. Подлинные же эмоции появляются на значительно более ранних этапах эволюционного развития.

Попытку У. Мак-Дугалла развести эмоции и чувства нельзя признать удачной. Даваемые им критерии для такого разведения слишком неопределенны, а отнесение того или иного эмоционального явления к чувствам или эмоциям мало обоснованы и понятны. Например, нет точного разграничения между «смешанная эмоция» стыда, позора и явлений, отнесенных им к чувствам, как раскаяние, отчаяние. И те, и другие могут появляться после осуществления или неосуществления стремления.

В «Философском словаре» автор статьи о чувствах и эмоциях видит различие между эмоциями и чувствами в длительности переживания: у собственно эмоций они кратковременные, а у чувств - длительные, устойчивые.

В словаре «Психология» написано, что «чувства - одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, отличающаяся относительной устойчивостью». Но переживание своего отношения к чему-либо - это эмоция. Следовательно, и здесь чувство понимается как устойчивая эмоция. Но нередко эмоции называют чувствами, и наоборот, чувства обозначают как эмоции даже те ученые, которые в принципе разводят их.

А. Г. Маклаков, рассматривая чувства как один из видов эмоциональных состояний, в качестве дифференцирующих эмоции и чувства признаков декларирует следующие.

. Эмоции, как правило, носят характер ориентировочной реакции, т. е. несут первичную информацию о недостатке или избытке чего-либо, поэтому они часто бывают неопределенными и недостаточно осознаваемыми (например, смутное ощущение чего-либо). Чувства, напротив, в большинстве случаев предметны и конкретны. Такое явление, как «смутное чувство» (например, «смутное терзание»), говорит о неопределенности чувств и рассматривается автором как процесс перехода от эмоциональных ощущений к чувствам.

. Эмоции в большей степени связаны с биологическими процессами, а чувства - с социальной сферой.

. Эмоции в большей степени связаны с областью бессознательного, а чувства максимально представлены в нашем сознании.

. Эмоции чаще всего не имеют определенного внешнего проявления, а чувства имеют.

. Эмоции кратковременны, а чувства длительные, отражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам.

Чувства выражаются через определенные эмоции в зависимости от того, в какой ситуации оказывается объект, к которому данный человек испытывает чувство. Например, мать, любя своего ребенка, будет переживать во время его экзаменационной сессии разные эмоции, в зависимости от того, каков будет результат сдачи экзаменов. Когда ребенок пойдет на экзамен, у матери будет тревога, когда он сообщит об успешно сданном экзамене - радость, а при провале его - разочарование, досада, злость. Этот и ему подобные примеры показывает, что эмоции и чувства - это не одно и то же.

Таким образом, прямого соответствия между чувствами и эмоциями нет: одна и та же эмоция может выражать разные чувства, и одно и то же чувство может выражаться в разных эмоциях. Не проявляя внешне эмоций, человек скрывает от других и свои чувства.

Характеристики эмоциональных отношений. Чувства как эмоциональные отношения характеризуются с различных сторон.

) Знак отношений. Считается, что отношение может быть положительным, отрицательным, безразличным. Положительно человек относится к тому, что его привлекает, отрицательно - к тому, что его отталкивает, вызывает отвращение, неудовольствие. Истинное безразличное отношение может быть только к незначимым для человека объектам (т. е. не вызывающим у него интереса, не представляющим для него важность).

) Интенсивность эмоциональных отношений. Различия в интенсивности чувств видны хотя бы на примере следующего ряда: положительное отношение к знакомому - дружба - любовь. В ходе развития субъективных отношений их интенсивность меняется, причем часто довольно резко. Иногда достаточно небольшого толчка, чтобы положительное отношение не только уменьшилось по интенсивности, но даже изменилось по модальности, т. е. стало отрицательным.

) Устойчивость эмоциональных отношений. Эмоциональные отношения не всегда характеризуются устойчивостью. Особенно отличаются неустойчивостью отношения детей. Так, в течение одного часа совместной игры дети могут несколько раз поссориться и помириться. У взрослых некоторые эмоциональные отношения могут быть довольно устойчивыми, принимая форму ригидности установок, консервативности взглядов или выражая принципиальную позицию личности.

) Широта эмоциональных отношений. У каждой личности в процессе ее развития формируется сложная многомерная, многоуровневая и динамическая система субъективных отношений. Чем к большему числу объектов человек выражает свое отношение, тем шире эта система, тем богаче сама личность, тем большее у нее, по выражению Э. Эриксона, «радиусов значимых отношений».

) Генерализованность и дифференцированность отношений. Многообразие или узость отношений тесно связаны с другой характеристикой - дифференцированностью отношений. Например, школьники младших классов в большинстве случаев довольны как самим уроком по какому-либо предмету, так и различными его сторонами: отношениями с учителем, достигаемыми результатами, условиями, в которых проводятся уроки, и т. д. Их субъективные отношения часто возникают под влиянием случайных событий (понравился первый урок, значит заниматься этим предметом интересно). Это генерализованное положительное отношение скорее всего свидетельствует о незрелости младших школьников как личностей, об их неумении отделять один фактор от другого в своих оценках. Обобщенность эмоциональных отношений возникает тогда, когда человек обобщает эмоциональные впечатления и знания и руководствуется ими в проявлении своего отношения к чему-либо. Например, положительное отношение человека к физкультуре будет обобщенным и устойчивым, а необходимость заниматься физкультурой станет его убеждением, если он будет понимать роль любых занятий физической культурой для своего развития и регулярно получать от них удовольствие.

) Субъективность эмоциональных отношений. Для чувств характерна субъективность, так как одни и те же явления могут иметь для разных людей различное значение. Более того, для ряда чувств характерна их интимность, т. е. глубоко личный смысл переживаний, их сокровенность.

Классификация чувств. Традиционное деление чувств на низшие и высшие не отражает действительную реальность и обусловлено лишь тем, что за чувства принимаются и эмоции, отражающие биологическую сущность человека. Чувства же отражают социальную сущность человека и могут достигать большой степени обобщенности (любовь к Родине, ненависть к врагу и т. д.).

Исходя из того, какая сфера социальных явлений становится объектом высших чувств, их делят на три группы: нравственные, интеллектуальные и эстетические.

Нравственными называют чувства, которые переживает человек в связи с осознанием соответствия или несоответствия своего поведения требованиям общественной морали. Они отражают различную степень привязанности к определенным людям, потребности общении с ними, отношение к ним. К положительным нравственным чувствам относят чувства доброжелательности, жалости, нежности, симпатии, дружбы, товарищества, коллективизма, патриотизма, долга и т. д. К отрицательным нравственным чувствам относят чувства индивидуализма, эгоизма, вражды, зависти, злорадства, ненависти, недоброжелательности и др.

Интеллектуальными называют чувства, связанные с познавательной деятельностью человека. К ним относятся любознательность, любопытство, удивление, радость решения задачи, чувство ясности или нечеткости мысли, недоумение, чувство догадки, чувство уверенности, сомнение. Эстетическими называют чувства, связанные с переживанием удовольствия или неудовольствия, вызываемые красотой или безобразием воспринимаемых объектов, будь то явления природы, произведения искусства или люди, а также их поступки и действия. Это понимание красоты, гармонии, возвышенного, трагического и комического. Данные чувства реализуются через эмоции, которые по своей интенсивности простираются от легкого волнения до глубокой взволнованности, от эмоции удовольствия до эстетического восторга.

Таким образом, вопрос о конкретном составе чувств остается открытым. Большинство из так называемых чувств являются эмоциями, а многие вообще не относятся к эмоциональным установкам, т. е. не выражают пристрастное отношение к кому-или чему-либо. Таковы многие моральные чувства, выделяемые в этике.

Глава 2. Влияние чувств и эмоций на личность человека

эмоции чувство воспитание

Эмоциональное воспитание человека - не только одна из значимых целей воспитания, но и не менее важный компонент его содержания. П. К. Анохин писал: "Производя почти моментальную интеграцию (объединение в единое целое) всех функций организма, эмоции сами по себе и в первую очередь могут быть абсолютным сигналом полезного или вредного воздействия на организм, часто даже раньше, чем определены локализация воздействий и конкретный механизм ответной реакции организма". Благодаря вовремя возникшей эмоции организм имеет возможность чрезвычайно выгодно пpиспособиться к окружающим условиям. Он в состоянии быстро с большой скоростью отреагировать на внешнее воздействие, не определив еще его тип, форму, другие частные конкретные параметры. Положительные эмоции и чувства (радость, блаженство, симпатия) создают у человека оптимистический настрой, способствуют развитию его волевой сферы. Положительное эмоциональное возбуждение улучшает выполнение более легких заданий и затрудняет - более сложных. Но при этом положительные эмоции, связанные с достижением успеха, способствуют повышению, а отрицательные, связанные с неуспехом, - снижению уровня выполнения деятельности, учения. Положительные эмоции оказывают существенное влияние на протекание всякой деятельности, в том числе и учебной. Регулирующая роль эмоций и чувств возрастает в том случае, если они не только сопровождают ту или иную деятельность, но и предшествуют ей, предвосхищают ее, что подготавливает человека к включению в эту деятельность. Таким образом, эмоции и сами зависят от деятельности и оказывают на нее свое влияние.

В физиологическом плане положительные эмоции и чувства, воздействуя на нервную систему человека, способствуют оздоровлению организма, а отрицательные разрушают его, ведут к различным заболеваниям. Положительные эмоции и чувства оказывают мощное воздействие на поведенческие процессы и мышление.

) Позитивное мышление. Находясь в хорошем настроении, человек рассуждает совсем не так, как тогда, когда находится в плохом. Исследования показали, что хорошее настроение проявляется в положительных свободных ассоциациях, в сочинении веселых историй при опросе по ТАТ (тематический тест на апперцепцию). ТАТ включает набор карточек с неопределенными по содержанию картинками, допускающими произвольное толкование испытуемыми, получающими инструкцию сочинить рассказ к каждой картинке. Интерпретация ответов позволяет судить о чертах личности, а также о временном, текущем состоянии испытуемого, его настроении.), благожелательных описаний социальных ситуаций, восприятии себя как социально компетентной личности, чувстве уверенности в себе и самоуважении.

) Память. В хорошем настроении легче вспомнить радостные события в жизни или слова, наполненные положительным смыслом. Общепринятым объяснением подобного явления является то, что память основывается на сети ассоциативных связей между событиями и представлениями. Они взаимодействуют с эмоциями, и в тот момент, когда индивид находится в определенном эмоциональном состоянии, его память настраивается на события, ассоциируемые именно с этим состоянием.

) Решение проблем. Люди, пребывающие в хорошем настроении, подходят к решению проблем иначе, чем находящиеся в нейтральном или печальном настроении. Первые отличаются повышенной реакцией, способностью вырабатывать простейшую стратегию решения и принимать первое же найденное решение. Эксперименты показали, что стимулирование хорошего настроения (положительных эмоций) приводит к оригинальным и разнообразным словесным ассоциациям, что говорит о потенциально более широком творческом диапазоне. Все это способствует повышению творческой отдачи и благоприятно воздействует на процесс решения задач.

) Помощь, альтруизм и симпатия. Многие исследования показали, что счастливые люди отличаются такими качествами, как щедрость и готовность прийти на помощь другим. Эти же качества характерны и для людей, у которых хорошее настроение было вызвано искусственной стимуляцией положительных переживаний (получение небольших подарков, припоминание приятных событий и т.п.). Люди, находящиеся в хорошем настроении считают, что помощь другим является компенсирующей и полезной акцией, способствующей сохранению положительного эмоционального состояния. Как показывают наблюдения, люди, находящиеся в хорошем расположении духа и замечающие расхождение между своим собственным состоянием и состоянием других, стараются каким-то образом сбалансировать это неравенство. Установлено, что на взаимоотношения людей значительное влияние оказывает и окружающая обстановка.

Отрицательная эмоция дезорганизует деятельность, которая приводит к ее возникновению, но организует действия, направленные на уменьшение или устранение вредных воздействий. Возникает эмоциональная напряженность. Она характеризуется временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, что, в свою очередь, сопровождается различными достаточно выраженными вегетативными реакциями и внешними проявлениями эмоций.

Эмоциональный фактор может оказывать на человека очень сильное влияние и даже привести к значительно более глубоким патологическим изменениям в органах и тканях, чем какое-либо сильное физическое воздействие. Известны случаи смерти не только от большого горя, но и от слишком большой радости. Так, знаменитый философ Софокл умер в тот момент, когда толпа устроила ему бурную овацию по случаю представления его гениальной трагедии.

Психические напряжения, особенно так называемые отрицательные эмоции - страх, зависть, ненависть, тоска, горе, печаль, уныние, злоба - ослабляют нормальную деятельность центральной нервной системы и всего организма. Они могут явиться не только причиной тяжелых заболеваний, но и обусловить наступление преждевременной старости. Исследования показывают, что человек, который постоянно тревожится, со временем ощущает ослабление зрения. Об этом говорит и практика: люди, которые много плакали и пережили большие тревоги, имеют слабые глаза. Отрицательное воздействие на человека оказывает также агрессивное чувство. В структуре агрессивного поведения чувства являются той силой (экспрессией), которая приводит в действие и в той или иной мере сопровождает агрессию, обеспечивая единство и взаимопроникновение ее сторон: внутренней (агрессиум) и внешней (агрессивное действие). Агрессивное чувство - это, прежде всего, способность человека испытывать такие эмоциональные состояния как злость, гнев, враждебность, месть, обида, удовольствие и другие. В такие состояния людей могут ввергать как несознаваемые (например, жара, шум, теснота), так и осознаваемые (ревность, конкуренция и другие) причины. Формирование и развитие агрессии осуществляется на переплетении чувств и мыслей. И чем больше будут господствовать мысли, тем сильнее и изощреннее окажутся агрессивные действия, потому что только мысль может конфликтовать, направлять и планировать агрессию.

Многие привыкли думать, что отрицательные эмоции и чувства (горе, презрение, зависть, испуг, тревога, ненависть, стыд) формируют безволие и слабость. Однако же такое альтернативное деление не всегда оправдано: и в отрицательных эмоциях заложено "рациональное" зерно. Тот, кто лишен чувства печали, также жалок, как и человек, не знающий, что такое радость или потерявший ощущение смешного. Если отрицательных эмоций не чрезмерно много, они стимулируют, заставляют искать новые решения, подходы, методы.

Заключение

Несомненно, роль эмоций в жизни человека крайне важна. Эмоции представляют собой специфическую группу состояний психики субъективного характера, которые находят выражение в форме переживаний и ощущений позитивного либо негативного характера, восприятия человеком окружающего мира и людей, собственных поступков и результатов действий. В группу эмоций входят чувства и страсти, настроения и аффекты, а также стрессы. Все процессы психики протекают в сопровождении данных состояний. Другими словами, любое проявление человеческой активности окрашивается какими-либо эмоциями. Именно благодаря эмоциям и чувствам люди лучше находят язык с окружающими, оказываются способными, не используя вербальные сигналы, делать выводы о состоянии своего ближнего.

Разнообразные эмоциональные моменты входят в содержание всех умственных процессов - восприятия, памяти, мышления и др. Чувства обусловливают 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 обусловливается чувствами. Они обогащают содержание человеческой жизни. Люди с бедными и слабыми эмоциональными переживаниями становятся сухими, мелочными педантами. Положительные эмоции и чувства наряду с отрицательными повышают нашу энергию и трудоспособность.

Также не стоит забывать о физическом состоянии организма человека. Эмоции и чувства оказывают воздействие на многие внутренние органы, такие как, например, сердце, зрение. Есть несколько предположений, по которым положительный настрой может защищать человека от проблем со здоровьем на протяжении всей жизни. Например, более счастливые люди скорее применяют активный метод для борьбы со старением, обычно, регулярно выполняя физические упражнения и проводя больше времени с пользой для здоровья. В то же самое время, эти люди могут избегать нездорового поведения, как например, курение и рискованный секс. Учеными доказано, что люди, которые в своей жизни испытывали больше положительных эмоций и чувств, чем отрицательных живут намного дольше. С одной стороны, отрицательные чувства и эмоции могут явиться не только причиной тяжелых заболеваний, но и обусловить наступление преждевременной старости. С другой, они мотивируют человека решать насущные проблемы, менять то, что его не устраивает. Страх необходим для выживания и сохранения безопасности. Чувство вины побуждает к сотрудничеству. Гнев мотивирует поиск справедливости.

Часто отрицательные эмоции доносят до человека важную информацию, и поэтому иногда они даже превосходят положительные эмоции по полезности. Печаль сигнализирует о потере, страх - об угрозе, а гнев предупреждает о недостойном поступке.

Таким образом, роль эмоций как положительных, так и отрицательных крайне важна для человека. Чувства и эмоции являются неотъемлемой частью личности. Они содействуют росту личности и обогащают её.

Список литературы

. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2003

. Изард К.Э. Психология эмоций. - СПб: Издательство "Питер" - 2008

. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001

. Маклаков А.Г. Общая психология - Издательство "Питер" - 2001

. Психологический словарь [http://www.psychologist.ru/dictionary\_of\_terms/index.htm?id=2846]

. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. - М. : А/О "Издат. группа "Прогресс" - 2009

. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб: Издательство "Питер", 2000

. Рудик П. А. Психология: Учебник. - М. - 2006

. Философский словарь [http://gufo.me/content\_fil/chuvstva-8274.html]