# **ВВЕДЕНИЕ**

 Когда человек воспринимает предметы и явления окружающего мира, он всегда как-то относится к ним, причем это не холодное, рассудочное отношение, а своеобразное переживание. Одни события вызывают у него радость, другие – негодование, одни вещи ему нравятся, другие вызывают у него неудовольствие, одних людей он любит, к другим равнодушен, третьих ненавидит; что-то его сердит, кое-чего он боится; некоторыми своими поступками он гордится, других стыдится. Удовольствие, радость, горе, страх, гнев, любовь- все это формы переживания человеком своего отношения к различным объектам; они называются чувствами или эмоциями.

 Чувствами или эмоциями называют переживания человеком своего отношения к тому, что он познает или делает, к другим людям и самому себе.

 Человек унаследовал механизм эмоций от своих животных предков. Поэтому часть эмоций человека совпадает с эмоциями животных: ярость, голод, жажда, страх. Но это простейшие эмоции, связанные с удовлетворением органических потребностей. С развитием разума и высших человеческих потребностей на базе аппарата эмоций сформировались более сложные человеческие чувства.

 Таким образом, мы отличаем эмоцию от чувства. Эмоция в ходе эволюции возникли раньше чувства, она присуща не только человеку, но и животному, и выражает отношение к удовлетворению физиологических потребностей. Чувства развились на базе эмоций при взаимодействии с разумом, в ходе формирования общественных отношений и присущи лишь человеку.

 Чувство- это более сложное, постоянное, устоявшееся отношение человека, черта личности. Чувства выражаются в эмоциях, но в определенный момент они могут не выражаться в каком-либо конкретном переживании. Чувства в отличие от эмоций свойственны только человеку.

 Чувство- это отражение в сознании человека его отношений к действительности.

**1.**  **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЧУВСТВ**

 В каждом чувстве выделяют три составные части:

- внутреннее переживание

- поведенческую реакцию

- физиологические изменения внутренних органов

 Третий компонент чувств - изменения внутренних органов и биохимические сдвиги, сопровождающие то или иное чувство. Эти изменения можно зарегистрировать специальными приборами.

 Чувство - установленное эмоциональное состояние. Оно тесно связано с физиологией эмоций. Сильные эмоции связаны с целым рядом физиологических изменений - изменяется ритм дыхания, деятельность сердечно-сосудистой системы, меняется работа слюнных (пересыхает во рту), слезных и потовых желез. Причем все это- не случайный набор разрозненных признаков, а увязанные между собой реакции организма. Физиологически это значит, что возникший в коре больших полушарий головного мозга процесс возбуждения (при восприятии человеком какого-либо объекта) при определенных условиях распространяется и на подкорку, где находятся центры, управляющие деятельностью внутренних органов, что обуславливает соответствующие изменения в организме.

 Включение подкорки и ретикулярной формации в эмоциональный процесс может создавать большой резерв нервной энергии, которую человек использует в своих действиях и поведении.

 Удовольствие и неудовольствие - основные состояния человека, на базе которых формируются все бесчисленные оттенки чувств.

 Положительное эмоциональное состояние повышает работоспособность, снижает утомляемость человека. Даже утомленный человек в ходе сильных положительных эмоциональных переживаний приобретает способность достаточно энергично и продуктивно действовать. Положительные чувства всегда связаны со значительным подъемом жизненного тонуса всего организма в целом. Отрицательные эмоциональные переживания связаны с такими изменениями в организме, которые снижают психическую активность человека, ведут к значительному ухудшению его деятельности, к падению трудоспособности. Поэтому информация понимается лучше, запоминается прочнее и надолго в состоянии положительных чувств.

 Ученые открыли существование в разных подкорковых отделах мозга своеобразных эмоциональных центров, которые условно были названы «центрами страдания» и «центрами наслаждения». Анатомическая близость этих центров, а также переход возбуждения с одного центра на другой приводят иногда к взаимопроникновению страдания и наслаждения - особенность психики, которая с давних пор находила отражение в художественной литературе.

 Что касается физиологических механизмов чувств, то в основе их лежат стойкие системы связей в коре, в образовании которых решающую роль играет у человека вторая сигнальная система. Вторая сигнальная система очень влияет и на протекание эмоций, она может сдерживать их проявление, что открывает возможность человеку управлять своими эмоциями и чувствами.

2. **ВНЕШНЕЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ**

 Изменяя жизнедеятельность человека, эмоции выражаются в целом ряде внешних проявлений. Сильные чувства связаны с изменением кровообращения - в состояние гнева, страха человек бледнеет, так кровь отливает от внешних покровов кожи. От стыда или смущения человек краснеет, кровь приливает к лицу. Страх усиливает потоотделение, сердце начинает усиленно биться или, наоборот, «замирает». При гневе и радости учащается дыхание.

 Чувства проявляются и в выразительных движениях: мимике (выразительные движения лица) и пантомимике (выразительные движения всего тела - поза, жест), а также в вокальной (голосовой) мимике (интонация, выразительные паузы, повышение или понижение голоса, смысловые ударения).

 Переживая радость, человек улыбается, смеется, глаза его блестят, руки и ноги не находят покоя. В состоянии сильного гнева у человека хмурятся брови, лицо краснеет. Движения становятся резкими, дыхание становится тяжелым, голос угрожающим. И горе очень выразительно внешне - человек весь согнулся, поник, плечи его опущены, у рта- горестная складка, он рыдает или, наоборот, цепенеет от горя.

 Конечно, менее сильные и глубокие эмоциональные переживания не проявляются в такой резкой форме. А в тех случаях, когда человек научился управлять выразительными движениями, сдерживать их, чувства и вообще могут не проявляться внешне.

**3. КЛАССИФИКАЦИЯ ЧУВСТВ**

3.1 ВЫСШИЕ ЧУВСТВА

 Высшие социальные чувства отражают высшие социальные потребности.

 Эти потребности подвержены сравнительно быстрым изменениям в ходе исторического развития; они не одинаковы у людей, воспитанных в различных общественных формациях, в различные эпохи, принадлежащим к различным общественным группировкам и классам.

 Высшие чувства возникают у человека на базе удовлетворения или неудовлетворения его высших духовных потребностей. К высшим чувствам относятся моральные, интеллектуальные и эстетические чувства.

 А) Моральные чувства:

* чувство справедливости
* чести
* долга
* ответственности
* патриотизма
* солидарности
* творческое вдохновение
* трудовой энтузиазм

 Оценка человеком своих поступков (самооценка) связана с переживанием такого чувства как совесть. Если человек, исходя из чувства собственного долга, сознает правоту своих поступков, то он переживает состояние спокойной совести. Спокойная совесть связана с переживанием большого морального удовлетворения и радости, она дает человеку силу и уверенность в правоте своих действий.

Б) Интеллектуальные чувства связаны с умственной, познавательной деятельностью человека и постоянно сопровождают ее. Они выражают отношение человека к своим мыслям, процессам и результатам интеллектуальной деятельности. К ним можно отнести:

* чувство удивления
* сомнения
* уверенности
* удовлетворения

 Чувство удивления наступает тогда, когда человек встречается с чем-то новым, необычным, неизвестным. Способность удивляться - очень важное чувство, стимул познавательной деятельности. Чувство сомнения возникает при несоответствии гипотез и предложений с некоторыми фактами и соображениями. Чувство уверенности рождается от сознания истинности и убедительности фактов, предположений и гипотез, которые выяснились в результате их проверки. Результативная работа вызывает чувство удовлетворения.

 В) Большое место в жизни человека занимают эстетические чувства. Источник эстетических чувств - произведения искусства: музыка, живопись, скульптура, художественная проза и поэзия, а также произведения архитектуры и достижения в области технических сооружений. Глубокие эстетические переживания люди могут испытывать при созерцании природы. К эстетическим чувствам можно отнести:

* чувство красоты
* восхищения прекрасным
* трагического
* комического
* возвышенного

 Помимо этих групп можно выделить и специфические группы, которые появляются с развитием общества. Например, с формированием частной собственности стали формироваться чувства, выражающие отношение к ней.

 Критерий, по которому чувства причисляют к «высшему этажу»,- высокая степень участия корковых и особенно второсигнальных процессов Чувства чести, долга, справедливости и другие - это комплексы эмоционально подкрепленных представлений. Если человек действует в согласие с привитыми ему понятиями чести и долга, то его высшие социальные чувства проявляются в сочетании с удовлетворенностью собой, с сознанием своей правоты.

3.2 НИЗШИЕ ЧУВСТВА (ЭМОЦИИ)

 Это эмоции, которые менее других подверглись изменениям в процессе развития человечества. К ним можно отнести:

* голод
* боль
* усталость
* жажда

 Одна из особенностей «низших эмоций»- отчетливая локализация, или «анатомическая привязка».

3.3 ЧУВСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОГО КЛАССА

 Этот класс чувств можно подразделить на три группы.

А) Положительные чувства:

 удовольствие, самодовольство, радость, чувство удовлетворенности собою, блаженство, восторг, уверенность, ликование, доверие, восхищение, симпатия (приязнь), уважение, спокойная совесть, нежность, чувство облегчения, любовь (половая), любовь (привязанность), чувство безопасности, предвкушение, умиление, злорадство, благодарность, чувство удовлетворенности, мести, гордость.

Б) Отрицательные чувства:

 Неудовольствие, ярость, горе, презрение, отчаяние, возмущение (негодование), тоска, неприязнь, печаль (грусть), зависть, уныние, злоба, скука, злость, огорчение, разочарование, ненависть, тревога, неуверенность (сомнение), боязнь, испуг, растерянность, недоверие, страх, ужас, смущение, стыд, жалость сострадание, неудовлетворенность собою, раскаяние, сожаление, досада, угрызение совести, нетерпение, досада, обида, горечь,

чувство оскорбления, отвращение, гнев, омерзение, ревность.

В) Нейтральные чувства:

 Безразличие, удивление, созерцание, изумление.

 Нейтральные чувства возникают тогда, когда человек находясь в ясном сознании, не испытывает ни приятных, ни неприятных чувств. Но все же в этом состояние он переживает свое отношение к миру и к самому себе.

 Разделение чувств на положительные и отрицательные сделано не потому, что с точки зрения сегодняшней морали одни чувства благородны, а другие низменны, а исключительно по признаку доставляемого удовольствия или неудовольствия. Физиологи установили, что приятные чувства сопровождаются возбуждением преимущественно парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, а неприятные- преимущественно симпатического ее отдела. Поэтому злорадство относится к положительным чувствам, а сострадание к отрицательным.

 Некоторые чувства, отнесенные к отрицательным, в ряде ситуаций все же приятны (например, гнев, раскаяние, жалость - в тех случаях, когда эти чувства могут быть «излиты», то есть активно выявлены в поведении). Отрицательных чувств гораздо больше чем положительных.

3.4 ДРУГИЕ ВИДЫ ЧУВСТВ

 Словом чувство обозначают не только те или иные переживания, но и более сложные психические реакции - такие, как чувство интереса, чувство правды, чувство красоты и чувство юмора. Эти четыре чувства представляют собой единую группу эмоциональных явлений, выражающих самое общее активно-положительное отношение человека к жизни.

 Это сложные психические реакции; воздействовать на них можно с разных принципиальных точек.

**4. ЗАВИСИМОСТЬ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ**

 **ЛИЧНОСТИ**

 О личности судят не только по мыслям, действиям и поступкам, но и по ее эмоциям и чувствам, которые всегда на что-либо направлены. Здесь наблюдаются большие индивидуальные различия. Направленность эмоций и чувств определяется, прежде всего, свойствами личности, ее мировоззрением, взглядами и убеждениями. У принципиального человека чувства устойчивы и принципиальны, будь то даже гнев или ненависть. Человек, не обладающий постоянством убеждений, внутренне противоречивый, характеризуется эмоциональной разбросанностью. У такого человека эмоции и чувства возникают по случайным мотивам, отражая неустойчивость его внутреннего мира, непостоянство его принципов и убеждений.

 В зависимости от моральной стойкости и развития волевых качеств, трудности и неудачи вызывают у разных людей различные чувства. У одних это чувство неудовлетворенности собой, активности, бодрости, боевого возбуждения, у других - чувство беспомощности и досады, уныние. Апатия.

 Переживания человека могут быть как глубокими, так и поверхностными. Глубокие чувства связаны с основными сторонами внутренней жизни личности: ее мыслями, желаниями и стремлениями. То есть человек глубоко переживает лишь то, без чего он не может ни жить, ни существовать, что составляет его цель жизни, основную сущность его интересов. В тесном единстве с глубиной переживания находится устойчивость чувств. Глубокое чувство устойчиво и прочно, оно не подвержено влиянию побочных и несущественных обстоятельств. Чувства неглубокие, хотя, может быть, и сильные, временны и преходящи.

 Среди критериев и личностных показателей, лежащих в основе различных классификаций личности эмоциональные особенности занимают важное место.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Возникновение чувств обусловлено общественным бытием человека. Иначе говоря, чувства носят социальный характер. В основе чувств лежат прежде всего потребности, возникшие в процессе общественного развития человека и связанные с отношениями между людьми.

 Слово «чувство»- многозначно. Когда говорят «органы чувств», то имеют в виду орган слуха или орган зрения. В словосочетаниях «чувство любви» или «чувство радости» слово «чувство» приобретает другое значение. В терминах «чувство юмора» или «чувство красоты» присутствует еще один смысловой оттенок, обозначающий сложную психическую реакцию.

 Значение в жизни и деятельности человека чувств очень велико. Они побуждают человека к деятельности, помогают преодолевать трудности в учении, работе, творчестве, повседневной жизни. Чувства часто определяют поведение человека, постановку им тех или иных жизненных целей.

 Без развития чувств человечество находилось бы на примитивном животном уровне!

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Основы общей психологии, Рубинштейн С.Л.
2. Эмоции человека, Изард К.Э.