

Назарова Айнур Садиг кызы

студентка

ГБПОУ «Муравленковский многопрофильный колледж»

г. Муравленко, ЯНАО

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ЭМОЦИИ И ОСОБЕННОСТИ ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ

***Аннотация:** данная статья посвящена изучению эмоционального явления человека, а также особенностям проявления некоторых эмоций. Автор приходит к выводу о необходимости гармоничного развития эмоциональной сферы каждого человека для полноценной жизни в обществе.*

***Ключевые слова:** эмоция, аффект, функции эмоций, личность.*

Под эмоциональными явлениями в современной психологии понимается субъективные переживания человеком его отношения к предметам, явлениям, событиям, другим людям. Само слово «эмоция» происходит от латинского «emovere», что значит возбуждать, волновать, потрясать. Эмоции тесно связаны с потребностями, поскольку, как правило, при удовлетворении потребностей человек испытывает положительные эмоции и, наоборот, при невозможности получить желаемое – отрицательные. Каждая эмоция своеобразна по своим источникам, переживаниям, внешним проявлениям и способам регуляции. Из своего опыта мы знаем, насколько богат репертуар человеческих эмоций. Он включает целую палитру различных эмоциональных явлений. Можно сказать, что человек – наиболее эмоциональное из живых существ, он обладает в высшей степени дифференцированными средствами внешнего выражения эмоций и широким разнообразием внутренних переживаний. Большинство эмоциональных состояний отражается на особенностях поведения человека, и поэтому они могут быть изучены с использованием не только субъективных, но и объективных методов. Например, покраснение или побледнение кожи человека в определенной ситуации может свидетельствовать о его эмоциональном состоянии. Об эмоциональном состоянии могут также свидетельствовать изменения уровня адреналина в крови и многое другое. Эмоции – это очень

сложные психические явления. К наиболее значимым эмоциям принято относить следующие типы эмоциональных переживаний: аффекты, собственно эмоции, чувства, настроения, эмоциональный стресс. Аффект – наиболее мощный вид эмоциональной реакции. Аффектами называют интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки. Примерами аффекта могут служить сильный гнев, ярость, ужас, бурная радость, глубокое горе, отчаяние. Эта эмоциональная реакция полностью захватывает психику человека, соединяя главный воздействующий раздражитель со всеми смежными, образуя единый аффективный комплекс, предопределяющий единую реакцию на ситуацию в целом. Одна из главных особенностей аффекта состоит в том, что данная эмоциональная реакция неодолимо навязывает человеку необходимость выполнить какое-либо действие, но при этом у человека теряется чувство реальности. Он перестает себя контролировать и даже может не осознавать того, что делает. Это объясняется тем, что в состоянии аффекта возникает чрезвычайно сильное эмоциональное возбуждение, которое, затрагивая двигательные центры коры головного мозга, переходит в двигательное возбуждение. Под действием этого возбуждения человек совершает обильные и часто беспорядочные движения и действия. Бывает и так, что в состоянии аффекта человек цепенеет, его движения и действия совсем прекращаются, он словно лишается дара речи.

В частности, принято выделять следующие эмоции:

Радость – положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность.

Удивление – не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства.

Страдание – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей.

Гнев – эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.

Отвращение – отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т. д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта.

Презрение – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства.

Страх – отрицательное эмоциональное состояние.

Стыд – отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствии собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям.

На сегодняшний день принято различать несколько основных функций эмоций: приспособительную, сигнальную, оценочную, регуляторную и коммуникативную. Эмоции отражают значимость и оценку человеком различных ситуаций, поэтому одинаковые раздражители могут вызывать самые непохожие реакции у разных людей. Именно в эмоциональных проявлениях выражается глубина внутренней жизни человека. Личность во многом формируется под воздействием прожитых переживаний. Эмоциональные реакции, в свою очередь, обусловлены с индивидуальными особенностями эмоциональной сферы человека.

Таким образом, я, пришла к выводу, что эмоции играют очень большую роль в жизни каждого человека. С помощью эмоций мы определяем значимость внешних воздействий и оцениваем собственное поведение. Все наши победы и поражения окрашены эмоциями. Многие жизненные события запоминаются именно благодаря пережитым эмоциям. Воспитание культуры эмоций и чувств

учащихся составляет важное направление в общей воспитательной работе семьи и школы, является актуальной задачей литературы, искусства, средств массовой информации. Неумение управлять своими эмоциями нарушает его межличностные взаимодействия с другими людьми, не позволяет адекватно строить производственные, семейные, дружеские отношения, становится препятствием для выбора и успешного овладения многими профессиями. Гармоничное развитие эмоциональной сферы необходимо каждому человеку для полноценной жизни в обществе, адекватного отношения к другим людям и самому себе, для сохранения своего здоровья.

В эмоциях объективно переживаются, становятся внутренним событием отношения человека к миру и к самому себе, поэтому эмоции и чувства так или иначе присутствуют во всей психологии личности. Практические переживания есть у человека всегда, хотя и не обязательно выражены, представлены его сознанию и самосознанию.

Личность существует, функционирует и развивается во взаимодействиях, общении, в отношении с другими людьми. Эти отношения закладываются в направленности личности, выражаются в ее характере, а переживаются в эмоциях, т. е. становятся для личности некоторым субъективно отмеченным фактом ее психической жизни, поэтому эмоции и чувства по определению взаимодействуют со всей психикой человека. Они феноменологически и функционально пересекаются с деятельностью, потребностями, способностями, сознанием и самосознанием, темпераментом и характером, психическим опытом и речью, с познавательной, оценочной, волевой и регулярной сферами психики.

Список литературы

1. Крылов А. Психология: Учеб. – М.: Проспект, 1999.
2. Бернс Д. Тайна настроения. – М: Рипол классик, 1997.
3. Рогов Е. Общая психология. – М.: Владос, 2004.
4. Крюгер Ф. Сущность эмоциональных переживаний // Психология эмоций: Тексты. – М., 1984. – С 108.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – Питер, 2003.

6. Милнер П. Физиологическая психология / Пер. с англ. – М: Мир, 1973.
7. Немов Р. Психология: в 3 т. – М.: Владос, 2002.
8. Изард К. Психология эмоций / Пер с англ. – Питер, 1999.
9. Маклаков А. Общая психология. – Питер, 2004.
10. Эмоции [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vmedicine.net/psikhologiya/obshchaya-psikhologiya-maklakov-a-g/1751-glava-16-emotsii.html?limitstart=&showall=1>