**РОЛЬ ЭМОЦИЙ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

**Башанкаева Милана Михайловна**

Студентка направления «Психолого-педагогического образования»

**Научный руководитель: Болаева Герел Баатровна,**

старший преподаватель факультета педагогического образования

ФГБОУ ВО «Калмыцкий Государственный

университет им. Б.Б Городовикова»

**Аннотация.** *Эмоции – это наши чувства, и они играют важнейшую роль в формировании нашего опыта. Эти сложные психические явления включают в себя широкий спектр переживаний, от положительных до отрицательных.*

***Ключевые слова:*** *эмоции, чувства, настроение, человек, жизнь, эмоциональное состояние.*

***Annotation.*** *Emotions are our feelings, and they play a vital role in shaping our experience. These complex mental phenomena encompass a wide range of experiences, from positive to negative.*

***Keywords:*** *emotions, feelings, mood, person, life, emotional state.*

Цель данной статьи – провести теоритический обзор по теме роль эмоций в жизни человека за последние пять лет.

Актуальность исследования темы "Роль эмоций в жизни человека" обусловлена множеством факторов, связанных с современным пониманием психологии, социологии. Эмоции играют ключевую роль в формировании человеческого поведения, принятии решений и межличностных отношениях, что делает их предметом активного изучения в различных научных областях.

Одной из главных особенностей является то, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией, которые в свою очередь отвечают соответствующим мотивам деятельности. Эмоции в жизни каждого человека выполняют функцию оценки возникающих ситуаций и нахождения различных способов их предотвращения. Следует узнать, какие эмоции испытывают люди, выяснить, что это за эмоции, и выявить, почему же все-таки роль эмоций в межличностных отношениях очень важна.

Все мы знакомы с эмоциями, такими как радость, волнение, страх или гнев. Несомненно, эмоции играют большую роль в нашей жизни, они помогают нам ориентироваться в мире, определять, что для нас благоприятно, а что нет. Поэтому эмоции принято классифицировать на позитивные и негативные. Однако, на самом деле, каждая переживаемая эмоция несет в себе свой собственный, уникальный смысл. Эмоции формируются под воздействием множества факторов, включая личный опыт, культурные нормы. Они могут быть спонтанными или осознанными, и часто служат индикаторами внутреннего состояния человека. Например, страх может сигнализировать о потенциальной угрозе, побуждая к действиям, направленным на защиту, тогда как радость может укреплять социальные связи и способствовать взаимодействию. Эмоции можно классифицировать на основные и сложные, где основные эмоции, такие как радость, страх, гнев, печаль, являются универсальными и проявляются у людей независимо от культурных различий. Сложные эмоции, такие как зависть или стыд, могут варьироваться в зависимости от социокультурного контекста. Эмоции играют важнейшую роль в принятии решений, существенно влияя на выбор и поступки людей. Исследования показывают, что эмоциональное состояние может значительно изменить восприятие информации и оценку различных вариантов. Например, положительные эмоции могут создать более оптимистичный взгляд на ситуацию, что, в свою очередь, может привести к принятию более рискованных решений. Напротив, негативные эмоции, такие как страх или тревога, могут заставить людей проявлять излишнюю осторожность, что делает процесс принятия решения более трудным, а также играют значимую роль в межличностных отношениях, помогая устанавливать и поддерживать социальные связи, а также влияя на восприятие людей друг другом. Эмоциональный интеллект, то есть способность распознавать и управлять своими эмоциями и эмоциями окружающих, становится важным аспектом успешного взаимодействия. Например, человек, умеющий понимать эмоции собеседника, может лучше подстраивать свое поведение, что способствует созданию гармоничных отношений. Таким образом, эмоции не только влияют на личные решения, но и формируют динамику взаимодействия между людьми. Понимание этого влияния может помочь разработать стратегии для улучшения как личной, так и профессиональной жизни, позволяя людям более эффективно управлять своими эмоциями и строить прочные отношения с окружающими.

Таким образом, эмоции в жизни человека выполняют очень важные для его жизни роли:

1. Отражательно-оценочная роль эмоций. Данная роль представляет собой субъективную окраску происходящему не только вокруг нас, но и в нас самих. Из это следует, что одну и туже ситуацию люди воспринимают и эмоциональная реакция у низ значительно отличается. Например, определенное произведение искусства может вызывать у разных людей прямо противоположные эмоции. Недаром существует всеми известное выражение: «На вкус и цвет товарища нет».

2. Управляющая роль эмоций. Кроме отображения некой действительности человека и его непосредственного отношения к тому или иному действию по отношению к себе и другим людям или событию эмоции безусловно играют важную роль для управления поведением человека, из этого следует, что эмоции являются одним из психофизиологических механизмов данного управления. Эмоции играют управляющую роль в поведении человека, они выполняют разнообразные положительные функции: за­щитную, мобилизующую, санкционирующую (переключающую), компенсаторную, сигнальную, подкрепляющую (стабилизирующую), которые зачастую перекликаются друг с другом.

3. Защитная функция эмоций связана с возникновением страха. Он предупреждает человека о реальной или о мнимой опасности, способствуя тем самым лучшему продумыванию возникшей ситуации. Таким образом эмоция страха играет роль своего рода защитника человека от неприятных для него последствий, а возможно, и от гибели.

4. Мобилизующая функция эмоций зачастую проявляется в том, что страх может способствовать мобилизации резервов человека за счет выброса в кровь дополнительного количества адреналина, например, при активно-оборонительной его форме (спасении бегством).

5. Компенсаторная функция эмоций. Данная функция заключается в возмещении информации, недостающей для принятия решения или вынесения суждения о чем-либо. Часто она возникает при столкновении человека с незнакомым объектом эмоция способна придать этому объекту соответствующую окраску в связи с его схожестью с ранее встречавшимися объектами.

6. Сигнальная функция эмоций описывает воздействие человека или животного на другой живой объект. Эмоция имеет внешнее выражение, с помощью которой человек способен проинформировать другого человека о его состоянии. Это помогает взаимопониманию при общении, предупреждению агрессии со стороны другого человека, распознаванию потребностей и состояний, имеющихся в данный момент у другого субъекта.

7. Дезорганизующая роль эмоций. Возникшая у человека эмоция страха способна нарушить поведение человека, которое на прямую связано с достижением какой-либо поставленной цели, эта эмоция выступает своего рода броней вызывающей такие реакции, как ступор при сильном страхе, отказ от совершения того или иного действия. Более ярко дезорганизующую роль можно наблюдать при возникновении злости, когда человек стремится достичь цели во что бы то ни стало, слепо повторяя одни и те же действия, которые на самом деле не способствую достижению поставленных им целей.

Эмоции прежде всего являются ценным источником информации, раскрывая как внутренний мир других людей, так и собственные переживания. Вряд ли чувство стыда, злости или досады возникает без видимых оснований – всегда существуют конкретные обстоятельства, провоцирующие их появление. К примеру, неосторожное замечание со стороны коллег вполне может вызвать раздражение. Однако источник этой эмоции может быть и в нас самих, когда действия другого человека не соответствуют нашим ожиданиям. Осознание причин возникновения этих чувств позволяет лучше понимать себя и оценивать адекватность своих реакций. Эмоциональная близость играет важнейшую роль в любых отношениях, поэтому важно открыто делиться своими чувствами, не скрывая их. Если кто-то из ваших близких, будь то друг, коллега или член семьи, причинил вам боль, необходимо сообщить об этом, не полагаясь на его способность самостоятельно угадать ваши ощущения. Как правило, сложности в выражении и понимании эмоций становятся причиной серьезных проблем и нередко приводят к распаду отношений. Поэтому помимо способности озвучивать свои чувства, необходимо развивать навыки внимательного слушания и эмпатичного восприятия чужих эмоций.

Таким образом, 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. Данная тема требует дальнейшего исследования.

Список литературы:

1. Анохин П.К. Эмоции // Психология эмоций. - М., 2004. - С. 175.
2. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций // Психология эмоций М. – 2006. - С. 35.
3. Выготский Л.С. Проблема эмоций. // Вопросы психологии. – 2005. - №3. – С. 21 – 23.
4. Додонов Б.И. Классификация эмоций при исследовании эмоциональной направленности личности. // Вопросы психологии. – 2005. - №6. – С. 51-64.
5. Леонтъев А.И. Потребности, мотивы, эмоции // Психология эмоций - М., 2004. – С. 90.
6. Немов Р.С.Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 2 кн. – Книга 1.Общие основы психологии. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006. – 679с.