

ЭМОЦИИ

Эмоции- это психологический процесс субъективного отражения наиболее общего отношения человека к предметам и явлениями действительности, к другим людям, самому себе относительно удовлетворения или неудовлетворения его потребностей, целей и намерений.

Эмоции являются одной из форм отражения сознанием реального мира. Однако эмоции отражают предметы и явления не сами по себе, а в их отношении к субъекту, их значимости. Эмоции обусловлены с одной стороны внутренними потребностями и мотивами, а с другой - особенностями внешней ситуации.



Свойства эмоций:

- Субъективный характер эмоций (одно и то же событие у разных людей вызывает разные эмоции).
- Полярность эмоций (эмоции обладают положительным и отрицательным знаками: удовлетворение - неудовлетворение, грусть - веселье...).
- Фазность эмоционального характера эмоции в их динамике с количественной стороны. В пределах одного и того же эмоционального состояния (одной модальности) отчетливо обнаруживаются колебания его интенсивности по типу напряжения - разрядки и возбуждение - успокоение.

Классификация эмоций

В эмоциональной сфере выделяют **5 групп** эмоционального переживания: аффекты, собственно эмоции, чувства, настроение, стресс.

Аффект - сильная, бурная, но относительно кратковременная эмоциональная реакция на внешний стимул, который полностью захватывает психику человека (ярость, гнев, ужас и др.).

Эмоции - это непосредственное, временное эмоциональное переживание какого-либо отношения человека к различным внешним или внутренним событиям.

Эмоция возникает как реакция на ситуацию, в отличие от аффекта она более длительна и менее интенсивна, это душевное волнение. Эмоция как реакция возникает не только на события реальные, но и на вероятные или вспоминаемые. Эмоции более смещены к началу действия и предвосхищают его результат. Все эмоции можно классифицировать по модальности, то есть качеству переживания.

Чувства (высшие эмоции) - особые психол. состояния, проявляющиеся социально обусловленными переживаниями, которые выражают длительное и устойчивое эмоциональное отношение человека к реальным и воображаемым объектам. Их часто называют вторичными эмоциями, так как они сформировались как своеобразное обобщение соответствующих простых эмоций. Чувства всегда предметны. Поэтому их часто классифицируют в зависимости от предметной сферы:

- Моральные (нравственно-этические).
- Интеллектуальные, практические.

Психофизиологические механизмы

В процессе эволюции животного мира появилась особая форма проявления отражательной функции мозга - эмоции (от лат. возбуждаю, волную). Они отражают личную значимость внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека, то есть то, что его волнует, и выражается в форме переживаний. В психологии эмоции определяются как переживание человеком в данный момент своего отношения к чему-либо. Помимо этого узкого понимания понятие «эмоция» используется и в широком смысле, когда под ней имеют в виду целостную эмоциональную реакцию Личности, включающую не только психологический компонент - переживание, но и специфические физиологические изменения в организме, сопутствующие этому переживанию. В этом случае можно говорить об эмоциональном состоянии человека.

Житейское понимание слова «чувства» настолько широко, что теряет конкретное содержание. Это обозначение ощущений (боль), возвращение сознания после обморока («прийти в чувство») и т.п. Нередко и эмоции называют чувствами. В действительности же строго научное использование этого термина ограничивается лишь случаями выражения человеком своего положительного или отрицательного, т.е. оценочного отношения к каким-либо объектам. При этом, в отличие от эмоций, отражающих кратковременные переживания, чувства долговременны и могут порой оставаться на всю жизнь

Чувства выражаются через определенные эмоции в зависимости от того, в какой ситуации оказывается объект, по отношению к которому данный человек проявляет 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 - разочарование, досада, злость. Этот и ему подобные примеры показывают, что эмоции и чувства - это не одно и то же.

	любопытный		неуверенный
	потрясенный		счастливый
	счастливый		гордый

	уверенный		удивленный
	взволнованный		спокойный
	испуганный		тревожный

Следует отметить, что неоднократно предпринимались попытки выделить основные, «фундаментальные» эмоции. 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, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности.

Стыд — отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.





Эмоции и переживания личности

Эмоции хотя и чувственны в своей основе, но не наглядны, они выражают не свойства объекта, а состояние субъекта, модификации внутреннего состояния индивида и его отношение к окружающему. Они обычно всплывают в сознании в связи с какими-нибудь образами, которые, будучи как бы насыщены ими, выступают в качестве их носителей. Состояние индивида, получающее эмоциональное выражение, всегда обусловлено его взаимоотношениями с окружающим. Выражая отношение человека к окружающему, эмоция делает это специфическим образом в непосредственной форме переживания. Степень сознательности эмоционального переживания может быть при этом различной в зависимости от того, в какой мере осознаётся само отношение, которое в эмоции переживается. Можно испытывать, переживать то или иное чувство, совсем неадекватно осознавая истинную его природу. Это объясняется тем, что осознать своё чувство значит не просто испытать его как переживание, а и соотнести его с тем предметом или лицом, которое его вызывает и на которое оно направляется. Основы чувства не в замкнутом внутреннем мире сознания, они основываются на выходящих за пределы сознания отношениях личности к миру, которые могут быть осознаны с различной мерой полноты и адекватности. Поэтому возможно очень интенсивно переживаемое и всё же бессознательное или, вернее, неосознанное чувство. Бессознательное или неосознанное чувство - это чувство, которое в своём внутреннем содержании не соотнесено с объективным миром. В своей неосознанности оно не способно ни к притворству, ни к маскировке. Такие неосознанные чувства обычно выдают сокровенные тайны личности; из них-то обычно и узнают о неосознанных самим человеком свойствах и устремлениях его

Эмоциональная сфера в структуре личности у разных людей может иметь различный удельный вес. Он будет большим или меньшим в зависимости отчасти от темперамента человека, и особенно от того, как глубоки его переживания, но узловые моменты в жизненном пути человека, основные события, которые превращаются для него в переживания и оказываются решающими в истории формирования личности, всегда эмоциональны. Каждая сколько-нибудь яркая личность имеет свой более или менее ярко выраженный эмоциональный строй и стиль, свою основную палитру чувств, в которых по преимуществу она воспринимает мир. Эмоция как переживание всегда носит у человека личностный характер, особо интимно связанный с "я", близкий ему и его захватывающий, и личностное отношение всегда приобретает более или менее эмоциональный характер. Если человек принимает те или иные формы поведения, но сам при этом относится бесстрастно к тому, соблюдаются они или нет, то это означает, что он лишь внешне, формально их принял, что выраженное в них общественное отношение не стало его личным отношением. Становясь личным, общественное отношение переживается эмоционально. Совокупность человеческих чувств - это по существу совокупность отношений человека к миру и, прежде всего, к другим людям в живой и непосредственной форме личного переживания

Внешние выражения эмоций

В обществе, помимо членораздельного языка, существует еще язык выразительных движений, функция которого заключается в непосредственном выражении того, что чувствует человек.

Выразительные движения в наши дни служат в качестве непроизвольного аккомпанемента эмоций; они играют огромную коммуникативную роль, помогают общению между людьми, обеспечивают эмоциональный контакт между ними. Именно благодаря мимике (выразительные движения лица), пантомимике (выразительные движения всего тела), эмоциональным компонентам речи и т. д. мы узнаем о переживаниях другого человека, сами проникаемся этими переживаниями, строим в соответствии с ними свои взаимоотношения с окружающими. Язык эмоций - это универсальные, сходные для всех людей наборы экспрессивных знаков, выражающих те или иные эмоциональные состояния.

Понимание языка эмоций помогает нам найти верный тон в общении с окружающими. Мы в принципе можем правильно понять эмоции людей других культур и национальностей. Но эта универсальность не абсолютна. Есть определенные национальные различия, которые определяются традициями и обычаями. Есть и индивидуальные особенности в проявлении эмоций, которые зависят от темперамента человека, его воспитания, привычек. Иногда привычные для человека эмоции накладывают своеобразный отпечаток на выражение его лица

Эмоциональные особенности личности



Индивидуальные различия между людьми особенно ярко обнаруживаются в эмоциональной сфере. Основные различия в эмоциональной сфере личности связаны с различиями в содержании человеческих чувств, в том, на что, на какие объекты они направлены и какое отношение человека они выражают. В чувствах человека в форме непосредственного переживания выражаются все установки человека, включая и мировоззренческие, идеологические, всё его отношение к миру и, прежде всего, к другим людям. [6, с. 183] В процессе жизнедеятельности на основе внешних условий и генетических предпосылок у человека формируются устойчивые эмоциональные качества - эмоциональные особенности и свойства личности. К эмоциональным особенностям личности относятся его эмоциональная реактивность, возбудимость, аффектированность, эмоциональная стабильность, общий эмоциональный тонус, сила эмоциональных реакций и их внешняя выраженность - экспрессивность. Эти свойства в значительной мере обусловлены типом высшей нервной деятельности индивида. Однако в процессе социализации его эмоциональные особенности претерпевают значительные изменения, получают социальную огранку

Типичные различия эмоциональных особенностей личности могут выражаться: в сильной или слабой эмоциональной возбудимости; в большей или меньшей эмоциональной устойчивости; в силе или интенсивности чувства и его глубине. Различия в эмоциональной возбудимости и устойчивости существенно характеризуют темперамент человека. Эмоциональные качества влияют на общий психический облик человека, образуя эмоциональный тип личности. Различают несколько типов: эмоциональные, сентиментальные, страстные, фригидные (холодные). Эмоциональные натуры переживают свои чувства, отдаваясь их вибрациям; сентиментальные натуры скорее созерцают свои чувства, любясь их переливами; натуры страстные живут своим чувством, воплощая его напряжение в действии; эмоционально-фригидные типы - люди холодного рассудка, их эмоциональные проявления минимальны, они лишены чувства сопереживания

Эмоции и культура общения



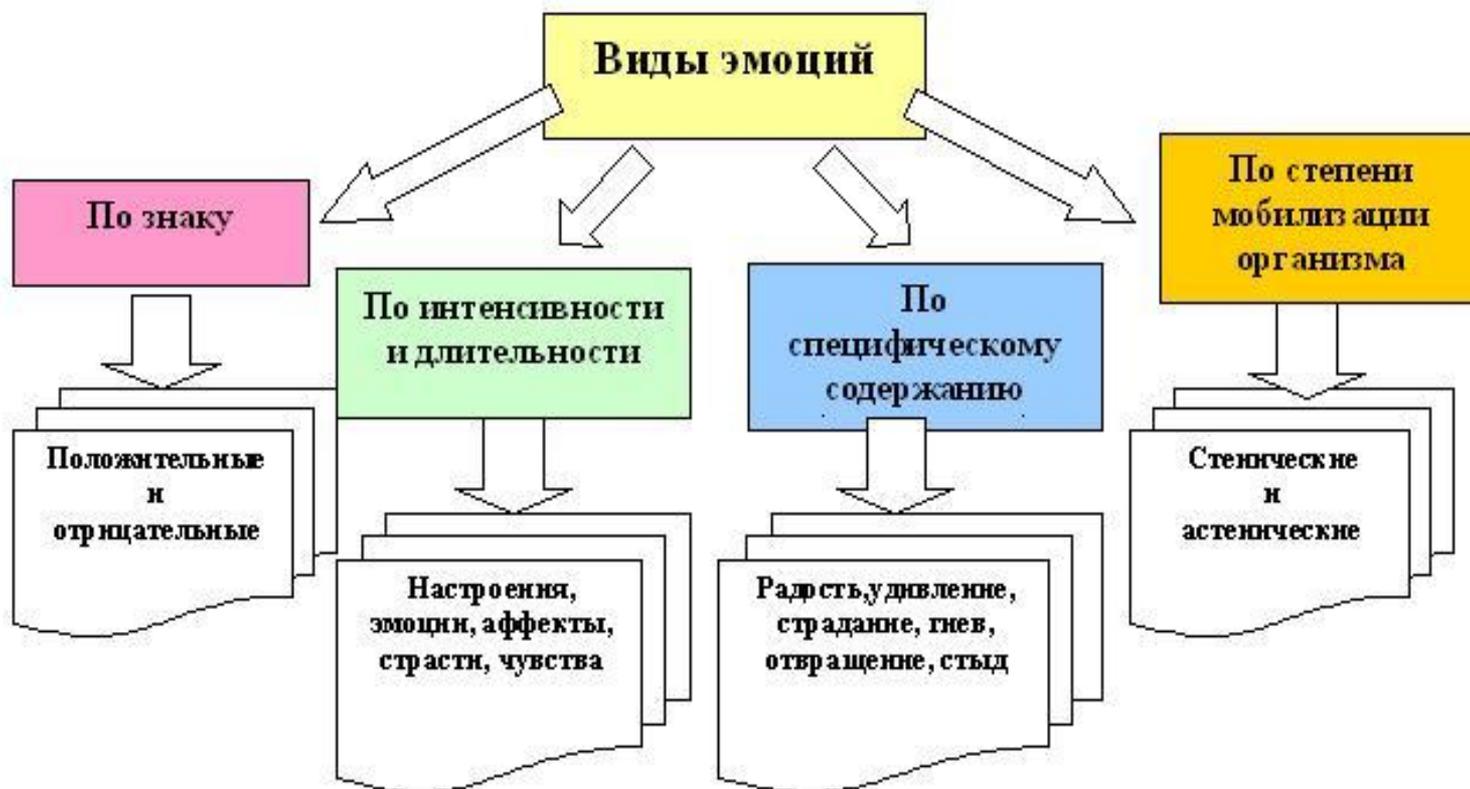
Эмоции определяют качество нашей жизни. Мы проявляем свои эмоции на работе, при общении с друзьями, в наших контактах с родственниками и в наших скрытых от посторонних глаз отношениях с собой и близкими нам людьми - т. е. во всем, что нам дорого и о чем мы искренне заботимся. Общаясь, люди постоянно испытывают различные эмоции. Причем, способ выражения и передачи эмоций является важнейшим фактором улучшения межличностных отношений. Если между людьми возникают проблемы в процессе общения, это зависит не от того, что люди испытывают те или иные чувства, а от того, что чаще всего они не умеют адекватно их выразить. Распространенным является мнение о том, что эмоции и чувства человека мешают общению между людьми. Люди стремятся сдерживать чувства для того, чтобы поступать логично, рационально, сохранять объективность

Не только понимание, но и само выражение эмоций может вызывать затруднения. Некоторые люди не умеют выражать эмоции потому, что не усвоили необходимых принятых в обществе форм выражения. Другие люди боятся выдать свои собственные чувства. Это может быть страх перед утратой самоконтроля или боязнь порицания со стороны окружающих (боязнь быть скомпрометированным, отвергнутым или осмеянным). Уход от истинных чувств приводит к тому, что люди не могут вести себя конструктивно в отношении с другими.

Распространенной формой искажения информации является ее избирательность в процессе общения людей. Овладение языком эмоций требует усвоения общепринятых в данной культуре форм их выражения, а также, понимания индивидуальных проявлений эмоций у людей, с которыми человек живет и работает. Понимание языка эмоций требует не только знания общих норм выражения эмоций, типичных для данного общества. Оно требует еще способности и готовности анализировать специфический язык окружающих людей и обучаться ему.

Надо научиться выбирать, как вести себя, когда испытываете эмоцию, чтобы достигать своих целей, не причиняя вреда другим людям. Надо уметь чувствовать, какие эмоции испытывают другие люди. Так как эмоции лежат в основе всех самых важных отношений, возникающих у нас с другими людьми, то мы должны быть восприимчивы к чувствам других людей. Надо уметь правильно использовать полученную информацию о том, что чувствуют другие люди. У каждого человека свои переживания и свой внутренний мир. Но важно умение общаться с другими людьми, так как хорошие взаимоотношения имеют решающее значение для самочувствия и здоровья





ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

ОТЛИЧАЮТСЯ

- * субъективным характером
- * вызывают удовольствие или неудовольствие
- * отражают взаимодействие со средой
- * разнообразным характером
- * вызывают успокоение или возбуждение

ЧУВСТВА

Интеллектуальные

Нравственные

Эстетические

Сенические - Астенические

Сильные - Слабые

Настроения

Аффекты

Страсти

ЭМОЦИИ

Определи эмоции человека



Заключение

Итак, эмоции - это свойственные каждому из нас психологические реакции на хорошее и плохое, это наши тревоги и радости, наше отчаяние и наслаждение, эмоции обеспечивают нам способность к переживанию и сопереживанию поддерживают интерес к жизни, к окружающему миру. Эмоции составляют часть нашей психологической деятельности, часть нашего «я». Развитие эмоций неразрывно связано с развитием личности в целом. Эмоции не развиваются сами по себе. Они не имеют собственной истории; изменяются установки личности, ее отношение к миру, и вместе с ними преобразуются эмоции. Современному человеку в своих поступках часто приходится руководствоваться главным образом не эмоциями, а разумом, но во многих жизненных ситуациях влияние эмоций на поведение человека весьма велико. Они, как цвета радуги, окрашивают мир, только окрашивают в эмоциональные состояния. Без эмоций мир был бы скучен, однообразен. Эмоции являются частью человека, жизни. Ведь какое счастье - любить, радоваться, веселиться. Но даже такие эмоции как грусть, ненависть, горе и обида важны для человека. Они формируют в нём чувства сострадания, упорства, а также умение достигать цели и умение переживать.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ)