Министерство образования и науки Украины

Национальный горный университет

Реферат по дисциплине

«Основы психологии и педагогики»

на тему:

**'Виды и роль эмоций в жизни человека'**

Выполнила:

Проверила:

Днепропетровск

2003

**Содержание**

[1. Общее представление об эмоциях - 2 -](#_Toc56697275)

[2. Роль эмоций - 3 -](#_Toc56697276)

[3. Проявление эмоций - 5 -](#_Toc56697277)

[4. Механизмы эмоции - 6 -](#_Toc56697278)

[5. Управление эмоциями - 7 -](#_Toc56697279)

[6. Эмоции и личность - 8 -](#_Toc56697280)

[7. Расположение эмоций по выражению лица - 11 -](#_Toc56697281)

[8. Список литературы - 13 -](#_Toc56697282)

### 1. Общее представление об эмоциях

В процессе эволюции животного мира появилась особая форма проявления отра­жательной функции мозга — эмоции (от лат. *emoveo* - возбуждаю, волную). Они отражают личную значимость внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека, то есть то, что его волнует, и выражаются в форме переживаний.

В психологии *эмоции* определяются как переживание человеком в данный момент своего отношения к чему-либо (к наличной или будущей ситуации, к другим людям, к самому себе и т. д.).

Понятие «эмоция» используется и в широком смысле, когда под ней имеют в виду целостную эмоциональную реакцию лично­сти, включающую не только психический компонент - переживание, но и специфи­ческие физиологические изменения в организме, сопутствующие этому переживанию. Эмоции име­ются и у животных, но у человека они приобретают особую глубину, имеют множе­ство оттенков и сочетаний.

Немецкий философ И. Кант делил эмоции на стенические (от греч. *stenos* - сила), повышающие жизнедеятельность организма и астенические - ослабляющие её.

Эмоции делят также на положительные и отрицательные, то есть приятные и не­приятные. Филогенетически наиболее древними являются переживания удовольствия и неудовольствия (так называемый эмоциональный тон ощущений), которые направляют поведение человека и животных на сближение с источником удовольствия или на избегание источника неудовольствия.

Более сложными являются другие положительные (радость, восторг) и отрицательные (гнев, горе, страх) эмоции. П. В. Симонов выделяет смешанные эмоции, ког­да в одном и том же переживании сочетаются и положительные, и отрицательные оттенки (например, получение удовольствия от страха в «комнате ужасов»).

Взависимости от личностных (вкусов, интересов, нравственных установок, опыта) и темпераментных особенностей людей, а также от ситуации, в которой они находят­ся, одна и та же причина может вызывать у них разные эмоции.

Эмоции различаются по интенсивности и длительности, а также по степени осознанности причины их появления. В связи с этим выделяют настроения, собственно эмоции и аффекты.

*Настроение -* это слабо выраженное устойчивое эмоциональное состояние, причина которого человеку может быть не ясна. Оно постоянно присутствует у человека в качестве эмоционального тона, повышая или понижая его активность в общении или работе.

Собственно *эмоции* — это более кратковременное, но достаточно сильно выражен­ное переживание человеком радости, горя, страха и т. п. Они возникают по поводу удовлетворения или неудовлетворения потребностей и имеют хорошо осознаваемую причину появления.

*Аффект -* быстро возникающее очень интенсивное и кратковременное эмоцио­нальное состояние, вызываемое сильным или особо значимым для человека стиму­лом. Чаще всего аффект является следствием конфликта. Он всегда проявляется бур­но и сопровождается снижением способности к переключению внимания, сужением поля восприятия (внимание фокусируется в основном на объекте, вызвавшем аф­фект).

При аффекте мало продумываются последствия совершаемого, вследствие чего поведение человека становится импульсивным. Про такого человека говорят, что он не помнит себя, находился в беспамятстве. После аффекта часто наступает упадок сил, равнодушие ко всему окружающему или раскаяние в содеянном. Частое прояв­ление аффекта в нормальной обстановке свидетельствует либо о невоспитанности человека, либо об имеющемся у него нервно-психическом заболевании.

### 2. Роль эмоций

**Отражательно-оценочная роль эмоций.** Эмоции дают субъективную окраску про­исходящему вокруг нас и в нас самих. Это значит, что на одно и то же событие разные люди могут эмоционально реагировать совершенно различно. Например, у болель­щиков проигрыш их любимой команды вызовет разочарование, огорчение, у болель­щиков же команды соперника — радость. А определенное произведение искусства может вызывать у разных людей прямо противоположные эмоции. Недаром в народе говорят: «На вкус и цвет товарища нет».

Эмоции помогают оценивать не только прошедшие или происходящие сейчас дей­ствия и события, но и будущие, включаясь в процесс вероятностного прогнозирова­ния (предвкушение удовольствия, когда человек идет в театр, или ожидание непри­ятных переживаний после экзамена, когда студент не успел к нему как следует подготовиться).

**Управляющая роль эмоций.** Помимо отражения окружающей человека действи­тельности и его отношения к тому или иному объекту или событию эмоции важны и для управления поведением человека, являясь одним из психофизиологических ме­ханизмов этого управления. Ведь возникновение того или иного отношения к объек­ту влияет на мотивацию, на процесс принятия решения о действии или поступке, а сопровождающие эмоции физиологические изменения влияют на качество деятель­ности, работоспособность человека. Играя управляющую поведением и деятельно­стью человека роль, эмоции выполняют разнообразные положительные функции: за­щитную, мобилизующую, санкционирующую (переключающую), компенсаторную, сигнальную, подкрепляющую (стабилизирующую), которые часто совмещаются друг с другом.

**Защитная функция эмоций** связана с возникновением страха. Он предупреждает человека о реальной или о мнимой опасности, способствуя тем самым лучшему про­думыванию возникшей ситуации, более тщательному определению вероятности дости­жения успеха или неудачи. Тем самым страх защищает человека от неприятных для него последствий, а возможно, и от гибели.

**Мобилизующая функция эмоций** проявляется, например, 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). Способствует мобилизации сил организма и воодушевление, радость.

**Компенсаторная функция эмоций** состоит в возмеще­нии информации, недостающей для принятия решения или вынесения суждения о чем-либо. Возникающая при столкновении с незнакомым объектом эмоция придаст этому объекту соответствующую окраску (плохой встретился человек или хороший) в связи с его схожестью с ранее встре­чавшимися объектами. Хотя с помощью эмоции человек выносит обобщенную и не всегда обоснованную оценку объекта и ситуации, она все же помогает ему выйти из тупика, когда он не знает, что ему делать в данной ситуации.

Наличие у эмоций отражательно-оценочной и компен­саторной функций делает возможнымпроявление и **санк­ционирующей функции эмоций** (идти на контакт с объектом или нет).

**Сигнальная функция эмоций** связана с воздействием человека или животного на другой живой объект. Эмоция, как правило, имеет внешнее выражение (экспрессию), с помощью которой человек или животное сообщает другому о своем состоянии. Это помогает взаимопониманию при общении, предупреждению агрессии со стороны дру­гого человека или животного, распознаванию потребностей и состояний, имеющихся в данный момент у другого субъекта. Сигнальная функция эмоций часто соче­тается с ее защитной функцией: устрашающий вид в минуту опасности способствует запугиванию другого человека или животного.

Академик П. К. Анохин подчеркивал, что эмоции важны для закрепления, стаби­лизации рационального поведения животных и человека. Положительные эмоции, возникающие при достижении цели, запоминаются и при соответствующей ситуа­ции могут извлекаться из памяти для получения такого же полезного результата. Отрицательные эмоции, извлекаемые из памяти, наоборот, предупреждают от повтор­ного совершения ошибок. С точки зрения Анохина, эмоциональные переживания за­крепились в эволюции как механизм, который удерживает жизненные процессы в оптимальных границах и предупреждает разрушительный характер недостатка или избытка жизненно важных факторов.

**Дезорганизующая роль эмоций.** Страх может нарушить поведение человека, свя­занное с достижением какой-либо цели, вызывая у него пассивно-оборонительную реакцию (ступор при сильном страхе, отказ от выполнения задания). Дезорганизую­щая роль эмоций видна и при злости, когда человек стремится достичь цели во что бы то ни стало, тупо повторяя одни и те же действия, не приводящие к успеху.

Положительная роль эмоций не связывается прямо с положительными эмоция­ми, а отрицательная — с отрицательными. Последние могут служить стимулом для самосовершенствования человека, а первые — явиться поводом для самоуспокоения, благодушествования. Многое зависит от целеустремленности человека, от условий его воспитания.

### 3. Проявление эмоций

О переживаниях человека можно судить как по самоотчету человека о переживаемом им состоянии, так и по характеру изменения психомотори­ки и физиологических параметров: мимике, пантомиме (позе), двигательным реак­циям, голосу и вегетативным реакциям (частоте сердечных сокращений, артериаль­ному давлению, частоте дыхания). Наибольшей способностью выражать различные эмоциональные оттенки обладает лицо человека.

Г. Н. Ланге, один из крупных специалистов по изучению эмоций, привел описание физиологических и поведенческих характеристик радости, печали и гнева. *Радость* сопровождается возбуждением двигательных центров, из-за чего появляются харак­терные движения (жестикуляция, подпрыгивания, хлопанье в ладоши), усилением кровотока в мелких сосудах (капиллярах), вследствие чего кожа тела краснеет и ста­новится теплее, а внутренние ткани и органы начинают лучше снабжаться кислоро­дом и обмен веществ в них начинает происходить интенсивнее.

При *печали* происхо­дят обратные сдвиги; торможение моторики, сужение кровеносных сосудов. Это вызывает ощущение холода и озноба. Сужение мелких сосудов легких приводит к оттоку из них крови, в результате ухудшается поступление кислорода в организм, и человек начинает ощущать недостаток воздуха, стеснение и тяжесть в груди и, стара­ясь облегчить это состояние, начинает делать продолжительные и глубокие вдохи. Внешний вид тоже выдает печального человека. Его движения медленны, руки и голова опущены, голос слабый, а речь растянутая. *Гнев* сопровождается резким покраснением или же побледнением лица, напряжением мышц шеи, лица и рук (сжимание пальцев в кулак).

У разных людей проявление эмоций различно, в связи с чем говорят о такой лич­ностной характеристике, как экспрессивность. Чем более выражает человек свои эмо­ции через мимику, жесты, голос, двигательные реакции, тем больше у него выражена экспрессивность. Отсутствие внешнего проявления эмоций не говорит об отсутствии эмоций; человек может скрывать свои переживания, загонять их вглубь, что может стать причиной длительного психического напряжения, отрицательно влияющего на состояние здоровья.

Различаются люди и по эмоциональной возбудимости; одни эмо­ционально реагируют на самые слабые раздражители, другие — только на очень сильные.

Эмоции обладают свойством заразительности. Это значит, что один человек мо­жет невольно передавать свое настроение, переживание другим людям, общающим­ся с ним. Вследствие этого может возникнуть как всеобщее веселье, так и скука или даже паника. Другим свойством эмоций является их способность долгое время хранить­ся в памяти. В связи с этим выделяют особый вид памяти — эмоциональную память.

### 4. Механизмы эмоции

Имеется несколько теорий, объясняющих,почему возникают эмоции. Американ­ский психолог У. Джемс и датский психолог Г. Н. Ланге выдвинули **периферическую** теорию эмоций, основанную на том, что эмоции связаны с определенными физиологическими реакциями. Они утверждают, что мы не потому смеемся, что нам смешно, а нам потому смешно, что мы смеемся.

Смысл этого па­радоксального утверждения заключается в том, что произвольное изменение мимики и позы приводит к непроизвольному появлению соответствующей эмоции. Эти уче­ные говорили: изобразите гнев — и вы сами начнете пережинать это чувство; начните смеяться — и вам станет смешно; попробуйте с утра ходить, еле волоча ноги, с опущенными руками, согнутой спиной и грустной миной на лице — и у вас действитель­но испортится настроение.

Хотя отрицать наличие **условнорефлекторной** связи между переживанием эмо­ции и ее внешним и внутренним проявлением нельзя, содержание эмоции не сводит­ся только к физиологическим изменениям в организмё, поскольку при исключении в эксперименте всех физиологических проявлений субъективное переживание все рав­но сохранялось. Физиологические же сдвиги происходят при многих эмоциях как вторичное приспособительное явление, например для мобилизации резервных воз­можностей организма при опасности и порождаемом ею страхе или как форма раз­рядки возникшего в центральной нервной системе напряжения.

У. Кеннон одним из первых показал ограниченность теории Джемса - Ланге, отметив два обстоятельства. Во-первых, физиологические сдвиги, возникающие при разных эмоциях, бывают весьма похожи друг на друга и не отражают качественное своеобразие эмоций. Во-вторых, полагал У. Кеннон, эти физиологические изменения развертываются медленно, в то время как эмоциональные переживания возникают быстро, то есть предшествуют физиологической реакции. Правда, в более поздних исследованиях П. Барда последнее утверждение не подтвердилось: эмоциональные переживания и физиологические сдвиги, им сопутствующие, возникают почти одно­временно.

Интересную гипотезу о причинах появления эмоций выдвинул П. В. Симонов. Он утверждает, что эмоции появляются вследствие недостатка или избытка сведений, необходимых для удовлетворения потребности. Степень эмоционального напряже­ния определяется силой потребности и величиной дефицита информации, необходи­мой для достижения цели.

Эмоции способствуют поиску новой информации за счет повышения чувствитель­ности анализаторов (органов чувств), а это, в свою очередь, приводит к реагированию на расширенный диапазон внешних сигналов и улучшает извлечение информации из памяти. Вследствие этого при решении задачи могут быть использованы маловеро­ятные или случайные ассоциации, которые в спокойном состоянии не рассматрива­лись бы. Тем самым повышаются шансы достижения цели. Хотя реагирование на расширенный круг сигналов, полезность которых еще неизвестна, избыточно, оно предотвращает пропуск действительно важного сигнала, игнорирование которого может стоить жизни.

### 5. Управление эмоциями

Поскольку эмоции не всегда желательны, так как при своей избыточности они могут дезорганизовать деятельность или их внешнее проявление может поставить человека в неловкое положение, выдав, например, его чувства по отношению к друго­му, желательно научиться управлять ими и контролировать их внешнее проявление. Снятию эмоционального напряжения способствуют:

* сосредоточение внимания на технических деталях задания, тактических приемах, а не на значимости результата;
* снижение значимости предстоящей деятельности, придание событию меньшей ценности или вообще переоценка значи­мости ситуации по типу «не очень-то и хотелось»;
* получение дополнительной информации, снимающей неопределенность ситуации;
* разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи (например, «если не поступлю в этот институт, то пойду в другой»);
* откладывание на время достижения цели в случае осознания невозможности сделать это при наличных знаниях, средствах и т. п.;
* физическая разрядка (как говорил И. П. Павлов, нужно «страсть вогнать в мыш­цы»); для этого нужно совершить длительную прогулку, заняться какой-нибудь по­лезной физической работой и т. д. Иногда такая разрядка происходит у человека как бы сама собой: при крайнем возбуждении он мечется по комнате, перебирает вещи, рвет что-либо и т. д. Тик (непроизвольное сокращение мышц лица), возникающий у многих в момент волнения, тоже является рефлекторной формой моторной разрядки эмоционального напряжения;
* написание письма, запись в дневнике с изложением ситуации и причины, выз­вавшей эмоциональное напряжение; этот способ больше подходит для людей замк­нутых и скрытных;
* слушание музыки; музыкальной терапией занимались врачи еще в Древней Гре­ции (Гиппократ);
* изображение на лице улыбки в случае негативных переживаний; удерживаемая улыбка улучшает настроение (в соответствии с теорией Джемса-Ланге);
* активизация чувства юмора, так как смех снижает тревожность;
* мышечное расслабление (релаксация), являющееся элементом аутогенной тре­нировки и рекомендуемое для снятия тревоги.

Настойчивые попытки воздействовать на очень взволнованного человека при по­мощи уговоров, убеждения, внушения, как правило, не бывают успешными из-за того, что из всей информации, которая сообщается волнующемуся, он выбирает, воспри­нимает и учитывает только то, что соответствует его эмоциональному состоянию. Больше того, эмоционально возбужденный человек может обидеться, посчитав, что его не понимают. Лучше дать такому человеку выговориться и даже поплакать. Дей­ствительно, учеными установлено, что вместе со слезами из организма удаляется вещество, возбуждающее центральную нервную систему.

### 6. Эмоции и личность

С.Л. Рубинштейн считал, что в эмоциональных проявлениях личности можно выделить три сферы: ее органическую жизнь, ее интересы материального порядка и ее духовные, нравственные потребности. Он обозначил их соответственно как органиче­скую (аффективно-эмоциональную) чувствительность, предмет­ные чувства и обобщенные мировоззренческие чувства.

К аф­фективно-эмоциональной чувствительности относятся, по его мнению, элементарные удовольствия и неудовольствия, преиму­щественно связанные с удовлетворением органических потреб­ностей. Предметные чувства связаны с обладанием определен­ными предметами и занятиями отдельными видами деятельности. Эти чувства соответственно их предметам подразделяются на материальные, интеллектуальные и эстетические. Они проявля­ются в восхищении одними предметами, людьми и видами дея­тельности и в отвращении к другим. Мировоззренческие чувст­ва связаны с моралью и отношениями человека к миру, людям, социальным событиям, нравственным категориям и ценностям.

Эмоции человека связаны с его потребностя­ми. Они отражают состояние, процесс и результат удовлетворе­ния потребности.

Люди как личности в эмоциональном плане отличаются друг от друга по многим параметрам: эмоциональной возбудимости, длительности и устойчивости возникающих у них эмоциональ­ных переживаний, доминированию положительных (стенических) или отрицательных (астенических) эмоций. Но более все­го эмоциональная сфера развитых личностей различается по силе и глубине чувств, а также по их содержанию и предметной отнесенности.

Простейшие виды эмоциональ­ных переживаний вряд ли обладают для человека выраженной мотивирующей силой. Они или непосредственно не влияют на поведение, не делают его целенаправленным, или вовсе его дез­организуют (аффекты и стрессы). Такие эмо­ции, как чувства, настроения, страсти, мотивируют поведение, не только активизируя его, но направляя и поддерживая. Эмо­ция, выраженная в чувстве, желании, влечении или страсти, несомненно содержит в себе побуждение к деятельности.

Сама система и динами­ка типичных эмоций характеризует человека как личность. Осо­бое значение для такой характеристики имеет описание чувств, типичных для человека. Чувства одновременно содержат в себе и выражают отношение и побуждение человека, причем то и другое в глубоком человеческом чувстве обычно слито. Высшие чувства несут в себе нравственное начало.

Одним из таких чувств является *совесть*. Она связана с нрав­ственной устойчивостью человека, его принятием на себя мо­ральных обязательств перед другими людьми и неукоснитель­ным следованием им. Совестливый человек всегда последова­телен и устойчив в своем поведении, всегда соотносит свои по­ступки и решения с духовными целями и ценностями, глубоко переживая случаи отклонения от них не только в собственном поведении, но и в действиях других людей.

Эмоции человека проявляются во всех видах человеческой деятельности и особенно в художественном творчестве. Эмоции входят во многие психологически сложные состоя­ния человека, выступая как их органическая часть.

*Юмор —* это эмоциональ­ное проявление такого отношения к чему-либо или к кому-либо, которое несет в себе сочетание смешного и доброго. Это смех над тем, что любишь, способ проявления симпатии, при­влечения внимания, создания хорошего настроения. *Ирония -* это сочетание смеха и неуважительного отношения, чаще всего пренебрежительного. Такое отношение еще нельзя на­звать недобрым или злым. *Сатира* представляет собой обличе­ние, определенно содержащее осуждение объекта. В сатире он представляется в неприглядном виде. Недоброе, злое более всего проявляется в *сарказме,* который представляет собой прямую издевку, насмешку над объектом.

*Трагизм* - это эмоциональное состояние, возника­ющее при столкновении сил добра и зла и победе зла над добром. Много интересных наблюдений, красочно и жизненно прав­диво раскрывающих роль эмоций в человеческих личных взаимо­отношениях, сделал известный философ Б.Спиноза. С некоторы­ми из его обобщений можно спорить, отвергая их всеобщность, но то, что они неплохо отражают реальную интимную жизнь людей, сомнения не вызывает. Вот что в свое время писал Спи­ноза:

«Природа людей по большей части такова, что к тем, кому худо, они чувствуют сострадание, а кому хорошо, тому завиду­ют и... относятся с тем большей ненавистью, чем больше они любят что-либо, что воображают во владении другого...».

«Если кто воображает, что любимый им предмет находится с кем-либо в такой же или еще более тесной связи дружбы, кото­рой он владел им один, то им овладевает ненависть к любимо­му им предмету и зависть к этому другому...»

«Эта ненависть к любимому предмету будет тем больше, чем больше было удовольствие, которое ревнивец обыкновенно по­лучал от взаимной любви любимого им предмета, а также чем сильнее был тот аффект, который он питал к тому, что по его воображению вступает в связь с любимым предметом...»

«Если кто начал любимый им предмет ненавидеть, так что любовь совершенно уничтожается, то... он будет питать к нему большую ненависть, чем если бы никогда не любил его, и тем большую, чем больше была его прежняя любовь...»

«Если кто воображает, что тот, кого он любит, питает к нему ненависть, тот будет в одно и то же время и ненавидеть, и лю­бить его...»

«Если кто воображает, что его кто-то любит, и при этом не думает, что сам подал к этому какой-либо повод... то он со своей стороны будет любить его...»

«Ненависть увеличивается вследствие взаимной ненависти и, наоборот, может быть уничтожена любовью...»

«Ненависть, совершенно побежденная любовью, переходит в любовь, и эта любовь будет вследствие этого сильнее, чем если бы ненависть ей вовсе не предшествовала...»

Последнее особое человеческое чувство, которое характеризу­ет его как личность, – это любовь. Человек, который любит по-настоящему, меньше всего заду­мывается о каких-то психических или физических характеристи­ках любимого. Он задумывается в основном о том, чем данный человек является для него в своей индивидуальной неповторимо­сти. Этот человек для любящего никем не может быть замещен, каким бы совершенным сам по себе этот «дубликат» ни был.

Настоящая любовь представляет собой духовную связь одно­го человека с другим подобным ему существом. Она не сводит­ся к физической сексуальности и психологической чувственно­сти. Для того, кто любит по-настоящему, психоорганические связи остаются лишь формой выражения духовного начала, фор­мой выражения именно любви с присущим человеку человече­ским достоинством.

Развиваются ли эмоции и чувства в течение жизни человека? Есть две разные точки зрения на этот вопрос. Одна утверждает, что эмоции не могут развиваться, поскольку они связаны с функ­ционированием организма и с такими его особенностями, ко­торые являются врожденными. Другая точка зрения выражает противоположное мнение — о том, что эмоциональная сфера человека, как и многие другие присущие ему психологические явления, развивается.

На самом деле эти позиции вполне совместимы друг с другом и неразрешимых противоречий между ними нет. Для того чтобы убедиться в этом, достаточно связать каждую из представленных точек зрения с разными классами эмоциональных явлений. Эле­ментарные эмоции, выступающие как субъективные проявления органических состояний, действительно изменяются мало. Не слу­чайно эмоциональность относят к числу врожденных и жизнен­но устойчивых личностных характеристик человека.

Но уже в отношении аффектов и тем более чувств такое ут­верждение неверно. Все связываемые с ними качества говорят о том, что эти эмоции развиваются. Человек в со­стоянии сдерживать естественные проявления аффектов и вполне обучаем и в этом плане.

Совершенствование высших эмоций и чувств означает лич­ностное развитие их обладателя. Такое развитие может идти в нескольких направлениях. Во-первых, в направлении, связан­ном с включением в сферу эмоциональных переживаний чело­века новых объектов, предметов, событий, людей. Во-вторых, по линии повышения уровня сознательного, волевого управле­ния и контроля своих чувств со стороны человека. В-третьих, в направлении постепенного включения в нравственную регуля­цию более высоких ценностей и норм: совести, порядочности, долга, ответственности и т.п.

### 7. Расположение эмоций по выражению лица

Полноценное общение между людьми невозможно без понимания, взаимовлияния, взамооценивания друг друга. При любом взаимодействии людей в первую очередь необходимо правильное понимание реак­ций другого человека, владение средствами, позволяющими различать свойства и состояния партнеров.

Любые человеческие отношения основаны на эмоциях, а эмоции об­наруживаются другими в основном с помощью внешних выражений. Выражение лица занимает центральное положение в экспрессивном поведении. Лицо как канал невербальной коммуникации является веду­щим средством общения, передавая эмоциональный и содержательный подтекст речевых сообщений, оно служит регулятором самой процеду­ры общения партнеров.

Мимика человека рассматривается как продукт нервной деятельности, как ответ на сигналы из соответствую­щих отделов центральной нервной системы. Связь экспрессии лица с корой головного мозга позволяет человеку осознавать и направлять свои мимические реакции, в результате чего мимика человека стала важ­нейшим инструментом общения.

Важность мимической активности по сравнению с пантомимической в эмоциональной коммуникации увеличивается с фило- и онтогенетиче­ским развитием. В филогенезе эти изменения параллельны эволюции мускулатуры лица.

Мимика и жесты как элементы экспрессивного пове­дения являются одной из первых систем, усваиваемых в детстве. Появ­ление у ребенка без специального обучения понятных жестов и выра­жений лица указывает на то, что способы выражения эмоций заложены в человеке генетически.

Развитие и совершенствование мимики идет вместе с развитием пси­хики начиная с младенческого возраста, а с ослаблением нервно-психической возбудимости в старческом возрасте мимика слабеет, со­храняя черты, наиболее часто повторявшиеся в жизни и поэтому глубже врезавшиеся во внешний облик лица.

Приобретая с раннего детства определенный опыт общения с людь­ми, каждый человек может с той или иной степенью достоверности оп­ределять эмоциональные состояния окружающих по их выразительным движениям и, прежде всего по выражению лица.

Известно, что человек может контролировать свои выразительные движения, поэтому проявления эмоций используются людьми в процессе общения, выступая в качестве невербальных коммуникативных средств. Существуют большие различия между людьми в возможности владения эмоциональными проявлениями (от полного невладения (при психиче­ских нарушениях) до совершенства у талантливых актеров).

В течение жизни у человека формируется некая система эталонов, с помощью которой он и оценивает других людей. Последние исследова­ния в области распознавания эмоций показали, что на возможность че­ловека понимать других влияют целый ряд факторов: половозрастные, личностные, профессиональные особенности, а также принадлежность человека к той или иной культуре.

Целый ряд профессий предъявляет к человеку требования умения управлять своими эмоциями и адекватно определять выразительные движения окружающих его людей. Понимание реакций других людей и правильное реагирование на них в условиях совместной деятельности – неотъемлемая часть успешности во многих профессиях. Неспособность договориться, понять другого человека, войти в его положение может привести к полной профессиональной некомпетентности. Умениеразбираться в многочисленных нюан­сах эмоциональных проявлений и воспроизводить их необходимо людям, посвятившим себя искусству (актерам, художникам, писателям). Пони­мание и умение воспроизводить - важнейший этап обучения актеров искусству интонаций, мимики, жестов.

Современная практика психологической подготовки людей к различ­ным видам деятельности, их социальное обучение позволяет развить навыки компетентности в общении, важнейшей составляющей которой является восприятие и понимание людьми друг друга.

### 8. Список литературы

* **Немов Р.С.**

Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – Кн. 1: Общие основы психологии. – 688с.

* **Психология.** Учебник. / Под редакцией А.А. Крылова. – М.: «Проспект», 2000. – 584 с.
* **Психология.** Учебник для технических вузов вузов / Под общ. ред. В.Н. Дружинина. – СПб.: Питер, 2000. – 608 с.: ил. – (Серия «Учебник нового века»).

С вопросами, пожеланиями и отзывами обращайтесь по адресу: [mashka4@nm.ru](mailto:mashka4@nm.ru)