Курсовая работа по дисциплине Социальная психология

Тема Эмоциональная сфера личности

**Содержание**

Введение

Глава 1 Общая характеристика эмоций

.1 Понятие эмоций и их функции

.2 Качества и виды эмоций

Глава 2 Особенности эмоциональных проявлений личности

.1 Эмоциональные реакции человека

.2 Распознавание эмоций

Заключение

Глоссарий

Список литературы

**Введение**

Восприятие, память, мышление - познавательные психические процессы. С их помощью человек отражает объективный мир. Другие же психические процессы - эмоции, воля, внимание - обеспечивают активность человека по преобразованию внешнего мира и регуляции своего поведения.

Эмоции, или переживание личностью ее связей с миром,-необходимая предпосылка человеческой активности. Эмоциональные процессы обеспечивают «энергетическую» основу деятельности, являются ее мотивами. Эмоции определяют качественную и количественную характеристику поведения. Они также отражают отношение человека к значимым для него объектам и обеспечивают селективность восприятия - из бесчисленного количества объектов среды, влияющих на человека, некоторые, имеющие для него важное значение, выделяются и усиливаются эмоциями, другие же, неокрашенные чувственным тоном, как бы затушевываются.

Эмоции отличаются от познавательных и волевых процессов. Эмоциональные реакции субъективны в том смысле, что «заканчиваются» в «теле человека», а волевые способны проявляться в действиях, в практическом отношении к объекту.

Физиологической основой простейших эмоций является деятельность нервных центров, которые находятся в нижних отделах головного мозга, в подкорке. И. П. Павлов писал, что подкорковые центры, являясь центрами сложных безусловных рефлексов - пищевых, защитных и других, вместе, с тем являются и физиологической основой элементарных эмоций.

Исследования последних лет показали, что основу физиологического механизма эмоций составляют ретикулярная формация, активизирующая деятельность механизмов мозга, и центры, находящиеся в таламусе, гипоталамусе, лимбической системе и подкорковых узлах.

Эмоции богаты многообразием. Человек может любить, ненавидеть, бояться и т. д. Эмоций столько, сколько различных ситуаций, в которых находится личность. Все эмоции можно объединить в четыре группы:

) выражающие удовольствие (приятное переживание),

) неудовольствие (неприятное переживание),

) двойственное (амбивалентное),

) неопределенное отношение к действительности.

Эмоциональными реакциями называются переживания человека, вызванные внезапными раздражителями. Кратковременная, но интенсивная эмоциональная реакция называется аффектом.

Переживание тех или иных чувств человеком создает эмоциональное состояние, окрашивающее на определенное время психические процессы и поведение человека.

Эмоциональные отношения - это переживание связи человека с другими людьми, предметами и явлениями объективного мира. Эмоциональные отношения характеризуют влияние эмоций на взаимодействие челове­ка с внешним миром.

Основными эмоциональными отношениями являются привязанность, страсть, вражда, неприязнь, ненависть.

Чувства - более сложная, чем эмоции, форма отражения, свойственная только человеку, обобщающая его эмоциональное отражение и понятия. Чувства связываются не с физиологическими потребностями человека, а с более высокими нуждами и мотивами деятельности, осуществляя саморегулирующие функции не на организмическом уровне, а на личностном и социально-психологическом.

Цель работы: изучение психологических особенностей эмоциональной сферы личности.

**1. Общая характеристика эмоций**

**.1 Понятие эмоций и их функции**

Под эмоциональными явлениями в современной психологии понимаются 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.

Долгие годы ученые противопоставляли эмоции и процессы, связанные с познанием окружающей действительности, считая эмоции явлением, доставшимся нам в наследство от далеких животных предков. На сегодняшний день общепринято, что в структуру эмоций входит не только субъективный компонент, т. е. отражение состояния человека, но и познавательный компонент - отражение объектов и явлений, имеющие определенное значение для потребностей, целей и мотивов человека, переживающего эмоции. Отсюда следует двойная обусловленность эмоций - с одной стороны, потребностями человека, которые определяют его отношение к объекту эмоций, а с другой - его способностью отразить и понять определенные свойства этого объекта.

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.

Существует множество классификаций эмоций. Наиболее очевидно разделение эмоций на положительные и отрицательные. Используя критерий мобилизации ресурсов организма, выделяют стенические и астенические эмоции (от греческого «стенос» - сила). Стенические эмоции повышают активность, вызывая прилив энергии и подъем, в то время как астенические эмоции действуют противоположным образом. По потребностям отличают низшие эмоции, связанные с удовлетворением органических потребностей, так называемые общие ощущения (голод, жажда и т. д.), от высших эмоций (чувств), социально обусловленных, связанных с общественными отношениями.

Нет единого мнения среди ученых, занимающихся проблемой эмоций, относительно вопроса об их роли в осуществлении процессов жизнедеятельности. Еще во времена античной философии высказывались мнения как о нарушающем, дезорганизующем влиянии эмоций на поведение, так и о том, что они представляют собой важнейшее стимулирующее и мобилизующее воздействие.

Признаки эмоций:

) Это реакции на ситуацию, а не на отдельный раздражитель; человек оценивает ситуацию, создаваемую этим раздражителем, и реагирует возникновением эмоции на эту ситуацию, а не на сам раздражитель.

) Это часто заблаговременные реакции на ситуацию и ее оценка; эмоция выступает в качестве механизма предвидения значимости той или иной ситуации.

) Это дифференцированная оценка разных ситуаций.

) Это механизм заблаговременной и адекватной подготовки к ситуации за счет мобилизации психической и физической энергии.

) Это механизм закрепления положительного и отрицательного опыта. Функции эмоций:

) Мотивационно-регулирующая - эмоции участвуют в мотивации поведения человека, могут побуждать, направлять и регулировать.

) Коммуникативная - эмоции несут в себе информацию о психическом и физическом состоянии человека.

) Сигнальная - эмоционально-выразительные движения (мимика, жесты, пантомимика) выполняют функцию сигналов о том, в каком состоянии находится система потребностей человека.

) Защитная - возникая как моментальная, быстрая реакция организма, она может защитить человека от опасностей.

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.

Без эмоциональных проявлений трудно представить какое-либо взаимодействие между людьми, поэтому одной из важнейших является коммуникативная функция эмоций. Выражая свои эмоции, человек проявляет свое отношение к действительности и прежде всего к другим людям. Мимические и пантомимические выразительные движения позволяют человеку передавать свои переживания другим людям, информировать их о своем отношении к явлениям, объектам и т. д. Мимика, жесты, позы, выразительные вздохи, изменение интонации являются «языком» человеческих чувств, средством сообщения не столько мыслей, сколько эмоций.

Психологические исследования показали, что большую часть информации в процессе общения человек получает с помощью невербальных средств коммуникации. С помощью вербального (словесного) компонента человек передает небольшой процент информации, основная же нагрузка при передаче смысла лежит на так называемых «внеязыковых» средствах общения.

**1.2 Качества и виды эмоций**

По силе и длительности проявлений выделяют несколько видов эмоций: аффекты, страсти, собственно эмоции, настроения, чувства и стресс.

Аффект - наиболее мощная эмоциональная реакция, которая полностью захватывает психику человека. Обычно возникает в экстремальных условиях, когда человек не справляется с ситуацией. Отличительными чертами аффекта являются ситуативность, обобщенность, малая продолжительность и большая интенсивность. Происходит мобилизация всего организма, движения носят импульсивный характер. Аффект практически неуправляем и не подчиняется волевому контролю.

Страсть - это сильное, стойкое, длительное чувство, которое захватывает человека и владеет им. По силе приближается к аффекту, а по длительности - к чувствам.

Эмоции в узком смысле носят ситуативный характер, выражают оценочное отношение к складывающимся или возможным ситуациям. Собственно эмоции могут слабо проявляться во внешнем поведении, если человек умело скрывает свои эмоции, то вообще трудно догадаться, что он испытывает.

Чувства - наиболее устойчивые эмоциональные состояния. Носят предметный характер. Это всегда чувство к чему-то, к кому-то. Иногда их называют «высшими» эмоциями, поскольку они возникают при удовлетворении потребностей более высокого порядка.

Настроения - это состояние, которое окрашивает наши чувства, общее эмоциональное состояние в течение значительного времени. В отличие от эмоций и чувств настроение не предметно, а личностно; оно не ситуативно, а растянуто во времени.

Классификация эмоций по содержательному своеобразию:

) Эмоциональный тон ощущения - отношение человека к качеству ощущения, психическое отражение потребностных свойств объекта.

) Эмоциональный отклик - оперативная эмоциональная реакция на текущие изменения в предметной среде; определяется эмоциональной возбудимостью человека, его эмоциональным тонусом.

) Настроение - ситуативно обусловленное устойчивое эмоциональное состояние, усиливающее или ослабляющее психическую деятельность; это эмоциональная интеграция жизнеощущений человека, определяющая общий тонус его жизнедеятельности. Оно вызывается теми влияниями, которые затрагивают личностные стороны индивида, его основные ценности, успехом или неудачей в работе, комфортной или дискомфортной обстановкой, уровнем культуры в отношениях между людьми, самочувствием и т.д.

) Конфликтные эмоциональные состояния:

а) тревожность;

б) стресс;

в) аффект;

г) фрустрация.

) Чувства - эмоциональная форма отражения социально значимых явлений; они вызываются соответствием или отклонением тех или иных обстоятельств от параметров жизнедеятельности данного человека как личности. Если низшие, ситуативные эмоции связаны с удовлетворением биологических потребностей, то высшие эмоции - чувства связаны с личностными, социально значимыми ценностями.

Моральные чувства возникают при оценке поступков людей, анализе условий жизни и при совершении нравственных поступков. Важнейшим моральным чувством является чувство долга. В основе его лежит переживание общественных потребностей и необходимости их выполнения. К моральным чувствам относится также чувство доброжелательности к людям, сочувствие, негодование по поводу несправедливости, аморального поступка.

Значительное место в жизни людей занимает любовь - моральное чувство, которое облагораживает любящих. Это чувство, связывающее мужчину и женщину, соединяет в себе как сочувствие и переживание, так и долг по отношению друг к другу. Его составными частями являются также радость от существования другого, нежность и тоска друг по другу.

Формирование нравственных качеств личности и особенно ответственности - центральная проблема воспитания, одна из важных проблем в деле формирования нового человека. Во многих случаях от ответственности личности зависят наши успехи в экономическом строительстве и сфере социальных отношений.

Воспитание нравственных качеств личности на современном этапе развития общества актуализируется. Личность в современном индустриальном обществе поставлена в такие условия, что часто вынуждена полагаться только на собственные нравственные инстанции в ситуации выбора.

В патриархально-общинном мире межличных связей (разложение которых было ускорено промышленной и довершается научно-технической революцией) проблема совести спорадически возникала лишь для индивидов, возвысившихся в своем нравственном развитии над уровнем ближайшей общности. В широком же социальном масштабе конфликта между личной совестью и велением группы почти не существовало - то и другое по самому своему существу совпадали, отклоняющееся же поведение и было аморальным, порочным, бессовестным. В современных же условиях социальные требования общества, нормы морали уже не слиты так тесно с совестью личности и могут расходиться с ее нравственным сознанием.

Ответственность свойственна личности, которая находится на высоком уровне нравственного развития. Развитое чувство ответственности определяет отношение личности к себе и другим людям, коллективу, обществу в целом. Ответственность личности предполагает осознание ею своего долга перед обществом, умение оценивать свои поступки и согласовывать их с обязанностями.

К интеллектуальным чувствам относят переживания, которые связаны с умственной деятельностью,- чувство нового, удивления, уверенности в силу разума, удовольствие от решения проблемы, неуверенность в истинности решения и т. д. В основе названных чувств лежит любовь к знаниям, которая может принимать различные формы и направления.

Высшим уровнем интеллектуального чувства является любовь к истине, которая заставляет человека упорно трудиться, преодолевать трудности в процессе познания, сознательно отказываться от других видов деятельности, для того чтобы больше времени посвятить поиску истины.

Воспитывать интеллектуальные чувства возможно только у развитого человека. Поэтому большое значение для развития интеллектуальных переживаний имеет всеобщее среднее образование молодежи. В процессе обучения в школе учащиеся овладевают основами знаний, которые способствуют развитию интеллектуальных чувств. Важное значение для становления интеллектуальных чувств имеет создание в нашей стране различных научных и технических обществ, издание научных и научно-популярных журналов, поощрение научной деятельности. Однако главнейшая роль в развитии интеллектуальных чувств принадлежит семье. Постоянное приучение детей с раннего возраста к интеллектуальным занятиям способствует как развитию способностей ребенка, так и порождает любовь к истине.

С моральными и интеллектуальными чувствами тесно связаны и эстетические переживания людей. Это чувство красоты, прекрасного. Эстетические чувства возникают в результате восприятия человеком явлений природы, произведений искусства, благородных поступков. Эти чувства имеют ряд градаций - от легкого волнения, удовольствия, радости или грусти до настоящего эстетического восторга. Необходимым условием развития эстетического чувства является осознание молодежью необходимости развития духовного мира человека, культуры поведения, красоты человеческих отношений. Успех эстетического воспитания зависит от совершенствования системы и методов воспитания в средних и высших учебных заведениях, систематического знакомства учащихся с искусством, общение их с природой.

Нравственное, интеллектуальное и эстетическое воспитание способствует развитию активной жизненной позиции личности, т. е. системы ее взглядов и отношений к явлениям общественной жизни, к труду, материальным и духовным ценностям общества, к другим людям и себе самой.

## **2. Особенности эмоциональных проявлений личности**

**.1 Эмоциональные реакции человека**

Долгое время выразительные движения рассматривались лишь как внешнее сопровождение переживания, где само движение выступало как нечто сопроводительное эмоциональным переживаниям.

Один из самых ранних подходов к пониманию роли выразительных движений был предложен У. Джемсом и К. Ланге, сформулировавшими так называемую периферическую теорию эмоций. Они полагали, что эмоции обусловлены лишь периферическими изменениями и, по сути, сводятся к ним. По их мнению, выражение эмоций - это чисто рефлекторная реакция, вызывающая изменения в организме, и лишь последующее их осознание и составляет саму эмоцию. Они свели эмоции исключительно к периферическим реакциям и в связи с этим превратили сознательные процессы центрального характера во вторичный, следующий за эмоцией, но не включенный в нее и ее не определяющий акт.

Однако выразительные движения - это компонент эмоций, внешняя форма их существования или проявления. Выразительное движение и эмоциональное переживание образуют единство, взаимопроникая друг в друга. Поэтому выразительные движения и действия создают образ действующего лица, раскрывая его внутреннее содержание во внешнем действии.

Важный шаг в понимании природы выражения эмоций сделал Ч. Дарвин, применив биологический и социальный подходы к их изучению. Исследования Ч. Дарвина, систематизированные в работе «Выражение эмоций у человека и животных», привели его к убеждению, что многие проявления эмоций в жестах и мимике - результат эволюционного процесса. Он обнаружил, что движения мышц, при помощи которых человек выражает свои эмоции, очень сходны и произошли от аналогичных двигательных актов наших предков - обезьян.

Современные исследователи согласны с Ч. Дарвиным в том, что мимика возникла в эволюционном процессе и выполняет важную адаптивную функцию.

Почти с первых минут жизни младенец проявляет эмоциональные реакции. Наличие одинаковых эмоциональных выражений у слепых и зрячих детей подтвердило факт генетической составляющей в эмоциональных проявлениях.

Исследования поведения людей, принадлежащих к разным культурам, обнаружили, что в сфере выражения эмоций встречаются как универсальные типы реакций, так и специфические для отдельных культур.

Рассмотрим некоторые виды проявления эмоций.

Страх-психическое состояние, которое испытывает человек во время реальной или мнимой опасности. Испытывающий чувство страха изменяет свое поведение. Как правило, страх вызывает у человека депрессивное состояние, беспокойство, желание избежать опасной ситуации, иногда затормаживаются двигательные реакции, человека «парализует». Особенно заметны названные характеристики человека в период ожидания опасности. Под влиянием страха у человека изменяется сердцебиение, начинают дрожать мускулы, иногда повышается напряжение в тех органах, с деятельностью которых связано внимание, например в глазах. Бывают и обратные реакции страха - повышение двигательной активности, паника, необдуманные и алогичные поступки. Состояние страха характеризуется широким диапазоном эмоций - от легкого испуга до ужаса.

Психическое состояние гнева возникает вследствие различных отрицательных раздражителей - моральных (нанесение оскорбления), физических (ранение, удар). Чувство гнева часто связано со стремлением причинить страдания другому. Между гневом и страхом есть существенное различие. В то время как чувство страха всецело связано со страданием, чувство гнева представляет собой смешанное чувство. Человек испытывает страдание от нанесенного ущерба, но зато получает некоторое удовольствие от стремления нанести страдание другому. Гнев повышает тонус мышц, деятельность органов дыхания и кровообращения. Необходимо отметить, что в этом состоянии наблюдается ослабление волевого и умственного контроля над сознанием и поведением человека. Поэтому не следует принимать решение в состоянии гнева.

Положительным видом эмоций является радость, жизнерадостность, приятное самочувствие. Есть два вида радости - внутреннее глубокое состояние (собственно радость) и внешняя форма, выражающаяся смехом и живыми действиями (веселость). Радость способствует правильному ходу физиологических отправлений организма, при радости легко, свободно дышится, человек чувствует бодрость, уверенность.

Радость вызывается различными объектами, связанными с нашей деятельностью, состоянием здоровья, отношениями в коллективе, удачами близких и родных людей. Качество и интенсивность радости зависят от особенностей объекта, вызывающего эту эмоцию, и личностных особенностей человека.

Эмоциями, противоположными по своему содержанию радости, являются печаль, грусть, скорбь. Они вызываются безуспешностью деятельности личности, потерей близких людей, событиями, которые личность расценивает как препятствие для осуществления целей и ожиданий.

Печаль характеризуется угнетенным состоянием, чувством морального дискомфорта и даже страданием. При этой эмоции наблюдается слабость мышц, человек бледен, с запавшими глазами, движения и речь замедлены.

**2.2 Распознавание эмоций**

Полноценное общение между людьми невозможно без понимания, взаимовлияния, взаимооценивания 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

Если, говоря словами Дарвина, «выражение - это язык эмоций», то движение лицевых мышц можно считать азбукой этого языка. В. М. Бехтерев также отмечал, что в отличие от пантомимических движений и жестов мимика всегда эмоциональна и в первую очередь является отражением чувств говорящего. Многие ученые наблюдали, что сложная игра мимических мышц выражает психическое состояние субъекта красноречивее слов.

Интерес к изучению лица как к источнику информации о человеке возник еще во времена Древней Греции. Это привело к созданию целой науки о лице, названной физиогномикой. На всем протяжении истории физиогномики от Аристотеля до наших дней люди верили в существование прямой зависимости между чертами лица и характером человека. С помощью различных рекомендаций каждый стремился проникнуть в мысли собеседника, основываясь на особенностях строения и выражения лица.

Однако на сегодняшний день зависимость характера человека и его внешности (строение тела, лица) не получила убедительного научного подтверждения. Общепризнанно, что главную роль в экспрессивных выражениях лица играет центральная нервная система человека. Экспериментально подтвердилась связь сокращений мышц лица с появлением определенной мимики. Опыты показали, что искусственно вызванные изменения лица после раздражения мимических мышц с помощью электродов аналогичны естественным реакциям, возникающим при тех или иных эмоциях. Таким образом, 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. Так, у беспозвоночных и низших позвоночных вообще нет поверхностных мышц лица и репертуар эмоций у них минимален. Дальнейшее развитие лицевой мускулатуры наблюдается у позвоночных, достигая высокого уровня развития у высших приматов.

Многочисленные исследования позволили сделать вывод о том, что нервно-мышечные механизмы лица, необходимые для выполнения основных мимических выражений, образуют последовательность развития от высших приматов к человеку. Действительно, чем выше положение животного в эволюционном ряду, тем больше эмоций оно может проявить. Самой природой лицу отведена особая роль в биокоммуникабельности.

Известно, что 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.

Ученые установили, что все мускулы лица, необходимые для выражения различных эмоций, формируются в период 15-18-й недели эмбриогенеза, а изменения «выражения лица» имеют место, начиная с 20-й недели эмбрионального развития. Таким образом, оба механизма, с помощью которых лица опознаются как важные категории стимулов и сами выражают те или иные эмоции, уже достаточно сформированы ко времени рождения человека, хотя, конечно, во многом отличаются по возможностям функционирования от лица взрослого человека. Другими словами, выражение эмоций на лице представляет собой важную систему коммуникации, способную функционировать с рождения. (Приложение А)

Выразительные проявления частично являются врожденными, частично развиваются социально, путем подражания. Одно из доказательств врожденности некоторых проявлений эмоций состоит в том, что у маленьких детей - слепых и зрячих - мимика одинакова. Например, поднятие бровей при удивлении представляет собой инстинктивный акт и встречается и у слепорожденных. Однако с возрастом мимика зрячих становится более выразительной, в то время как у слепорожденных она не только не совершенствуется, а сглаживается, что свидетельствует о ее социальной регуляции. Следовательно, мимические движения имеют не только генетическую детерминанту, но зависят от обучения и воспитания.

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 предъявляют 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 успеха во многих профессиях. Неспособность договориться, понять другого человека, войти в его положение может привести к полной профессиональной некомпетентности. Особенно важно это качество для людей, в профессиях которых общение занимает важнейшее место (например, врачей, особенно психотерапевтов, руководителей, учителей, тренеров, следователей, дипломатов, социальных работников, менеджеров и т. д.). Умение разбираться 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, о необходимости которого говорил К. С. Станиславский.

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

**Заключение**

Эмоции - особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, и отражающих форму непосредственного переживания (радость, горе, страх и т.п.), значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности.

Эмоции как специфические субъективные переживания порой очень ярко окрашивают то, что человек ощущает, воображает, мыслит, эмоции представляют собой один из наиболее явно обнаруживающихся феноменов его внутренней жизни. Можно сказать даже, что благодаря непосредственному жизненному опыту эти явления не только легко обнаруживаются, но и довольно тонко понимаются.

Эмоции связаны с висцеральной деятельностью индивида. Эмоции - постоянные спутники человека, оказывающие влияние на его мысли и деятельность. Факторы эмоциональной природы регулярно затрудняют установление контакта между индивидом и группой.

Формирование эмоций, воспитание нравственных, эстетических чувств содействует более совершенному отношению человека к окружающему миру, и обществу, способствует становлению гармонически развитой личности. Своеобразие эмоций и чувств определяется личностными свойствами, направленностью личности, ее мотивами, стремлениями, намерениями, индивидуальными психическими свойствами, например характером и эмоционально-волевыми компонентами. Эмоции - важнейшая часть душевной жизни человека, и развитию эмоциональной сферы личности необходимо уделять не меньше внимания, чем развитию интеллекта, здоровья, физической силы и других личностных ресурсов.

Функция эмоций - это узкое природное предназначение, работа, выполняемая эмоциями в организме, а их роль (обобщенное значение) - это характер и степень участия эмоций в чем-либо, определяемая их функциями, или же их влияние на что-то помимо их природного предназначения (т.е. вторичный продукт их функционирования).

Роль эмоций для животных и человека может быть положительной и отрицательной. Управление эмоциями - предотвращение, запуск, изменение способа протекания и прекращение произвольных эмоциональных переживаний. Управление осуществляется в отношении послушных (произвольных) эмоций, контроль - в отношении непослушных (непроизвольных) эмоций средней силы, подавление - в отношении сильных непослушных эмоций.

эмоция волевой познавательный конфликтный

**Глоссарий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Понятие | Определение |
|  | Эмоции | особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, и отражающих форму непосредственного переживания (радость, горе, страх и т.п.), значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. |
|  | Чувства | форма отражения, свойственная только человеку, обобщающая его эмоциональное отражение и понятия. |
|  | Эмоциональные отношения | это переживание связи человека с другими людьми, предметами и явлениями объективного мира. |
|  | Эмоциональные реакции | переживания человека, вызванные внезапными раздражителями. |
|  | Аффект | кратковременная, но интенсивная эмоциональная реакция |
|  | Страх | психическое состояние, которое испытывает человек во время реальной или мнимой опасности. |
|  | Настроение | ситуативно обусловленное устойчивое эмоциональное состояние, усиливающее или ослабляющее психическую деятельность; это эмоциональная интеграция жизнеощущений человека, определяющая общий тонус его жизнедеятельности. |
|  | Эмоциональный отклик | оперативная эмоциональная реакция на текущие изменения в предметной среде |
|  | Эмоциональный тон ощущения | отношение человека к качеству ощущения, психическое отражение потребностных свойств объекта. |
|  | Стресс | совокупность неспецифических адаптационных <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F\_%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F> (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%80> (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B7>, а также соответствующее состояние нервнойсистемы <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F\_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0> организма (или организма <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC> в целом). |

**Список использованных источников**

Бреслав Г. М. Психология эмоций: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по напр. и спец. "Психология", "Клиническая психология". - М.: Академия, 2007.

Василюк Ф.Е. Психология переживания. М, 1984.

Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976..

Додонов Е.И. В мире эмоций. Киев, 1987.

Изард К. Эмоции человека. М., 1980.

ИзардКэррол Э. Психология эмоций : пер. с англ. - СПб.: Питер, 2009.

Ильин Е.П. Эмоции и чувства. С.-Пб., 2001.

Лук А.И. Эмоции и личность. М., 1982.

Лэнгле А. Введение в экзистенциально-психологическую теорию эмоций. // Вопросы психологии, 2004, №4.

Мэй Р. Проблема тревоги. М., 2001.

Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст - СПб.:Питер, 2009.

Психология / Под.ред. Б.А.Сосновского. - М.: Высшее образование, 2008.

Психология эмоций. Тексты. М., 1984, 1993.

Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М., 1979.

Риман Ф. Основные формы страха. М., 2000.

Ромек В.Г. Поведенческая теория страхов // Прикладная психология, 2002, №4

Симонов В.П. Что такое эмоция. М., 1966.

Шакуров Р.Х. Психология эмоций: новый подход. // Мир психологии, 2002, №4.

Якобсон П.М. Психология чувств. М., 1978.