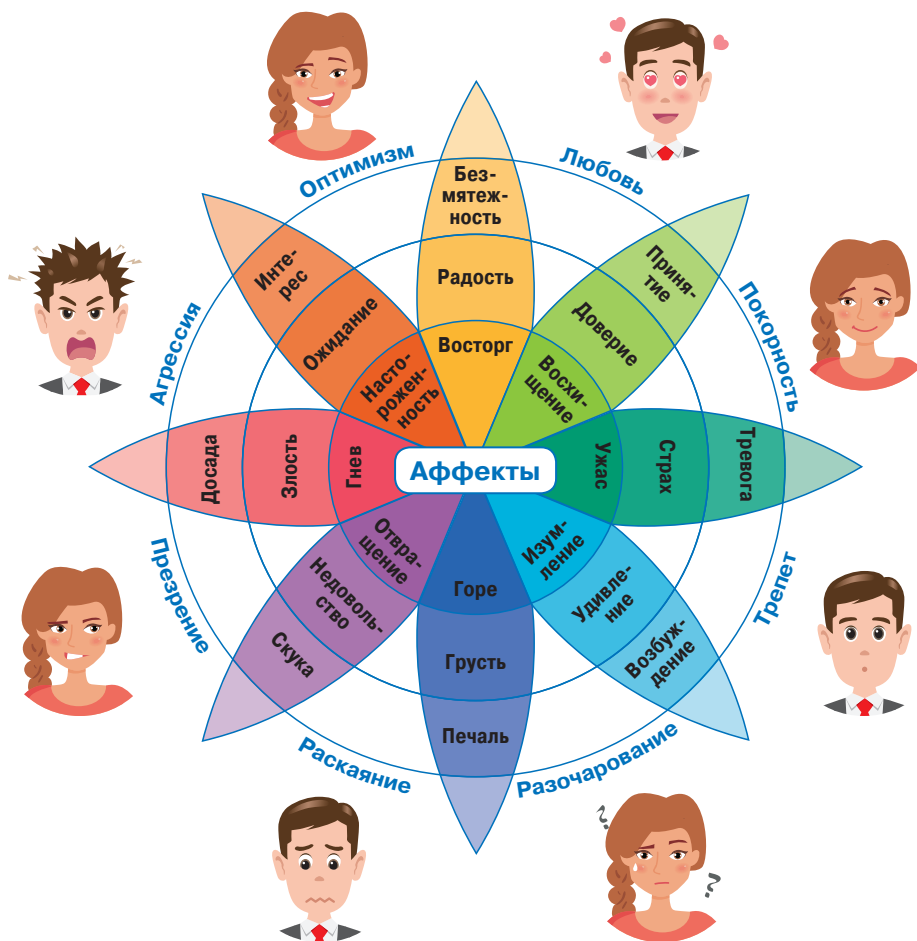


§ 3. Эмоции, чувства, воля

Можно ли управлять своими эмоциями и чувствами?



Эмоции и эмоциональные состояния. Каждый из нас воспринимает мир как источник информации. Какие-то новости вызывают у нас возмущение, чем-то мы гордимся, что-то заставляет почувствовать недоумение, а что-то — страх и тревогу. Это проявления эмоционально-чувственного начала нашей психики. Эмоции и эмоциональные состояния — переживания, благодаря которым мир приобретает для нас индивидуальные измерения. Эмоции тесно связаны с оценками человеком тех событий и фактов, которые являются для него значимыми. **Эмоция** — внутренний психический процесс, протекающий в форме переживаний и отражающий значимость внешних и внутренних ситуаций для человека. Благодаря эмоциям мы можем понимать, что для нас является значимым в конкретный момент нашей жизни.

Способность переживать эмоции дана нам от природы. Одна из основных функций эмоций — защитная. Отрицательные эмоции и ощущение боли увеличивают вероятность выживания. Страх предупреждает нас об опасности. Столкновение с чем-то сильно противоречащим нашим ценностям и привычкам вызывает отвращение. Осознание несоответствия своих поступков общественным нормам и собственным представлениям о подобающем поведении порождает стыд. Эмоциональной реакцией на внезапную новизну является удивление. При появлении серьёзного препятствия на пути к достижению цели нас охватывает гнев. Невозможность удовлетворения важнейших жизненных потребностей вызывает страдание. Радость же является переживанием удовлетворения, удовольствия.

Какие эмоции запечатлены на каждом снимке? Почему вы так думаете? ■



Вопросы, которые помогают осознать свои эмоции:

- Что сейчас со мной происходит?
- Что чувствует моё тело?
- Что я хочу сделать?
- Как называется это переживание? ■



Мир эмоций — это положительные и отрицательные эмоции, которые нередко переплетаются друг с другом. Одно и то же явление в разных ситуациях может вызывать у человека противоположные переживания, провоцировать внутренние конфликты. Обычно это связано с тем, что отдельные особенности сложного объекта по-разному затрагивают наши потребности и ценности. Человек, который не умеет осознавать свои переживания, зачастую испытывает трудности в общении с другими людьми.

Какие эмоциональные состояния мы обычно описываем словами «плохо», «так себе» и «нормально»? Важно ли понимать, что чувствуем мы сами и другие люди? ■



Основой для вводной инфографики является так называемое колесо эмоций американского психолога Роберта Плутчика. Центральный круг колеса — это аффекты (от лат. *affectus* — душевное волнение, страсть) — мощная кратковременная эмоциональная реакция, средний — базовые эмоции, внешний — эмоциональные состояния (настроения). Чем дальше от центра, тем менее интенсивным является переживание. Настроение — эмоциональный фон, который придаёт особенную окраску нашей деятельности (влияет на нашу оценку других людей и событий).



Используйте «колесо эмоций» и узнайте, что переживают люди в эмоциональном состоянии:

радость + доверие = ...

доверие + страх = ...

восхищение + ужас = ...

печаль + удивление = ...

отвращение + гнев = ...

радость + ожидание = ...

Каких эмоций и чувств не хватает в «колесе эмоций»? Где, по вашему мнению, они должны располагаться? ■

По мере взросления мы начинаем лучше понимать свои эмоции, контролировать их проявления. Наши эмоции приобретают более постоянный характер. Мы не просто ситуативно реагируем на воздействия. Некоторые из них оставляют растянутый во времени

след в наших переживаниях. Учёные называют это явление *эмоциональными состояниями (настроениями)*. Их отличие от эмоций заключается в том, что эмоциональные состояния проявляются в нас даже тогда, когда объект, вызвавший первоначальную реакцию, уже не находится в зоне нашего внимания.

Преобладающее настроение позволяет нам давать общую оценку жизненной ситуации. Поэтому чаще всего, когда мы говорим о настроении, мы употребляем такие слова, как «хорошее», «плохое», «грустное», «приподнятое». Настроение может окрашивать нашу жизнь в определённый тон на протяжении довольно длительного времени — до нескольких недель. Оно существенно зависит от нашего самочувствия и состояния здоровья.

Стресс (от англ. *stress* — давление, напряжение) — это эмоциональное состояние повышенного напряжения, с которым довольно часто сталкивается человек. Каждый из нас время от времени переживает тяжёлые жизненные потери, неудачи, испытания, конфликты, напряжение при выполнении ответственной работы, во время экзаменов.

Что такое стресс и как его распознать?



Реакцией организма на стресс может стать депрессия. Это состояние обычно характеризуется проявлением широкого спектра отрицательных эмоций, способных нарушить сознание и деятельность, и может долго преследовать человека.



Как лучше снять эмоциональное напряжение?

Обсудите в парах советы для снятия эмоционального напряжения. Расположите данные рекомендации в порядке их значимости, дополните список и сравните его со списками своих одноклассников.

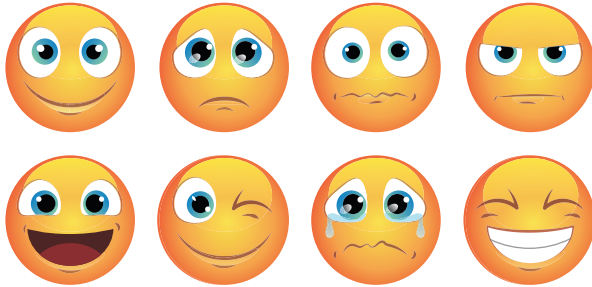
- Увеличить физическую нагрузку (заняться спортом, сделать пробежку или уборку дома);
- переключиться на достижение новой цели, интересное занятие;
- провести анализ и правильно оценить значимость произошедших событий;
- выговориться с близкими людьми, выплакаться;
- послушать хорошую музыку;
- посмеяться, чтобы воспринимать ситуацию как нечто комическое;
- заняться медитацией;
- обратиться к специалисту (прийти на приём к психологу). ■

Виды чувств. Разница между эмоциями и чувствами — в скорости и длительности процессов. Эмоции кратковременны и ситуативны: «я взбешён», «я в восхищении», «я раздражён», «обожаю тебя». Чувства — это длящаяся и более устойчивая основа для эмоций.

Чувства, в отличие от эмоций, устроены более сложно. Например, чувство зависти состоит из эмоций гнева, обиды и презрения, а связывает их постоянное сравнение с человеком, который достиг успеха в значимых для завистника ценностях (материальных или духовных), желание быть на его месте. В отличие от эмоций и настроений чувства возникают по отношению к кому-либо или чему-либо, а не к ситуации в целом. Мы не можем переживать чувства, если они не соотношены с каким-либо объектом. Мы не можем испытывать чувство любви, если у нас нет объекта привязанности. Точно так же мы не можем испытывать ненависть, если у нас нет того, кого мы ненавидим.

Зачем нам эмоции и чувства в электронных сообщениях?

Составители Оксфордского словаря английского языка ежегодно выбирают слово года. В 2015 г. в качестве слова года было названо графическое изображение — эмодзи 😊.



Назовите эмоциональные состояния, которые передаются символами эмодзи. Напишите одно краткое сообщение несколько раз, но с разными эмодзи.

- Стало ли сообщение эмоционально окрашенным?
- Изменился ли смысл вашего сообщения? ■

В чувствах проявляется всё многообразие человеческих отношений. В зависимости от предметной сферы выделяют *нравственные* (чувство долга, любовь, дружба, патриотизм, эмпатия — сопереживание другому человеку), *интеллектуальные* (уверенность в правильности решения, сомнения в верности доказательства), *эстетические* (чувство прекрасного, восхищение красотой) *чувства*.

Любая классификация чувств в определённой степени является условной. Наша эмоционально-чувственная сфера сложна, многогранна и уникальна.

Одно из ключевых правил саморазвития гласит: *учитесь овладевать своими эмоциями*. Китайский философ Лао-цзы утверждал: «Вами управляет тот, кто вас злит». А это значит, что необходимо целенаправленно создавать себе позитивное настроение, уходить от негативного эмоционального воздействия, уметь управлять своим поведением.

Развитие волевых качеств личности. Эмоции могут захватывать нас полностью, и тогда мы совершаем действия, которые не осознаём и даже не контролируем. Эти действия обычно называют аффективными.

Как человек сохраняет рассудительность в сложных ситуациях? Наверное, вам уже неоднократно доводилось слышать от взрослых о том, что необходимо развивать силу воли. Естественно, это вызывает вопросы. Что такое воля? Как её тренировать? **Воля** — сознательное регулирование человеком своего поведения, умение преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Воля — это то, что позволяет нам контролировать биологические импульсы, следовать принятым в обществе нормам и при этом достигать поставленных целей. Это качество позволяет человеку управлять своим поведением.

Каждый человек учится регулировать своё поведение и управлять им в течение жизни. Самовоспитание неотделимо от воли. Для того чтобы развиваться как личность, жизненно необходимо культивировать такие качества, как выдержка, самообладание, целеустремлённость, инициативность, последовательность.

Выдержка

Умение контролировать свои эмоции и чувства, избегать импульсивных, необдуманных действий

Самообладание

Способность сохранять внутреннее спокойствие, действовать взвешенно и разумно в сложных жизненных ситуациях

Целеустремлённость

Сознательная направленность личности на достижение определённого результата

Инициативность

Способность предпринимать попытки к реализации возникших у человека идей

Последовательность

Склонность неотступно следовать чему-либо, осуществлять действия, которые непрерывно следуют одно за другим

Сила воли характеризует степень сформированности и уровень развития воли. Чем серьёзней препятствия, которые ради достижения цели должен преодолеть человек, тем большую силу воли он должен приложить.



Марине было 7 лет, когда она вместе с одноклассницей пришла на первое занятие по художественной гимнастике. 18-летней Марине на Олимпиаде в Сеуле судьи поставили высшие баллы за все упражнения.

Сегодня у входа в Центр олимпийской подготовки по художественной гимнастике на проспекте Победителей в Минске каждого встречает скульптура с отпечатком ладони олимпийской чемпионки Марины Лобач и надписью: «Мечты сбываются! Здесь будут рождаться чемпионы и закаляться характеры!»

Как вы понимаете смысл этой надписи? Можно ли утверждать, что речь в ней идёт о волевом характере человека? Обоснуйте своё мнение. ■

В постоянно меняющемся мире только тот находит своё место в жизни, кто непрерывно изменяется сам, совершенствует свои силы и способности, воспитывает свою волю и не теряет самообладания, если что-то идёт не так, как хотелось. Поэтому каждый из нас развивает свою волю, чтобы не растеряться в затруднительных ситуациях и правильно выбрать жизненные ориентиры.





1. Перечислите отличия волевого действия от импульсивных и привычных действий.
2. С помощью «колеса эмоций» проследите эмоциональные процессы, связанные с пятью эмоциями — радостью, печалью, страхом, отвращением, гневом. При желании проверьте, почему именно эти эмоции были выбраны в качестве героев фильма «Головоломка» (премия «Оскар» 2016 г. за лучший анимационный фильм).
3. Каких эмоций больше — отрицательных или положительных? Обоснуйте свою точку зрения с помощью вводной инфографики.
4. Гнев — это сильная эмоция, которая, выйдя из-под контроля, может вызвать необдуманные слова и действия с печальными последствиями. Прокомментируйте способы реагирования людей в гневе. Какой из способов представляется вам наиболее здоровым и разумным, но требует работы над собой? Обоснуйте свое мнение.

Прямое выражение: гнев непосредственно изливается на спровоцировавшего его человека или предмет (ударить в ответ на удар).

Косвенное выражение: наказать кого-то другого или что-то иное при невозможности ответить непосредственно обидчику (ударить более слабого, того, кто не может ответить).

Игнорирование: не выражать гнев внешне (прятать гнев в себе, подавлять эмоции).

Понимание и устранение причин: распознавание признаков гнева и реагирование для его обуздания (уйти в другое место от раздражителя, сделать умственное или физическое упражнение, переключиться). ■



Выполните мини-проект «Музыка и эмоции». Создайте подборку из фрагментов музыкальных произведений, которые передают различные эмоции и создают разный эмоциональный фон. Прокомментируйте свой выбор. ■