

image not found or type unknown



Я выбрала данную тему, так как считаю, что очень важно разобраться в природе эмоций и их влияние на поведение человека. Эмоции сопровождают человека на всем протяжении жизни, начиная от рождения, заканчивая смертью. Эмоции в жизни человека, играют ключевую роль в общении и познании окружающего мира. По сути, с помощью эмоций каждый из нас познает этот прекрасный и удивительный мир. Благодаря эмоциям человек может дать почувствовать своему собеседнику то, что у него на душе. Когда мы счастливы или печальны, наше состояние чувствуют окружающие нас люди.

Итак, давайте же разберемся, что такое эмоции и какое влияние на человека они оказывают?

Эмоции (от лат. *emotio* — чувство) — психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный на чувственном отражении потребностной значимости внешних воздействий, их благоприятности или вредности для жизнедеятельности индивида.

Эмоции возникли как приспособительный «продукт» эволюции, биологически обобщенные способы поведения организмов в типичных ситуациях. «Именно благодаря эмоциям организм оказывается чрезвычайно выгодно приспособлен к окружающим условиям, поскольку он, даже не определяя форму, тип, механизм и другие параметры воздействия, может со спасительной быстротой отреагировать на него определенным эмоциональным состоянием, то есть определить, полезно или вредно для него данное конкретное воздействие» (Анохин П.К).

Эмоции двувалентны — они или положительны, или отрицательны — объекты или удовлетворяют, или не удовлетворяют соответствующие потребности. Отдельные жизненно важные свойства предметов и ситуаций, вызывая эмоции, настраивают организм на соответствующее поведение.

Эмоции — механизм непосредственной оценки организмом уровня благополучности его взаимодействия со средой. Уже элементарный эмоциональный тон ощущения, приятные или малоприятные простейшие химические или физические воздействия придают соответствующее своеобразие жизнедеятельности организма.

Но и в самые трудные, роковые мгновения нашей жизни, в критических обстоятельствах эмоции выступают как основная поведенческая сила. Будучи непосредственно связанными с эндокринно-вегетативной системой, эмоции экстренно включают энергетические механизмы поведения.

Эмоции являются внутренним организатором процессов, которые обеспечивают внешнее поведение индивида в напряженных ситуациях. Так, эмоция страха, возникая в крайне опасной ситуации, обеспечивает ее преодоление путем активизации ориентировочного рефлекса, торможения всех побочных текущих деятельностей, напряжения необходимых для борьбы мышц, учащения дыхания и сердцебиения, изменения состава крови, повышения ее свертываемости на случай ранений, мобилизации резервов из внутренних органов.

Человек действует только тогда, когда есть смысл этих действий. Эмоции и являются врожденно сформированными сигнализаторами этих смыслов. Познавательные процессы формируют психический образ, эмоциональные — ориентируют избирательность поведения.

Остановимся на поведении человека в ситуациях, значительно отличающихся от обычных. К таким ситуациям относятся критические, которые, в свою очередь, могут вызываться экстремальными факторами.

К критическим ситуациям относят стресс, фрустрацию, конфликт и кризис.

Стресс (от англ. stress — напряжение) — нервно-психическое перенапряжение, вызванное сверхсильным воздействием, адекватная реакция на которое ранее не сформирована и изыскивается в сложившейся чрезвычайной ситуации.

Стресс — тотальная мобилизация сил на поиск выхода из очень трудного, опасного положения.

Стрессовые состояния неизбежно возникают в случаях внезапного возникновения угрозы для жизни индивида. Застойные стрессовые состояния появляются в условиях длительного пребывания в жизненно опасной обстановке. Стрессовый синдром может возникнуть и в ситуациях, опасных для престижа человека, когда он боится опозорить себя проявлением трусости, профессиональной некомпетентности и т. п. Состояние, аналогичное стрессовому, может возникнуть и при систематических жизненных неудачах.

В преодолении стресса проявляются два поведенческих типа личности — интерналы, рассчитывающие только на себя, и экстерналы, полагающиеся преимущественно на помощь других людей. В стрессовом поведении выделяются также тип «жертвы» и тип «достойного поведения».

Фрустрация — это также состояние нервно-психического напряжения, когда на пути достижения очень мотивированной цели встают преграды или препятствия, как материальные, так и идеальные или воображаемые.

Например:

- ребенок находится в состоянии фрустрации, когда родители из-за неимения денег или по другим причинам не хотят купить ему игрушку;
- молодые люди, пожелавшие пожениться, когда на их пути встал запрет родителей;
- рабочий, захотевший внедрить новую технологию, но столкнувшийся с запретом мастера.

Конфликт — еще более сложная форма проявления критических ситуаций; он всегда связан с противоборством разных тенденций, мнений, позиций, концепций и т. п. Существуют межнациональные конфликты, религиозные, производственные, экономические, межличностные, внутриличностные и т. д.

Кризис — это особое состояние, в которое попадает человек, например: кризис болезни, кризис возраста, кризис, связанный с утратой близкого человека, отрывом от семьи, перемещением в другое место, другую страну и т. п.

Все эти критические ситуации переживаются человеком достаточно болезненно и по-разному проявляются на поведенческом уровне.

Индивидуальные способы поведения в критической ситуации многообразны и определяются как самой ситуацией, так и характером человека, который в них попадает.

В то же время можно выделить некоторые общие способы поведения в отмеченных ситуациях. К этим способам относятся следующие: импульсивность, пассивность и активность.

1. При импульсивном способе реагирования человек бурно, эмоционально переживает ту или иную критическую ситуацию, реагирует на нее неадекватно и, как правило, терпит фиаско.

2. При пассивном способе, наоборот, человек как бы отключается, отстраняется от ситуации, впадает в эмоционально замороженное состояние.
3. Иное дело активный способ реагирования. Здесь поведение человека характеризуется инициативой, поиском выхода из создавшегося положения, стремлением преодолеть имеющиеся трудности, найти точку опоры в себе и в других.

Нужно сказать, что именно активная форма реагирования дает человеку возможность жить дальше, преодолевать трудности, не фиксироваться на случившемся, определяет в конечном счете его оптимистическую и жизнеутверждающую линию поведения.

Итак, подведем итоги:

По механизму происхождения эмоции неразрывно связаны с инстинктами. Так, в состоянии гнева у человека появляются реакции его отдаленных предков — оскал зубов, движение скул, сужение век, ритмические сокращения мышц лица и всего тела, сжимание кулаков, готовых для удара, прилив крови к лицу, принятие угрожающих поз.

Некоторое сглаживание эмоций у социализированного человека происходит за счет возрастания у него роли волевой регуляции. В критических же ситуациях эмоции неизменно вступают в свои права и нередко берут руководство «в свои руки», осуществляя диктатуру над разумным поведением человека.

Негативные эмоции разрушительно влияют на человека, держат в напряжении все его тело, истощают жизненные силы, разрушая внутренние органы и психику, позитивные же наоборот-восстанавливают психическое и физическое здоровье, наделяют радостью и счастьем.