Автор: admin
01.03.2011 14:04 - Обновлено 30.10.2014 03:14

Как разобраться в своих эмоциях?

«Фундаментальные» эмоции, определяющие все основные - это интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд. Из соединений фундаментальных эмоций возникают комплексные эмоциональные состояния, такие как, например, тревожность, сочетающая в себе страх, гнев, вину и интерес.

Интерес является исключительно важным видом мотивации в развитии знаний, навыков, интеллекта. Интерес - это единственная мотивация, которая может поддерживать повседневую работу нормальным образом. Он необходим для творчества. Интерес рассматривается как одна из фундаментальных врожденных эмоций и считается доминирующей из всех эмоций у нормального, здорового человека. Предполагается, что именно эмоция интереса постоянно присутствует в сознании и что именно она вместе с познавательными структурами и ориентациями направляет восприятие, познание и действие. Эмоция интереса поддерживает исследование, изучение и конструктивную деятельность, межличностные и семейные отношения, интерес важен для развития умения и интеллекта индивида, играет ведущую роль в развитии и формировании личности.

Радость - положительная эмоция, характеризующаяся ощущением уверенности, удовлетворенности и личной значимости. В связи с тем, что чувство радости гармонизирует состояние человека, насыщая его самоудовлетворенностью, удовлетворенностью окружающим его миром и миросозданием в целом, эмоция эта, по объективным причинам, является относительно кратковременной, подверженной смене другими эмоциональными состояниями.
Радость имеет большое значение в жизнедеятельности человека, облегчая и усиливая социальные связи, тем самым, увеличивая адаптационные характеристики личности и обозначая освобождение от негативной стимуляции и напряженных состояний.

Удивление - не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникающие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес. Удивление порождается резким увеличением нервной стимуляции, его внешней причиной является внезапное и неожиданное событие. Эта

эмоция длится недолго, сопровождается ощущением отсутствия мыслей и чувством неопределенности. В строгом смысле удивление не является ни положительным, ни отрицательным.

Страдание - важная фундаментальная, ярко отрицательная эмоция, играющая значительную роль в эволюции человека и продолжающая исполнять важные биологические и психологические функции. Испытывая страдание, человек может чувствовать одиночество, изолированность, оторванность, поражение и чувство отверженности как истинное, так и воображаемое, а также недовольство собой и бессилие. Страдание - наиболее распространенная отрицательная эмоция, являющаяся доминирующей при горе и депрессии, могущая служить конструктивным целям, мотивируя активную деятельность.

Одной из причин **гнева** является чувство физического и психологического препятствия — физические помехи, правила, законы или собственная неспособность. Если препятствия незначительны или неочевидны, непосредственная реакция может в гневе и не выражаться, однако если что-то действительно мешает достижению страстно желаемой цели, гнев рано или поздно обязательно возникнет. Низкие уровни гнева можно подавлять в течение длительного времени, что сопряжено с известным вредом для здоровья и с риском крайнего взрыва гнева. Другие причины гнева включают в себя личное оскорбление, прерывание ситуаций интереса или радости, обман, принуждение сделать что-то против желания. Эти причины вызывают гнев у многих людей, хотя существуют другие, индивидуальные и зависящие от уровня развития причины гнева. Гнев заставляет испытывать сильное напряжение и сопровождается сильным чувством импульсивности.

Отвращение - это отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и др.), соприкосновение с которыми (физическое взаимодействие, коммуникация в общении и пр.) вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами или установками субъекта. Отвращение, как и гнев, может быть направлено на самого индивида, понижая самооценку и вызывая самоосуждение.

Презрение - это отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с аналогичными категориями, присущими объекту чувства .
Чувство презрения - это чувство превосходства над кем-либо, целой группой или

предметом.

Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Но страх не является только злом. Он может служить предупреждающим сигналом и изменять направление мыслительных процессов и поведение. С эволюционно-биологической точки зрения страх может усиливать социальные связи, включать коллективную защиту. В современных цивилизациях существует все более возрастающее число объектов, событий, условий и ситуаций, которые пугают или могут быть пугающими. Понимание страха не избавляет от опасных или пугающих ситуаций, но оно может обеспечить дополнительную меру контроля над этой эмоцией. Страх может замедлить мышление, сделать его более узким по объему. Он приводит к напряжению мускулов, а при ужасе субъект может остолбенеть и стать совершенно неподвижным. Страх очень сильно сокращает число степеней свободы в поведении.

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

Поведение человека в значительной мере зависит от его эмоций, причем различные эмоции по-разному влияют на поведение. Стенические эмоции - повышают активность всех процессов в организме, астенические - их тормозят. Стеническими, как правило, бывают положительные эмоции: удовлетворенность (удовольствие), радость, счастье, а астеническими - отрицательные: неудовольствие, горе, печаль.

Искренне желаю всем читателям моей статьи испытывать в своей жизни как можно больше стенических эмоций!

Автор - Ольга Рахмеева

Источник