

Эмоциональная сфера личности и ее роль во взаимодействии преподавателя и обучающегося в учебном процессе

Е.Б. Корикова,
преподаватель МБУ ДО «ДШИ №3»
г. Мытищи

1. Понятие об эмоциях

Эмоции (от лат. волновать, возбуждать) – это особые психические явления, которые содержат в себе субъективную оценку значимости для человека всевозможных событий, предметов, явлений и людей в форме переживаний. Они проявляются главным образом в биологически обусловленных переживаниях, связанных с потребностями организма и активизирующих или тормозящих деятельность.

Являясь субъективным психическим отражением жизненного смысла предметов, явлений и событий, эмоции проявляются в форме непосредственного ситуационного переживания, выражающегося оценочным отношением к развивающимся событиям. Субъективный характер этих отношений ведет к тому, что одинаковые раздражители могут вызывать совершенно непохожие реакции у разных индивидов. Так, если профессиональная деятельность чрезвычайно затруднена или работник не справляется с заданиями, допускает серьезные ошибки, то появляются неудовлетворенность, разочарование или подавленность и даже гнев. В этом случае эмоции, как правило, проявляются в астенической форме, ведущей к физической и нейропсихической слабости, повышенной утомляемости, неустойчивости настроения, пассивному поведению работников и скованности их действий. В том случае, когда производственное задание выполняется сравнительно успешно, а возникающие трудности легко преодолеваются, тогда эмоции протекают в стенической форме, при которой появляются положительные переживания, поднимающие работоспособность и выступающие психорегуляторами активной деятельности специалистов.

В структуре эмоционального явления можно выделить три компонента: предмет, эмоциональное переживание и потребность (мотив).

Предметом эмоций представляет любое значимое для человека событие, явление, в связи с которым и по поводу которого возникает эмоциональное переживание. Такие значимые события и ситуации называются *эмоциогенными*. Однако человек далеко не всегда осознает предметное содержание своих эмоций. Центральным компонентом эмоционального явления представлен эмоциональным переживанием. *Эмоциональное переживание* – субъективная реакция, которая возникает при столкновении человека с эмоциогенной ситуацией. Эмоциональное переживание возникает непроизвольно и всегда осознается человеком. Оно в той или иной степени изменяет сознание и весь внутренний мир душевный мир человека, а также его физиологические процессы. *Потребность (мотив)* составляет третий структурный компонент эмоционального явления. Она выступает как внутреннее психологическое основание для эмоциональной оценки значимости чего-либо для человека. Значимость той или иной ситуации определяется тем, в какой мере связана она с актуальной в данный момент потребностью, препятствует или способствует их удовлетворению. Значимость всегда задана потребностями. Поэтому при их отсутствии эмоции не возможны. Эмоциональные переживания можно рассматривать как субъективные реакции на значимые для удовлетворения потребностей и мотивов человека жизненные ситуации.

2. Функции эмоций

Основными функциями эмоций являются: оценочная, сигнальная, побудительная и коммуникативная, функция воздействия на физиологические и познавательные процессы и др.

Первая и наиболее важная функция эмоций состоит в первичной оценке субъективной значимости для человека окружающих предметов, явлений, людей, различных событий, собственных мыслей и т. д. Причем эмоциональные оценки представляются нам значительно более достоверными и личностно значимыми, чем интеллектуальные.

Эмоции сигнализируют человеку о состоянии его потребностей. При актуализации нужды в чем-либо возникают соответствующие эмоциональные переживания (голода, жажды и т.д.), которые называются *потребностными*. В зависимости от состояния потребности могут усиливаться, ослабляться, исчезать совсем, меняться на противоположные по знаку. Они составляют эмоциональную основу и субъективную форму существования потребностей.

Эмоции обладают также побудительными функциями, то есть выступают как довольно мощные источники активности. Побудительные возможности эмоций напрямую зависят от их силы и знака. Чем сильнее эмоция, тем больше побудительными возможностями она обладает (сильная и слабая боль, страх, стыд). Отрицательные эмоции обладают противоположными побудительными свойствами.

Эмоции оказывают сильное воздействие на физиологические функции человека, поскольку образуют совместно с ними единую психофизиологическую систему. Поэтому эмоции всегда сопровождаются большими или меньшими изменениями функций организма. На эмоциональной основе возникает большинство болезней и преждевременное старение (или омоложение).

Аналогичное воздействие эмоции оказывают на сознание и все познавательные процессы человека. Под влиянием эмоций их возможности и функциональные характеристики могут изменяться (улучшаться или ухудшаться).

Эмоции являются внутренними психическими процессами. Однако они довольно хорошо выражаются во вне (мимика, действия, движения, жесты, позы, интонации).

3. Основные свойства эмоциональных переживаний

При всем многообразии любые эмоции характеризуются таким общим свойством, как качественная окраска, знак, интенсивность и продолжительность. В зависимости от этих свойств и их соотношения можно выделять виды и формы эмоций.

Окраска эмоций – качественная характеристика, которая придает своеобразие и неповторимость каждому переживанию. Она определяется характером лежащей в основе эмоции потребности. Эмоциональную окраску невозможно передать словами, ее надо пережить непосредственно.

Знак эмоций соответствует тому, в какой мере они субъективно приятны или неприятны. В зависимости от знака различают положительные, отрицательные, двойственные (амбивалентные) эмоции. Положительные эмоции свидетельствуют о полезности для человека ситуации или события. Положительные эмоции очень благотворны для человека. Отрицательные эмоции, переживаемые как неудовольствие, говорят о вредности для человека соответствующих ситуаций или событий. Они возникают при длительном неудовлетворении, говорят о вредности для человека соответствующих ситуаций или

событий. Отрицательные эмоции и сами по себе неблагоприятны для человека. Двойственные эмоции совмещают в себе положительные и отрицательные переживания. Они свидетельствуют о сложности и противоречивости отношений человека с окружающим миром.

Интенсивность эмоций – это их количественная характеристика. Она определяется двумя факторами: степенью неудовлетворенности соответствующей потребности и степенью неожиданности обстоятельств, влияющих на ее удовлетворение. Закономерность такова: чем сильнее потребность и чем непредвиденнее для субъекта условия, способствующие или препятствующие ее удовлетворению, тем сильнее в этой ситуации эмоциональное напряжение.

Длительность является временной характеристикой эмоций. Она зависит от продолжительности контакта человека с эмоциогенной ситуацией (реального или мысленного) и от времени, на протяжении которого соответствующая потребность находится в состоянии неудовлетворения. В зависимости от времени протекания существует бесконечное множество эмоций, начиная от предельно кратковременных аффективных реакций и заканчивая очень продолжительными эмоциональными состояниями, растянутыми на многие годы.

4. Основные виды и формы эмоций

Учитывая выделенные свойства, теоретически можно выделить бесчисленное множество разнообразных видов и форм эмоций. Однако известны и достаточно хорошо описаны лишь некоторые из них. Например, американский психолог К. Изард выделил всего десять эмоций, названных фундаментальными.

Различают три группы наиболее простых полярных эмоциональных переживаний.

Первая группа включает в себя переживания, относящиеся к *удовольствию-неудовольствию*. Они отражают внутреннее состояние организма и его связь с внешней средой. В основе этих переживаний лежат безусловные рефлексы. Более сложные эмоциональные состояния "приятного-неприятного" у индивида развиваются по механизму ус-ловных рефлексов с определяющей ролью второй сигнальной системы.

Вторая группа представлена эмоциями *напряжения-разрешения*. Они связаны с созданием нового или ломкой старого динамического стереотипа. В этом случае, чем сложнее создаваемая или ломаемая система условных рефлексов (динамических стереотипов), тем большее эмоциональное напряжение для этого требуется.

Третья группа включает в себя эмоции *возбуждения-успокоения*, которые определяются импульсами, идущими в кору головного мозга из его подкорки. Здесь торможение корой импульсов, идущих из подкорки, субъективно переживается как успокоение.

По форме и силе протекания все эмоциональные состояния людей подразделяются на настроение, чувства и аффекты.

Настроение - устойчивое, относительно слабо выраженное и длительное психическое состояние индивида или группы людей, создающее общий эмоциональный фон протекания всех психических процессов и сказывающееся на поведении и деятельности человека. Оно является эмоциональной реакцией на значимые для жизнедеятельности людей процессы,

явления и события и проявляется в радостном, печальном, скорбном, восторженном, бодром, подавленном, спокойном, раздраженном и других состояниях.

Как целостное состояние психики настроение характеризуется полярностью переживаемых индивидом состояний. К составляющим такую полярность относятся: активность-пассивность, радость-печаль, удовлетворенность-неудовлетворенность, лабильность-ригидность и др.

В тех случаях, когда ни одно из совокупности состояний не преобладает над другими, настроение проявляется в неопределенных эмоциональных переживаниях и обычно характеризуется как плохое или хорошее. Если причина того или иного настроения не всегда осознается индивидом, то в таких случаях оно переживается как безотчетное состояние.

Особенности протекания настроения зависят от характера, темперамента, способностей, жизненного и профессионального опыта, успехов или неудач в различных видах деятельности, особенностей реализации коммуникативных функций данного человека в той или иной общности людей.

В бытовых условиях, в учебной и профессиональной деятельности нередко возникает *дидактогения* - сдвиг в настроении человека или какой-либо общности людей, иногда доходящий до патологического состояния. Такие состояния вызываются нечутким или грубым воздействием педагога, руководителя или других лиц.

В отличие от большинства отраслей психологической науки, психиатрия признает лишь два вида настроения: эйфорию и депрессию.

Эйфория характеризуется приподнятым настроением и переживанием чувства триумфа, в большинстве своем вызываемыми удачей, успехом и др. Патологическая же эйфория интерпретируется как изменение отношений между Эго и Суперэго, имеющих место при депрессии, на прямо противоположные. В результате Эго чувствует себя так, как будто бы оно восторжествовало над Суперэго или слилось с ним. Вместо подавленности и отчуждения Эго чувствует себя свободным и в согласии с миром.

Депрессия относится или к эмоции, или к диагнозу. По отношению к эмоции термин означает подавленное настроение, уныние; когда говорится о диагнозе, то имеется в виду синдром, в котором "депрессия" используется для обозначения того, что привыкли называть "меланхолией" - состоянием, при котором пациент страдает от плохого настроения, заторможенности мыслей и действий, а также бредовыми самообвинениями.

Настроение как состояние психически здоровых людей характеризуется следующими особенностями:

- относительной устойчивостью психических состояний, определяемых инертностью и особенностями воздействия окружающей среды;
- изменчивостью отдельных психических состояний и в целом настроения, происходящей под влиянием внешних или внутренних воздействий на психику индивида, в силу которых меняются и переживания;
- индивидуальным своеобразием психических состояний и настроений человека, обусловленных его направленностью и особенностями протекания психических процессов,

когда одни и те же воздействия на психику у разных людей вызывают неодинаковые психические состояния;

- передачей настроения одного человека группе людей, которое может стать групповым настроением;

- внешней выраженностью психических состояний и настроений, проявляемых в мимике, движениях, позе, ритме дыхания, частоте пульса и в изменении цвета лица.

В учебном процессе и в профессиональной деятельности управление настроением может реализовываться программированным порядком действий преподавателя или руководителя производственного подразделения. Эти действия сводятся к последовательному решению следующих задач:

- выяснению настроения перед началом деятельности путем наблюдения за поведением присутствующих;

- определению сути отклоняющегося от ожидаемого настроения конкретного человека или группы людей и вскрытие его причины;

- устранению отрицательного психического состояния и созданию оптимального настроения у данной общности людей.

Для сохранения оптимального настроения у отдельного человека или группы людей в течение рабочего дня или недели необходимо:

- поставить индивидуально или коллективно значимую и доступную цель действий;

- вызвать интерес у каждого подчиненного к выполнению предстоящего задания;

- предварительно ознакомить с возможными трудностями, объяснить варианты способы их преодоления, обратить внимание на соблюдение техники безопасности и вселить уверенность в успехе;

- своевременно оказывать помощь, обнаруживать и устранять проявления и причины отрицательных психических состояний.

Формирование у людей способности контролировать и корректировать собственное настроение является одной из важных задач педагогов и руководителей. Индивидуальными способами и средствами преодоления плохого настроения могут быть: изменение распорядка дня, режима питания; выполнение доступных физических упражнений, особенно связанных с различными спортивными играми; занятия спортом, музыкой; перенесение внимания на другие объекты, явления и события; сосредоточение своих мыслей на более приятном воспоминании или на возможных событиях в недалеком будущем.

Настроение человека или группы людей может быть скорректировано друзьями, коллегами по работе или руководителями производственных подразделений. Преднамеренное изменение настроения того или иного человека в учебном или производственном процессе, как правило, осуществляется эпизодически или в зависимости от динамики социально-психологического климата в коллективе. Руководитель всегда должен иметь в виду, что нельзя допускать стихийного формирования настроения коллектива. Управление

настроением своих подчиненных может быть эффективным, если воздействие на них будет иметь конкретную цель, продуманные и адекватные содержание и средства, постоянный контроль за динамикой настроения и своевременное внесение коррекции в различные переживания отдельного человека или группы людей.

Системообразующими эмоциональными состояниями, социально обусловленными и исторически сформированными, являются чувства людей, которые отражают определенные общественные отношения и являются общими для всех видов деятельности. Они регулируют отношения индивида как личности с другими людьми и с обществом. Индивид же формируется в личность в значительной мере под воздействием переживаемых им чувств.

Чувства - это отражение в мозгу индивида его отношений к значимым для него объектам, явлениям, событиям, проявляющихся в социально обусловленных эмоциональных переживаниях, активизирующих или тормозящих действия человека в различных видах деятельности. Они являются наиболее устойчивыми психическими состояниями, имеющими четко выраженный предметный характер.

Чувства являются одной из форм переживания человеком своего отношения к действительности, ко всему тому, что он познает и делает, к происходящему в окружающей среде. Они выполняют ряд жизненных функций:

- *адаптационную*, создающую возможность индивиду с наименьшими психическими и физическими затратами приспособиться к новым условиям жизни, учебной и профессиональной деятельности;
- *коммуникативную*, дающую возможность индивиду передавать свои эмоциональные состояния и воздействовать на окружающих его людей, информировать их о своем отношении к ним, к предметам и явлениям. Аналогичную информацию при общении с другими людьми индивид получает и от них и также подвергается определенным воздействиям;
- *отражательную*, определяющую возможности индивида за счет совокупности эмоциональных переживаний получать обобщенную оценку о людях, событиях и деятельности; о препятствиях, мешающих достижению цели, а также о степени удовлетворения потребностей;
- *побудительную*, определяющую начало и направление действия индивида или группы людей, способного привести к достижению цели;
- *предпочтительную*, проявляемую при конкуренции мотивов, в результате чего определяется доминирующее направление в действиях;
- *регулятивную*, обеспечивающую лабильность взаимоотношений индивида с другими людьми и с окружающей действительностью.

В зависимости от содержания и причин возникновения чувства подразделяются на низшие и высшие.

Низшие чувства в большинстве своем вызываются биологическими процессами в организме, связанными с его выживанием, удовлетворением или неудовлетворением естественных потребностей индивида.

Высшие чувства формируются в процессе исторического развития человека; они обусловлены социальными, экономическими и правовыми факторами жизни; связаны с осознанием индивидом или человеческой общностью общепринятых норм, относящихся к определенной сфере деятельности, действительности, с отношением его к миру и к жизни. Эти чувства делятся на следующие группы:

- *нравственные*, испытываемые человеком при восприятии и оценке других людей, явлений, событий, сравнении их с нормами и категориями морали, выработанными обществом. К ним относятся: чувство долга личности и гражданина, доброжелательность, дружба-вражда, верность-предательство, любовь-ненависть, сочувствие-равнодушие и др.;

- *интеллектуальные*, переживаемые индивидом в процессе познавательной и научной деятельности. Это чувства любознательности и любопытства, сомнения и удивления, радости и огорчения, гордости и униженности, чувство нового и др. Они создают благоприятный настрой к деятельности, повышая ее результативность, или же отрицательно сказываются на творческом процессе и отношении к нему, стимулируя мышление, обеспечивая глубокое и всеохватывающее проникновение в сущность изучаемых предметов и явлений;

- *практические* - переживания успеха и неудачи, радости труда и общения в учебном или производственном коллективе, любви или отвращения к определенному виду труда, удовлетворения или неудовлетворения своими действиями или действиями других людей, чувство товарищества и др.;

- *эстетические* - эмоциональные переживания индивида, связанные с восприятием вещей, явлений и событий, с отношением к прекрасному или безобразному, существующему в природе или создаваемому в искусстве, к событиям и явлениям, касающимся жизни конкретного индивида или других людей. Эти чувства проявляются в восторге-стыде, радости-огорчении, величии-низости. Они возникают при оценке возвышенного и низменного, героического и трагического, драматического и комического. Эстетические чувства выражаются в соответствующих оценках различных вещей и явлений, эмоционально окрашенных вкусах и реакциях людей. Они оказывают стеническое или астеническое влияние на психику, активизируя или снижая функциональные возможности людей;

- *религиозные* - проявляющиеся в эмоциональных переживаниях и реакциях людей, связанных с особым восприятием и миропониманием ими явлений и событий, построенных на основе соответствующих фантазий, легенд и мифов, суеверий и предрассудков.

Если говорить об отношении религии к объективным законам и явлениям мироздания, то здесь уместно выражение Ф. Ницше, в котором утверждалось, что между религией и настоящей наукой нет ни родства, ни дружбы, ни вражды: они на разных планетах. О необходимости религии для людей высказался Ж. Леметри: "Религия необходима для тех, кто не способен испытывать чувства гуманности. Она бесполезна в отношениях честных людей". (См.: Энциклопедия мысли / Сост. О. Азарьев, Л. Демидова, М. Наникишвили, Н. Хоромин. - Севастополь: Таврида, 1996. - С. 450.)

Вера в сверхъестественное вызывает чувство слабости перед силами природы; страх перед Богом, загробным наказанием ведет к формированию чувств греховности, покорности, смирения, вины, утешения и др. Эти чувства появляются в сознании индивида лишь по мере усвоения опыта предшествующих поколений, взглядов и представлений. Мир религиозных

фантазий всегда образно и сюжетно организован картинками, отражающими бытие представителей Бога на Земле, песнопениями и тому подобного, а потому нагляден и впечатляющ для верующих людей, религиозная жизнь которых является преимущественно жизнью чувств, которые фактически руководят их сознанием. Своеобразие же религиозных переживаний определяется главным образом особенностями объектов религиозной веры.

Характерными особенностями чувств являются: причины, их вызывающие, которые, как правило, ясны для переживающей личности:

- *амбивалентность*, проявляющаяся в двойственном характере эмоциональной установки личности по отношению к другим людям, предметам и явлениям. Так, можно уважать конкретного человека, например, за высокие учебные способности, и в то же время осуждать его за неумение реализовать свои теоретические знания в практической деятельности. Амбивалентность может быть порождена и противоречием между устойчивыми чувствами к кому-либо или к чему-либо и развивающимися из них ситуативными эмоциями. Например, человек удовлетворен заработной платой и в то же время с ненавистью относится к условиям труда. Отличительной особенностью таких чувств является их полярность, проявляющаяся как в наиболее простых переживаниях (удовольствие-неудовольствие), так и в более сложных чувствах (любовь-ненависть, радость-горе и др.);

- *сензитивность*, проявляющиеся у некоторых людей повышенная чувствительность, обострение чувства собственной неполноценности, боязливость, повышенная тревожность, заниженный уровень притязаний, склонность к продолжительному переживанию прошедших или предстоящих событий. С возрастом сензитивность сглаживается в процессе воспитания и самовоспитания, направленного на умение управлять своим состоянием в ситуациях, вызывающих то или иное переживание.

Разновидностью эмоциональных состояний являются *предчувствия*, выражающиеся интуитивным прогнозированием определенных событий и явлений, которые могут возникнуть в бытовых или производственных условиях. Так, при решении сложной задачи у человека неожиданно появляется радостное чувство близости этого решения или, напротив, отрицательное чувство, связанное с осознанием невозможности достичь желаемого результата.

Физиологическими механизмами эмоциональных состояний являются различные совокупности качественных характеристик свойств нервной системы и, в том числе, силы нервных процессов, их уравновешенности и подвижности. В основе того или иного эмоционального состояния лежит физиологический механизм активизирования хранящихся в памяти энграмм, которые способны удовлетворить или неудовлетворить соответствующую потребность организма. Этот механизм взаимосвязан с состояниями подкорки и коры головного мозга.

Подкорковые механизмы состояний обеспечивают безусловно-рефлекторное возникновение эмоциональных реакций. Они иннервируются подкорковыми отделами мозга, расположенными в промежуточном, среднем и продолговатом мозгу, и связаны с функциями таламуса и гипоталамуса. Высшей подкорковой частью головного мозга, куда стекаются все афферентные нервные импульсы, являются зрительные бугры, в которых происходят процессы, определяющие эмоциональные переживания индивида, вызываемые непосредственными ощущениями и восприятиями. Особенность таких переживаний заключается в том, что они не всегда связаны с мыслительными процессами.

Эмоции, возникающие в результате воздействия тех или иных раздражителей, которые вначале вызывают процесс мышления и только потом уже соответствующие состояния, относятся к условно-рефлекторным. Здесь в различных переживаниях определяющую роль выполняет кора больших полушарий, регулирующая протекание большинства чувств, оказывающая тормозящее влияние на подкорковые центры и управляющая ими. Она находится в постоянном взаимодействии с работой подкорковых отделов мозга. В таком взаимодействии формируются временные связи, определяющие формирование динамического стереотипа высшей нервной деятельности. В этих процессах положительные или отрицательные эмоциональные переживания играют определяющую роль, обеспечивая легкость или затрудненность стереодинамических процессов. Установлено также, что левое полушарие мозга в большей мере связано с возникновением и поддержанием положительных эмоциональных состояний, а правое - отрицательных.

В целом эмоциональные переживания имеют рефлекторную природу. Они возникают в результате воздействия раздражителей на экстеро- или интерорецепторы, раздражение которых передается в центральную нервную систему, а оттуда по центробежным нервным проводникам в виде нервных импульсов - к различным органам тела, в том числе и в вегетативные центры. Это, в свою очередь, вызывает многообразные изменения в других состояниях организма, внешне проявляющиеся в учащенном сокращении сердечной мышцы, учащении дыхания, покраснении или побледнении лица и др.

В активизации эмоциональных переживаний существенную роль играет *ретикулярная формация* нервной системы, которая может активизировать или подавить деятельность коры мозга, регулирующей поведение человека. Установлено также, что в эмоциональных состояниях людей важное значение имеет адреналин, выделяемый надпочечными железами гормон. Это связано с тем, что при возбуждении организма усиливается поступление адреналина, ведущего к повышению процентного содержания сахара в крови, что способствует увеличению мышечной активности организма и его работоспособности.

Аффект (от лат. волнение, страсть) - это сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние индивида, вызванное неожиданным и резким изменением важных для него жизненных обстоятельств или наступившей критической ситуацией, когда человек неспособен найти адекватный выход из нее, а также в случаях, когда его притязания на успех терпят крах.

Такое состояние возникает внезапно в виде вспышки, порыва и сопровождается ярко выраженным снижением функциональных возможностей индивида, самоконтроля, когда действия становятся стереотипичными, подчиняясь в основном эмоциям, а не логическому мышлению. Протекание аффективного состояния внешне происходит в виде выразительных хаотичных движений, напряженной мимики и др.

Анализируя различные эмоциональные переживания, И. Кант заметил, что "аффект есть создаваемая ощущением неожиданность, из-за которой теряется присутствие духа". (См.: Этика: словарь афоризмов и изречений / Сост. В.Н. Назаров, Е.Д. Мелешко. - М.: АО "Аспект Пресс", 1995. - С. 18.)

Причинами аффектов также могут быть конфликты с другими людьми, противоречия между разными потребностями и стремлениями индивида, а также противоречия между требованиями, предъявляемыми к специалисту, и его возможностями их выполнить.

Любое чувство может переживаться в аффективной форме, но в большей мере это относится к таким состояниям, как: боязнь, восхищение, гнев, отвращение, презрение, страдание, страх, стыд, тревога, удивление и удовлетворение.

Боязнь - эмоциональное состояние перед выполнением действия, связанного с риском или опасностью для здоровья или социального статуса. Возникает при недооценке своих сил, знаний или профессионального мастерства и переоценке возможных трудностей. Подобное состояние часто бывает у студентов перед зачетами, экзаменами и защитой дипломных работ, у лектора - перед незнакомой аудиторией или перед изложением не вполне освоенной информации. Боязнь возникает также при недостатке информации, умений и навыков, необходимых для успешных действий. Учет возможных ситуаций, в которых может оказаться человек, знание особенностей этих ситуаций, определение четкого алгоритма собственных действий, связанного с выполнением поставленной задачи, могут предотвратить возникновение такого состояния или снизить его негативные последствия.

Гнев - чувство неудовлетворенности чем-либо, как правило, протекающее в форме аффекта, вызываемое непониманием или осуждением другими людьми замыслов и поступков конкретного человека или же возникающими преградами на пути решаемых задач. Регулирование внешних и внутренних проявлений гнева заключается в умении управлять собой в той или иной ситуации. В определенной мере гнев руководителя оправдывается при грубых нарушениях дисциплины подчиненными, невыполнении ими без уважительных причин производственных заданий или допущении ошибки исполнителем задания, ведущей к пагубным последствиям для производства.

Отвращение - отрицательное эмоциональное чувство, вызываемое людьми, предметами и событиями, взаимодействие с которыми вступает в резкое противоречие со взглядами и установками индивида. Отвращение, возникающее в межличностных отношениях, может приводить к агрессивному поведению с целью избавления от объекта, вызвавшего такое состояние.

Презрение - отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных отношениях и порожаемое рассогласованием жизненных, профессиональных позиций, взглядов и поведения субъекта с действиями и поведением соучастника взаимодействия. Последние представляются человеку как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и этическим взглядам.

Страдание - отрицательное эмоциональное переживание, связанное с недовольством собой, обидой на близкого человека или непосредственного руководителя, серьезным заболеванием, со скорбью, а также при получении информации, извещающей о невозможности удовлетворения важнейшей жизненной потребности, которая до этого момента казалась удовлетворимой.

В религиозных учениях признается культ страдания, в котором доказываются его необходимость и непреодолимость и в то же время спасительность. Более того, причины страдания в этих учениях объясняются не объективными условиями жизни людей, а сущностью самого человека, проявляемой в его желаниях (буддизм) или греховности (ислам, иудаизм, христианство). Здесь же считается, что страдание является средством избавления от греха, нравственного самосовершенствования и спасения, т. е. страдание считается даже благом.

В целом страдание, являясь негативным эмоциональным состоянием, побуждает человека предпринимать определенные действия, исключая субъективные причины его

продолжения, или же изменить свое отношение к объекту, являющемуся причиной страдания. Уместное и тактичное сопереживание и сочувствие близких людей или коллег по работе способствует уменьшению остроты переживаний.

Страсть - это сильное и стойкое чувство, определяющее направление мыслей и поступков индивида. Возникновение страсти может быть обусловлено различными факторами: телесными влечениями, стремлениями к познанию, осознанными убеждениями и др. Взаимосвязь нравственного, интеллектуального и страсти во многих случаях является побудительной силой позитивных достижений индивидом в профессиональной, спортивной и других видах деятельности.

Страх - психическое состояние, связанное с выраженным проявлением астенических чувств. Возникает в ситуации, грозящей биологическому или социальному существованию индивида или определенной общности людей. Страх может проявляться в форме боязни, испуга, тревоги и др. Предварительное ознакомление с вероятными осложнениями или опасной ситуацией вызывает уверенность в благополучном исходе действий, в нахождении выхода из создавшейся критической ситуации. В этом случае при возникновении страха он не проистекает в острой форме.

Различают еще *аффективный страх*, возникающий при неспособности индивида преодолеть неожиданно возникшую крайне опасную ситуацию. Человек, оказавшийся в таком состоянии, обезволивается, у него парализуются способности логически и адекватно действовать в данной обстановке. После пережитого такого состояния он не всегда может вспомнить отдельные эпизоды своего поведения, чувствует себя разбитым и подавленным. Однако и в этой обстановке за счет волевых усилий можно предотвратить вспышку аффективного страха. Чем более развиты волевые качества, тем меньше человек поддается аффекту. Отвлечение и переключение внимания могут также ослабить или предупредить развитие данного состояния. В этом случае сознание освобождается от эмоционального давления, и индивид начинает осознавать свое состояние и поведение, управлять ими.

Близкой к страху по своим проявлениям является *паника*. Она отличается от страха большей неадекватностью действий людей реальному размеру опасности. Основная особенность панического поведения заключается в стремлении человека к спасению. В этом случае на первый план выдвигаются защитные эмоции, которые снижают уровень самоконтроля и заставляют человека или группу людей физически уходить от опасности. Здесь ради собственного спасения паникер может обречь на гибель других. Возможны и иные проявления индивидуальной паники. Так, когда человек чувствует себя совершенно беспомощным, он теряет способность логически мыслить, ориентироваться в нетипичных ситуациях, трезво оценивать события и явления, взаимодействовать с другими. Человек, поддавшийся панике, склонен к безрассудному подражанию, особенно в ситуациях, когда возникает стремление к самосохранению.

Предотвратить или преодолеть панику можно разными путями и, в том числе, когда выделившийся в данной ситуации лидер активизирует внешнее поведение людей, переключает внимание на привычные действия, отвлекает от объекта, вызывающего это чувство, внушает другим уверенность в своих действиях. Благодаря осознанному, решительному и мужественному поведению формального или неформального лидера или некоторой части людей, твердому руководству, четким указаниям возможно избежать или предотвратить негативные последствия панических действий. В этих условиях чрезвычайно важен яркий пример самообладания лидера, активизирующий у подверженных панике людей совесть, чувство ответственности и долга.

Стресс (давление, напряжение) - психическое состояние общего возбуждения при деятельности в трудных условиях, экстремальных ситуациях, при угрозах, опасности и др. Такое состояние вызывается неспецифическими реакциями организма на резко изменяющиеся условия среды и обитания. Стресс может оказывать как отрицательное влияние, ведущее к дезорганизации действий людей, так и положительное, оптимизирующее их деятельность. В состоянии стресса нарушаются сложные действия и интеллектуальные процессы: внимание, память, мышление, сложные сенсомоторные реакции, а профессиональные рабочие движения становятся скованными, несоразмерными и хаотичными. Положительные эффекты стресса выражаются в активизации психических процессов, улучшении оперативной памяти и мыслительных операций.

Устойчивость к стрессу, сохранение эффективности в профессиональной деятельности в напряженной ситуации определяется высоким уровнем мастерства, направленностью личности и ее готовностью к активным действиям, а также умением своевременно улучшить свое самочувствие с помощью аутогенных воздействий и приемов медитации.

Стыд - эмоциональное осуждение своего поведения, неудовлетворенность собой, сожаление о совершенном поступке. Возникает у индивида вследствие противоречия реальных действий, усвоенных им этических норм и правил поведения, а также отрицательной оценки его действий авторитетными людьми, коллегами по работе. Развитое чувство стыда предупреждает человека о совершении аморальных поступков. Стыд способствует развитию самосознания, самоконтроля, критичности.

Тревожность - состояние опасения, беспокойства, испытываемого человеком в условиях ожидания стрессора, фрустратора. Причинами тревожности могут быть: эмоциональная неустойчивость, предчувствие возможной угрозы, резкое изменение условий жизни или деятельности, предвещающих опасность, и др. С возникновением состояния тревожности повышается активность индивида, увеличивается его адаптация к изменившимся условиям жизни и деятельности, которая уравнивает организм со средой обитания.

Удивление - эмоциональная реакция на внезапно полученную необычную информацию или возникшую ситуацию. Удивление тормозит ранее возникшие эмоциональные переживания, направляя внимание на объект, вызвавший данное чувство. Оно чаще всего проявляется в процессе умственной деятельности и является предпосылкой и мотивом познавательной деятельности людей.

Эмоции человека неразрывно связаны с его потребностями. Они отражают состояние, процесс и результат действий. По ним можно судить о том, что в данный момент времени волнует индивида, какие интересы и потребности для него в настоящее время являются наиболее значимыми.

Протекание эмоционального состояния характеризуется определенной динамикой, которая определяется его возникновением, нарастанием, кульминацией и угасанием. Такие состояния создают определенный тип переживаний и могут иметь полезные или вредные воздействия на организм. Так, при радостном настроении улучшаются обменные и другие физиологические процессы, замедляются процессы старения организма, обеспечивается высокая работоспособность, особенно в интеллектуальных видах деятельности. Чувства страдания, уныния, печали ведут к парализующим состояниям мышц, ухудшается работа пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, что сказывается на нежелательных изменениях кожи, волос, ногтей, зубов и ведет к ускорению процесса старения индивида. Состояние неуверенности, тревожности и равнодушия отрицательно сказывается на

усвоении новых знаний, навыков и умений и на актуализации многих характерологических черт личности.

5. Роль эмоций в формировании личности

Эмоции играют большую роль во взаимоотношениях людей. Эмоциональные переживания внешне проявляются в мимике, пантомимике, жестах, позах, выразительных вздохах, темпе, интонации, интенсивности речи. Каждый человек в определенной мере способен по этим признакам воспринимать и оценивать эмоциональное состояние своего собеседника или окружающих его людей. Это дает возможность лучше и полнее понимать друг друга, передавать свои переживания другим, информировать их о своем отношении к ним или к обсуждаемому предмету, явлению и событию. Внешнее проявление эмоциональных состояний способствует возникновению симпатий и антипатий, успокоения или раздражения, сопереживания или безразличия, принятия или непринятия друг друга.

В эмоциях людей своеобразно выражается их отношение к задачам выполняемой или предстоящей деятельности, к условиям, в которых она осуществляется, в оценке ее хода и результатов. Эти переживания способствуют организации или дезорганизации деятельности, стимуляции или саботажа действий по выполнению производственных заданий.

Сохранение позитивных эмоциональных состояний работников под влиянием отрицательных внутренних и внешних факторов характеризует их *эмоциональную устойчивость*. Она обеспечивает способность психики сохранять высокую функциональную активность даже в условиях воздействия стрессоров и фрустраторов как в результате "безболезненной" адаптации к ним, так и за счет высокого уровня развития умений эмоционально-волевой саморегуляции своих состояний. Все это в совокупности выступает важным условием, обеспечивающим сохранение надежности людей в сложных условиях деятельности.

Велика роль эмоций в формировании и поддержании здорового социально-психологического климата в производственном коллективе, обеспечивающего комфортные условия среды обитания и повышающего профессиональный потенциал каждого специалиста.

Деятельность специалистов инженерного профиля требует прежде всего умения управлять своими эмоциональными состояниями и адекватно определять их у своих подчиненных. Понимание реакций других людей и правильное реагирование на них в условиях совместной работы являются неотъемлемой частью успешного выполнения руководителями своих функциональных обязанностей. Современная практика психологического образования в высших технических учебных заведениях способствует накоплению знаний, формированию умений и навыков у студентов, необходимых им в практической деятельности.

Характер эмоциональных состояний изменяется в историческом процессе развития общества. Они по-разному проявляются у людей, живущих в различных географических условиях, в государствах с различным экономическим строем.

Эмоции играют важную роль в формировании личности. На базе положительных или отрицательных эмоциональных переживаний у человека появляются, закрепляются и реализуются различные потребности и интересы. Неповторимые индивидуальные проявления склада человека формируются в течение всей его жизни и непрерывно связаны

с развитием личности в целом. Они являются составной частью структуры личности и совместно с остальными ее элементами образуют психическую сущность индивидуума.

Высшие чувства актуализируются и развиваются в процессе воспитания, обучения, общения и взаимоотношений на основе норм морали и общечеловеческих ценностей. Для поддержания положительных и преодоления отрицательных эмоций большое значение имеют разумное использование свободного времени, организация быта и трудовой деятельности. Внимательность, такт, неприкосновенность личностного достоинства обучаемых являются важными условиями формирования положительных эмоциональных свойств людей.