*Эмоциональная сфера человека и её проявление в поведении*

Со времен Платона вся психическая жизнь человека делится на три относительно самостоятельные сущности: ум, воля и чувства, или эмоции. Ум и воля в какой-то степени подчиняются нам, эмоции же всегда возникают и действуют помимо нашего желания. Под умением управлять эмоциями чаще всего подразумевается умение скрывать их. Стыдно, но делается вид, что безразлично или скрывается; обидно, но внешне только раздражение или гнев. Мы можем не показывать свои эмоции, но они от этого не ослабевают, а чаще становятся еще мучительнее или принимают защитную форму агрессии. Управлять эмоциями просто необходимо, но чтобы управлять ими, мы должны знать о них как можно больше. Жизнь человека без эмоций была бы так же невозможна, как и без ощущений. А в общении они играют особую роль. Ситуации, когда люди выражают друг другу свои чувства, возникают гораздо чаще, чем мы привыкли думать. Потребность в выражении чувств столь же естественна, как потребность в дыхании или пище. Однако удовлетворение этой потребности дело не простое, очень часто оно удовлетворяется лишь частично. Наоборот, как уже было сказано, мы чаще ведем себя таким образом, чтобы заблокировать свои переживаемые чувства. Что же происходит в это время с нашим организмом?

Но прежде всего, что же такое эмоции? Эмоциями называют психические состояния, отражающие субъективное восприятие индивидом окружающего мира и самого себя. Они сопутствуют нам на протяжении всей жизни, меняясь в зависимости от возраста и внешних воздействий и эмоций человека совпадает с эмоциями животных: ярость, страх, приятное, неприятное. Однако ввиду различий разума, а также особых потребностей, у человека формируются более сложные формирования, называемые чувствами. Принято подразделять эмоции на стенические (стимулирующие) и астенические. Первые способствуют мобилизации творческих возможностей, вторые, напротив, препятствуют осуществлению деятельности. Кроме того, эмоции делят на положительные и отрицательные - по признаку доставляемого удовольствия или неудовольствия.

Положительные эмоции (радость, блаженство, симпатия) создают у человека оптимистический настрой, способствуют развитию его волевой сферы, отрицательные (горе, презрение, зависть, испуг, тревога, ненависть, стыд), наоборот, формируют безволие и слабость. Если отрицательных эмоций не чрезмерно много, они стимулируют, заставляют искать новые решения, подходы, методы. Можно также выделить нейтральные (по своему знаку) переживания: таковы состояния спокойного созерцания, удивления, любопытства, безразличия.

В физиологическом плане положительные эмоции, воздействуя на нервную систему человека, способствуют оздоровлению организма, а отрицательные разрушают его, ведут к различным заболеваниям. Но мы иногда можем испытывать и амбивалентные чувства (эмоционально противоречивые).

Эмоциональная сфера человека очень хорошо проявляется в его темпераменте. В психологии принято разделять эмоции на низшие и высшие. К первым относят эмоциональные реакции, возникающие в связи с биологическими потребностями - чувством голода, жажды, оборонительным инстинктом. Переживание этих эмоций формирует мотивы определенных поступков: избегание болевых раздражителей, поиск пищи, и т.д. Повторное удовлетворение таких потребностей формирует и закрепляет поведенческие стереотипы.

На основе простых эмоций происходит формирование присущих лишь человеку высших социальных эмоций (или чувств), которые иногда определяют еще как интеллектуальные: они возникают в процессе познания личностью окружающей действительности. Таковы чувства долга, ответственности, солидарности, дружбы, творческого вдохновения.

Без эмоций - как положительных, так и отрицательных – человек лишается побуждений к деятельности, теряет способность развиваться. Эмоции поддерживают интерес к жизни, к происходящему вокруг нас. Отсутствие раздражителей, вызывающих эмоции, приводит к эмоциональному голоду. Если он длится долго, то, как и пищевой голод, приводит к болезни. Формы проявления человеческих переживаний чрезвычайно сложны и многообразны, однако в пестром мире эмоций принято выделять такие состояния, как настроения, страсти и аффекты. Эти состояния различаются продолжительностью и интенсивностью.

Настроение - это самое распространенное эмоциональное состояние, характеризующееся слабой интенсивностью. Его продолжительность зависит от внешних и внутренних воздействий. Настроение подвержено колебаниям в тесной связи с многообразными социальными воздействиями.

В большой степени устойчивость нашего настроения определяется жизненным тонусом, который содействует поддержанию высокой умственной и физической работоспособности, умению преодолевать имеющиеся неприятности. Вместе с тем, настроение представляет собой фон для других эмоциональных реакций, определяет их тональность.

Страсть - представляет собой сильное и длительно протекающее эмоциональное состояние, глубоко затрагивающее волевые процессы. Оно может как формировать личность, так и разрушать ее. Нужно отметить, что этим эмоциональном состоянием питается творческий процесс. Особо следует сказать об аффектах. Это эмоциональное переживание, протекающее с большой и резко выраженной интенсивностью.

Его отличают: а) бурное внешнее проявление (резкое возбуждение или торможение нервных процессов), доводящее человека до чрезмерной агрессивности, или наоборот, до оцепенения; б) кратковременность (быстро изживает себя, так как протекает очень интенсивно - сгорает много энергии). Хотя аффект длится недолго, человек успевает в эти мгновения "сказать все, что он думает". Аффективность является признаком легко возбудимой нервной системы человека, но может быть и результатом его низкой культуры, невоспитанности. К аффективному реагированию склонны холерики и меланхолики. В этих случаях полезен психотренинг. Зная закономерности возникновения и выражения эмоций, человек может сознательно не допускать или избегать ситуаций, в которых может быть сильное возбуждение. Аффект оставляет очень глубокие следы в долговременной памяти.

Мы часто слышим в ответ на какие-либо эмоциональные проявления: не волнуйся, не грусти, не расстраивайся, не радуйся раньше времени, не нервничай. Все это сводится к одному - не чувствуй того, что ты чувствуешь, хотя даются они из добрых побуждений. Чаще всего подобное желание сменить характер эмоциональных переживаний или вообще избавиться от них приводит к искажению эмоциональной экспрессии. В результате может случиться так, что какие-либо чувства, вызванные конкретной ситуацией, укореняться в человеке надолго. Такие "укоренившиеся" чувства переносятся в другие ситуации, воспринимаются человеком неадекватно. А все потому, что человек не разрядился эмоционально. Так, человек, вынесший с работы чувство раздражения и не сумевший разрядиться, будет набрасываться на своих близких, вести себя дома озлобленно. Такой человек может разрядиться (хотя бы частично), например, пересказав кому-либо возникшую на работе ситуацию, сопроводив рассказ богатой эмоциональной экспрессией. Это поможет снизить накал эмоциональной энергии.

Некоторые люди умеют скрывать свои эмоции, но это удается не всем и не полезно для здоровья. Часто причиной затруднений в эмоциональной экспрессии является недостаточное осознание человеком собственных чувств и эмоций. Неумение выразить эмоции мешает человеку вести себя конструктивно в отношениях с другими, мешает взаимопониманию. Эмоции следует выражать, но так, чтобы они не ранили чувствительную гордость другого человека.

Общаясь с другими людьми, очень важно уметь вызывать у них положительные эмоции, а общение в стиле претензий абсолютно деструктивно в любом виде общений - будь то деловое или семейное.

Если человека критиковать постоянно - он учится ненавидеть.

Если человек живет во вражде - он учиться агрессивности.

Если человека высмеивают - он становится замкнутым, живет в упреках - формируется чувство вины.

Если же человека подбадривают - он верит в себя, хвалят – учится быть благодарным; в понимании и дружелюбии - учится жить в мире.

Если же вы будете обращать внимание на положительные качества людей, то они будут увеличивать эти качества.

Необходимо формировать культуру эмоций, учиться называть свои чувства своими именами. Но многие люди не пользуются этим, а человек, не умеющий жить эмоциональной жизнью, безнадежно скучен. Про такого говорят - тяжелый характер, как правило, круг его интересов очень узок, и с ним совершено неинтересно общаться. Если всегда помнить о том, что человек образует единство мыслей, чувств, мышц, внутренних органов, воспоминаний о прошлом и представлений о будущем, помнить, что в общении участвуют не только губы, язык, глаза и уши, но и сердце, желудок, другие части нашего тела, которые тоже что-то говорят, можно научиться понимать этот язык и заботиться о своем организме.

Если деятельность человека протекает успешно, в эмоциональной сфере его деятельности создается состояние эйфории (повышенная оживленность, разговорчивость, двигательная активность). Чувства -стенические.

В случае же неуспеха, неудач появляется неуверенность, боязнь, тревога. И тогда может проявиться одно из наиболее распространенных в наши дни состояний - стресс. Снижая эффективность и благополучие индивидуума, чрезмерный стресс дорого обходится организациям. Многие проблемы сотрудников, которые отражаются как на их заработке так и на здоровье, и благополучии сотрудников, коренятся в психологическом стрессе. Стресс прямо или косвенно увеличивает затраты на достижения целей организации и снижает качество жизни для большого числа сотрудников.

Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Впервые это понятие использовал канадский врач и биолог Г. Селье, который в 1936г. обратил внимание на неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование. Стресс - это не только нервное напряжение в ответ на воздействие стрессоров, это – приспособительная реакция. Она протекает в три фазы:

− фаза тревоги (ощущение опасности, трудности);

− затем фаза сопротивляемости, когда мобилизуются все защитные силы организма;

− фаза истощения (когда человек ощущает, что силы его на исходе).

Вообще тревожность является важнейшим свойством личности -это свойство во многом обусловливает поведение человека. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. Это так называемая полезная тревожность. У каждого человека свой оптимальный уровень тревожности -его можно назвать личностной тревожностью. При высокой личностной тревожности (а этот показатель можно выяснить тестированием) наблюдается предрасположенность человека к повешенной тревоге, наличие тенденции воспринимать достаточно широкий спектр ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Такой человек воспринимает и расценивает некоторые ситуации как угрозу его престижу, самооценке, компетенции и отвечает на нее эмоциональной реакцией.

Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой и деятельностью или событиями личной жизни. Люди с устойчивой эмоциональной сферой, как правило, преодолевают фазу тревоги и включаются в активную борьбу со стресс факторами: берут себя в руки, разумно взвешивают все "за" и "против" в фазе сопротивления. Эмоционально же неустойчивые люди в фазе тревоги испытывают страх, затем за фазой тревоги - истощение, обреченность(фрустрация), податливость ситуации, отчаяние. Стрессы, если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и физическое здоровье человека. Стресс сравнивают с тяжелым недугом. Частые стрессовые ситуации "репрессируют" эмоциональный аппарат человека, развиваются специфические "болезни социальной адаптации". К их числу относят ряд так называемых психосоматических заболеваний - прежде всего гипертоническую болезнь, язвенную болезнь желудка и др. Перенапряжение в одной сфере и недогруженность в другой приводят к перекосам в системе саморегуляции, что, в свою очередь, ведет к заболеваниям, раннему старению.Стресс как социальный фактор имеет не только личностное значение. Им заинтересовались социологи, которые отмечают, что в обществе идет значительная невротизация населения (особенно жителей больших городов). Очаги нашего бытия насыщены стрессфакторами.В последние годы появились указания на возможность развития стресса не только под влиянием избытка стрессоров, но и при их нехватке. Эмоциональные стрессовые состояния могут быть вызваны дефицитом чувственных переживаний, они особенно болезненно переживаются людьми деятельными, активного склада. Организм человека очень гибок и вынослив и не следует бояться стресса, как трудностей, активизирующих организм на их преодоление. Следует избегать дистресса - изнурения в этой борьбе, неумелого расклада своих сил, перехода стресса в дистресс и появления ощущения, что все необратимо.

"Стресс - это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете," - говорит Ганс Селье - отец теории стресса. К сожалению, мы часто не хотим понимать пределы своих возможностей, суетимся и втягиваемся в борьбу из-за мелочей, которые, как правило, оказывают большее влияние по настроение и здоровье людей, чем редкие и значительные переживания. Вместо того, чтобы уйти от причины раздражения или ее ликвидировать, мы стараемся ужиться с раздражителем и доводим себя до дистресса.

Таким образом, проблема сохранения и поддержания психического здоровья человека должна предусматривать адекватный баланс положительных и отрицательных эмоций.

У каждого из нас своя "аптечка для души". Специалисты считают, что эффективный антистрессор - сильная социальная среда. Однако, как правило, люди, попав в трудную ситуацию, избегают тех, кто им может помочь, замыкаются, предпочитая справляться со сложностями сами. К профилактике дистресса можно отнести умение сменять нагрузки отдыхом и физическими упражнениями. Стресс от рухнувшей надежды тяжелее, чем стресс от тяжелой мышечной работы.

Особенно важно позитивное общение с людьми, которых мы любим и которым доверяем, которые обладают чувством эмпатии (эмоциональный отклик на переживание других людей).Кроме всего этого, нужно научиться управлять своими эмоциями. Ведь в состоянии эмоционального возбуждения человек иногда утрачивает свое главное свойство - быть партнером по общению. Лучше всего начать с мелочей: воспитывать способность ждать, выдержку и терпение. Стоит также научиться не попадать в ситуации, которые выводят нас из себя, приводят к раздражению и ярости.