

Тема 2. Эмоции и эмоциональный интеллект.

План:

2.1. Эмоции в качестве главных регуляторов психической жизни.

2.2. Важная часть эмоционального интеллекта.

Цель лекции: раскрыть основные виды эмоций и эмоциональные проявления личности.

Задачи

- определить понятия «эмоция», «эмоциональный интеллект»;
- описать положительные функции эмоций;
- охарактеризовать виды эмоций;
- распознать интеллектуальность эмоциональных реакций;
- рассмотреть категории эмоционального интеллекта;
- ознакомиться с различными методиками формирования гармоничного проявления

эмоции и развития EQ.

2.1. Эмоции в качестве главных регуляторов психической жизни.

Эмоции (от лат. *emovere* – возбуждать, волновать) – особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций (радость, страх, удовольствие), явлений и событий в течение жизни. Эмоции возникают в процессе практически любой активности человека. Эмоции возникли в процессе эволюции: с их помощью животные могли оценивать биологическую значимость явлений окружающего мира и внутреннего состояния организма.

Выделяют различные виды эмоций. Тон ощущений (реакции, сопровождающие вкусовые, болевые, слуховые и другие ощущения) – простейшая форма эмоций. Они могут быть положительными – побуждать человека или животного к повторному позитивному переживанию – и отрицательными - побуждать к избеганию подобных переживаний.

В стрессовой ситуации могут появляться аффекты – особый вид эмоциональных явлений, отличающийся большой силой и краткостью протекания. При возникновении аффекта тормозятся все другие психические реакции. Обычно состояние аффекта возникает при критическом, затруднительном положении человека или животного. Аффект навязывает особый тип «аварийного поведения», закрепленного эволюционным путем: бегство, нападение и т.п.

Собственно эмоции представляют собой особый вид. Они могут возникать как в реальном, так и воображаемом плане, то есть вызываться не только реальными событиями, но и представляемыми объектами. Обычно они не имеют каких-то внешних выражений. Эмоции привязаны к каким-либо определенным ситуациям и возникают при различной деятельности человека.

Важная особенность эмоций состоит в том, что они могут обобщаться и передаваться. Благодаря продуктам культуры формируется общий эмоциональный язык, общий опыт эмоциональных переживаний, который гораздо шире и разнообразнее индивидуального опыта человека. Чувства – высшая стадия эмоций, результат их обобщения. Они надситуативны

и могут даже иногда управлять более простыми формами эмоций (например, гордость за успех любимого или любимой).

Большое влияние на формирование представлений об эмоциях оказали Аристотель (он полагал, что эмоции – особый вид познания мира), Рене Декарт, Борух Спиноза. В 1872 году вышла работа Ч. Дарвина «Выражение эмоций у человека и животных» об адаптивной роли эмоций. Существуют несколько известных теорий эмоций: Теория Джемса – Ланге, Кэннона – Барда, теория активации, бихевиористская теория эмоций, когнитивно-оценочная и т.д.

Основные виды эмоций человека живые существа определяют, прежде всего, по выражению лица и поведению человека.

Условно эмоции можно поделить на положительные, нейтральные и отрицательные, попробуем перечислить основные из них.

К положительным эмоциям принадлежат:

удовольствие,
восторг,
радость,
уверенность,
симпатия,
любовь,
нежность,
блаженство.

К негативным эмоциям принадлежат:

злорадство,
месть,
горе,
тревога,
тоска,
страх,
отчаянье,
гнев.

Нейтральными можно назвать:

любопытство,
изумление,
безразличие.

Основные виды эмоций реагируют не только люди и животные, но и растения и даже объекты неживой природы.