

Студ. Н. М. Лапа

Науч. рук. к. и. н., ст. преп. О. В. Коваль
(кафедра истории Беларуси и политологии БГТУ)

ПОНИМАНИЕ И АНАЛИЗ ЭМОЦИЙ. РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Деятельность человека, его поведение всегда вызывают эмоции и чувства – положительное или негативное отношение. Эмоция — это общая активная форма переживания организмом своей жизнедеятельности. Эмоции развивались у человека в процессе эволюции, каждая эмоция исполняла определенные адаптивные функции.

Различают простые и сложные эмоции. Природа эмоций и чувств органически связана с потребностями. Потребности человека и животных отличаются по своему содержанию, интенсивности и способам удовлетворения. При удовлетворении потребностей человек испытывает положительные эмоции и, наоборот, при невозможности получить желаемое – отрицательные.

Существуют индивидуальные различия в интенсивности проявлений эмоций, и эти различия изучаются и описываются в терминах «эмоциональная черта» и «эмоциональный порог» [1, с. 39]. Эмоции оказывают непосредственное влияние на восприятие, мышление у устремления человека.

Психологи отмечают, что позитивные эмоции таят в себе целительные силы, улучшают самочувствие, повышают эффективность интеллектуальной деятельности. Позитивные эмоции способствуют развитию конструктивных психологических свойств, таких как креативность, альтруистическое поведение и т. д.

Эмоциональный интеллект включает в себя распознание собственных эмоций, владение эмоциями, понимание эмоций других людей. Эмоционально-интеллектуальная деятельность развивается, поэтому необходимо посещать музеи, выставки и концерты для ее развития, читать классическую литературу.

Взаимосвязь эмоций с процессами понимания давно интересовала психологов, этому вопросу посвящено множество экспериментов, но эта тема до сих пор остается предметом больших дискуссий. Точки зрения варьируются от полного сведений эмоций к процессам познания [2] до признания вторичности эмоций по отношению к познанию и жесткой зависимости от познавательной сферы.

В настоящее время нет исчерпывающей общепринятой классификации чувств в силу их огромного многообразия и исторической изменчивости

вости. Общую группу составляют высшие чувства, к которым относятся нравственные, эстетические, интеллектуальные и практические.

Нравственными, или моральными, называются чувства, которые испытывает человек при восприятии явлений действительности, выработанными обществом. Примером нравственных чувств является чувство долга, гуманности, доброжелательность, любовь, дружба, сочувствие. Объектом моральных чувств считаются социальные институты, государство, коллектив и отдельные люди.

Эстетические чувства – это эмоциональное отношение человека к прекрасному или безобразному в окружающих людях и явлениях. Эстетические чувства характеризуются большим многообразием и сложностью психологической картины.

Интеллектуальными чувствами называются переживания, возникающие в процессе познавательной деятельности. Примером интеллектуального чувства является чувство юмора, которое помогает личности бороться со стрессами.

Природа эмоций и чувств органически связана с потребностями. Потребность как нужда в чем-то всегда сопровождается положительными или негативными переживаниями в разнообразных их вариациях. Характер переживаний связан с отношением человека к потребностям и обстоятельствам, которые способствуют или не способствуют их удовлетворению. Потребности человека и животных отличаются по своему содержанию, интенсивности и способам удовлетворения.

Эмоции у людей и животных выражаются по-разному. Человеческие эмоции коренным образом изменились в процессе исторического развития, они очеловечились, приобрели своеобразные особенности. У человека как общественного существа возникли высшие, духовные потребности, а с ними и высшие чувства — моральные, эстетические, познавательные, не свойственные животным. Эмоции животных остались на уровне инстинктивных форм жизнедеятельности.

Таким образом, полноценное общение между людьми невозможно без понимания, взаимопонимания, взаимооценивания друг друга. Любые человеческие отношения основаны на эмоциях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – СПб: Питер, 2006. – 446 с.
2. Рубенштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубенштейн. – СПб: Питер, 2015. – 713 с.