



Аффект – «вспышка», чрезмерно выраженная, но кратковременная эмоция в ответ на какое-то событие (раздражитель), способная в некоторых случаях привести к потере самоконтроля (патологический аффект). Причины аффекта – какие-либо раздражители, хотя и действующие малое время. Встречаются аффекты ярости, ревности, гнева, радости, горя и многие другие.

Настроением называется длительное эмоциональное состояние с малой интенсивностью, без резких перепадов в течение достаточно долгого времени – от 30 минут до нескольких дней или недель.

Чувство – сложная форма отражения реальности, отражающее устойчивое отношение к реальности, смысл.

Страсть – чрезмерно выраженное чувство, куда более длительная и интенсивная эмоция, имеющая для человека очень важное значение, так как способна организовать и стимулировать деятельность, определить направление всей жизни (любовь и семья, искусство, спорт, приключения и т.д.). Страсть может проявляться при удовлетворении как низших (голод, жажда, сексуальность, безопасность), так и высших (любви, признании, понимании, самореализации) потребностей человека.

РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР ПО ПРОФОРИЕНТАЦИИ

График работы центра: пн-пт. 8.30 – 17.00 (обед 13.00 – 13.30)
e-mail: resurscentre@uoggodtdim.by

Время приема психолога (по предварительной записи):

Ср., пт. 17.30 – 20.00, сб. 10.00 – 12.00, 14.00 – 17.00

Также обратиться можно: vk.com/id448085992

e-mail: psychologist.ggodtdim@mail.ru

Наш адрес: 246050, г. Гомель, ул. Пролетарская, 2,
тел: 8-0232-30-83-90
Сайт: gomelpalace.by

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ: ЭМОЦИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Эмоции (чувственное отражение реальности) играют в жизни важную роль, помогая человеку ориентироваться в окружающем мире и самом себе, осознавать свое отношение к тем или иным явлениям, свои потребности. Очевидно, что во взрослой жизни эмоциональное состояние человека будет взаимосвязано также и с трудовой деятельностью, успехами или неудачами. Например, сильные эмоциональные реакции из других сфер жизни окажут влияние на работоспособность человека. Именно поэтому понимание *своих и чужих эмоциональных реакций*, а также *грамотное реагирование на них* – неотъемлемая часть успешности во многих профессиях.

В психологии существует множество классификаций эмоциональных состояний человека, но наиболее популярным является разделение эмоций по качеству переживаний (положительно окрашенные и отрицательно окрашенные).

Положительные эмоции выражают попытку или намерение «включить» или активизировать активность человека и нередко связаны с удовольствием. Положительные эмоции подпитываются глубинным желанием к наслаждению и единству. Положительные эмоции – это, например: интерес, энтузиазм, смех, сочувствие, действие, любопытство.

Отрицательные эмоции выражают попытку или намерение «исключить». Укрепление собственной позиции за счет других. Держаться подальше от плохих вещей, уничтожать то, что воспринимается как угроза. Отрицательные эмоции подпитываются глубинным страхом неизвестного, боязнью действий других, потребностью контролировать других и удерживать их, чтобы не получить от них вреда. Отрицательные эмоции – это, например: безразличие, горе, страх, ненависть, стыд, вина, сожаление, возмущение, злость, враждебность.

10 базовых, врожденных эмоций человека

Эмоция	Признаки и проявления	Что можно сделать?
Радость, удовольствие	небольшие морщинки в уголках глаз (активная работа мышц вокруг глаз), щеки приподняты, на лице улыбка, ощущение легкости и наслаждения	ПОБУДЬ В ЭТОМ! Конечно, положительные эмоции приветствуются в обществе, в отличие от отрицательных, однако в профдеятельности ты рискуешь завести себе недоброжелателей. Визуализируй (представь) свою радость вне работы, пофантазируй как следует, а затем направь свою энергию в дело. Насладись успехами в кругу друзей: прыгай, от радости, смейся и танцуй, награди себя
Интерес	глаза открыты или слегка сощурены, тело подается в сторону предмета интереса	это хороший источник энергии, который может привести тебя к успеху. Главное помнить, что не все вопросы в профессиональной деятельности корректны (например, о личной жизни или уровне доходов и т.д.). Заранее продумывай вопросы и их последствия

Проверь степень осознанности эмоций, чувств и мыслей (Адаптированная методика CAMS-R Г. Филдмана)

Оцени насколько нижеприведенные утверждения описывают тебя.

Утверждение	Редко/ Никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
Мне легко сосредоточиться на том, чем я занимаюсь	1	2	3	4
Я могу терпеть печаль, одиночество, боль, горе	1	2	3	4
Я могу, готов принять то, что нельзя изменить	1	2	3	4
Обычно я могу легко и точно описать свое состояние, чувства, ощущения в теле и мысли	1	2	3	4
Я легко отвлекаюсь	4	3	2	1
Я легко распознаю свои чувства и связанные с ними мысли	1	2	3	4
Я всегда четко понимаю, на что именно злюсь	1	2	3	4
Я стараюсь обращать внимание на свои мысли, при этом не оценивая их	1	2	3	4
Я принимаю свои мысли и чувства, как естественное свое проявление	1	2	3	4
Я могу сдерживать слезы, если нахожусь в большой компании	1	2	3	4
Я могу сосредоточиться на том, что происходит здесь и сейчас	1	2	3	4
Я могу долгое время делать что-то одно	1	2	3	4

Подсчитай сумму баллов:

- более 32 – высокая степень осознанности и контроля эмоций;
- от 15 до 32 – средняя степень;
- от 1 до 15 – слабая степень.

Кроме того, четкое знание о том, какие у нас есть эмоции и чувства, как их отреагировать (разрешить, разместить) – это в первую очередь лишь знания. Важно уметь применять это на практике, учиться контролировать себя.

Почему это важно?

Неспособность договориться, понять другого человека, войти в его положение может привести к полной профессиональной некомпетентности. Особенно важно это качество для людей, в профессиях которых общение занимает важнейшее место (например, врачей, психотерапевтов, руководителей, учителей, тренеров, следователей, дипломатов, соотработников, менеджеров и т.д.).

Умение разбираться в многочисленных нюансах эмоциональных проявлений и воспроизводить их необходимо также людям, посвятившим себя искусству (актерам, художникам, писателям).

Еще один факт

Эмоциональность в профессии (личная и профессиональная) оказывает *влияние на здоровье человека*. Показательны в этом отношении данные, полученные в свое время английскими исследователями. Они проследили смертность от коронарной болезни сердца у представителей тринадцати профессиональных групп. Выяснились довольно любопытные сведения: врачи-хирурги, мелкие собственники почти в 10 раз чаще погибали от инфаркта миокарда, чем сельскохозяйственные рабочие, а судьи и адвокаты – в 5 с лишним раз. В других исследованиях отмечается высокая смертность от ишемической болезни сердца руководящих административных деятелей, летчиков-испытателей, пилотов реактивных самолетов, водителей городских автобусов.

На первый взгляд между трудом хирурга и шофера городского автобуса нет ничего общего. Вместе с тем общность обнаружить нетрудно: она состоит в особом, иногда чрезмерном эмоциональном напряжении работающего. Именно постоянное пребывание в условиях стрессовой ситуации сокращает жизнь людям этих профессий.

Эмоция	Признаки и проявления	Что можно сделать?
Удивление	глаза широко раскрыты, брови приподняты, рот приоткрыт	дай себе время, чтобы понять: что вообще происходит (опасность или это возможность?) и как можно реагировать на происходящее, продумав последствия. Не стесняйся попросить время для этого у своего руководства
Стыд, вина	глаза опущены, взгляд в сторону и вниз, покраснение кожи, рука у лица прикрывает глаза	зачастую возникают у человека в результате того, что мы заранее «знаем», как к нашим поступкам, ошибкам отнесется другой человек (родные, работодатель). Поэтому спокойно узнай, насколько важен поступок и так ли плохо он оценен, можно ли это исправить. Извинись и предложи варианты решения. Избегай долгих объяснений, извинений – это только раздражает начальство
Страх (чего-то, кого-то), тревога (не направлена на что-то, а скорее как ожидание неизвестной неприятности)	застывшее лицо, брови приподняты и вытянуты, верхние веки приподняты, нижние веки напряжены, глаза широко открыты, губы вытянуты, могут трястись и холодеть руки, подкашиваться или не чувствоваться ноги, паническая атака, замедление дыхания и т.д.	подумай, есть ли угроза жизни? Да? Зови на помощь, бей или беги (в зависимости от ситуации). Если нет, то кутайся в плед и теплый чай и проработай страх (лучше обратись к психологу): - техника усиления – представь ситуацию максимально ужасной и подумай, так ли это страшно? Затем «нарисуй» хороший исход событий и подумай, что может помочь; - нарисуй свой страх, а затем сделай с ним все, что угодно: порви, сожги, высмей, закопай и т.д. Станет легче
Отвращение, презрение	сморщенное выражение лица, верхняя губа приподнята, расширение ноздрей, глаза тусклые, тошнота, рвота	проявляя к людям пренебрежение, презрение человек демонстрирует свое превосходство. Нередко подобное поведение проявляется в насмешках. Рекомендуется выработка правил и ограничений контакта с человеком, вызывающим подобные чувства, а дополнительно обратитесь к психологу

Эмоция	Признаки и проявления	Что можно сделать?
Гнев, решимость	брови опущены и сведены вместе, блеск в глазах («огни», может быть сощурен один глаз), рот закрыт (возможна агрессивная улыбка, оскал), губы сжаты и сжаты, повышение голоса, крик	эта эмоция сопровождается огромным количеством энергии — для сохранения жизни, свершения подвигов. Что делать? Для начала почувствовать свой гнев (можно выйти, пройтись, попинать что-то, покричать на игрушку и т.д.), спросить себя «Чего я лишился? На что надеялся? Чего хотел?», сформулировать свое желание и осознанно выразить его человеку, который спровоцировал на гнев
Страдание, печаль, горе	слегка открытый рот с опусканием углов, потухшие глаза, слезы, изнеможение, замедленные движения и пульс, опущенные плечи, тихий голос, стеснение и тяжесть в груди, продолжительные и глубокие вздохи, оцепенение или апатия (безразличие), проблемы со сном и аппетитом	ПОБУДЬ В ЭТОМ. Позволь себе выходной день и отдых, слезы, отдохни. Если чувствуешь себя очень плохо и одиноко — обрати внимание на окружение, а если оно не вызывает доверия, срочно обратись к психологу. Со стрессом и горем хорошо помогает справиться спорт и работа. Но не переусердствуй, иначе можешь отсрочить проживание горя и получить двойную порцию в последующем

Искажения в процессе осознания и реагирования на собственные эмоции и эмоции окружающих

Отрицание	человек может сказать, что он не расстроен, на самом деле испытывать злость. Или что не обижен, но желание общаться с человеком пропадает. Желание общаться пропало из-за пережитого чувства, но это не осознается, поэтому находится масса причин по которым человек не хочет общаться или ходить на работу. Например, «я устал, у меня был трудный день, и я вообще общаться ни с кем не хочу», или может сказать, что «я очень хотел прийти, но транспорт снова задержали, поэтому я опоздал». Истинная причина не называется, так как может даже не осознаваться и все происходит словно само собой по стечению обстоятельств. Отрицанием люди скрывают свои чувства от самих себя и от других. И это входит в привычку
-----------	---

Преуменьшение	чувство может признаваться, но ему не придается большое значение. «Ничего страшного, все поправимо», — скажет человек, хотя на самом деле он может быть очень расстроен. Или «Мне больно, но я с этим справлюсь», вместо того, чтобы попросить помощи или поддержки. А потом удивляется — почему с ним перестают считаться?
Обвинение	люди перекладывают ответственность за то, что чувствуют на других людей. «Я недоволен, но в этом виновата ты, ты не сказала мне, что задержишься». А что человек делает, когда его обвиняют? Защищается или начинает избегать общения с вами, чтобы еще раз не переживать неприятные для него чувства. Отношения медленно, но верно разрушаются, и это делают люди своими обвинениями
Месть	когда мы чувствуем обиду, нам часто приходит в голову желание отомстить обидчику, ответить ему большей обидой. А это всегда прямое разрушение отношений
«Уход» в себя	часто после разногласия человек может замолчать, решив, что начнет «дуться» пока его не спросят «в чем дело». Но даже если и спросят, то он не ответит, в надежде, что другой человек поймет, насколько он обижен. Людям кажется, что они этим приближают к себе других, а на самом деле отталкивают еще больше. На первом этапе люди еще будут спрашивать: «Что с тобой случилось?», но через какое-то время перестанут обращать внимание: хочешь дуться, так дуйся. А человек может продолжать «уходить в себя», помня первый опыт, когда к нему проявили внимание и совсем не замечать, что этот опыт уже не актуален

Чтобы освободиться от этих неэффективных взаимодействий, необходимо научиться честно и открыто говорить о том, что человек мы чувствуем через «Я-высказывания». Например, «*Я огорчена, что мне сейчас вместо отдыха придется мыть посуду. И еще больше огорчена, что меня не услышали, когда Я просила о помощи — чувствую себя одиноко. Пожалуйста, в следующий раз если тебе не сложно — вымой посуду, чтобы я могла немного отдохнуть и почувствовать заботу и поддержку*» (вместо того, чтобы обвинять кого-то в невнимательности и безответственности).

Помните, что все, что человек чувствует, знает только он и другие об этом не догадываются и даже если пытаются, то все равно сравнивают с тем, что в этот момент могут почувствовать они, а это не одно и то же. Только откровенный разговор может помочь избежать проблем.