

# Что такое эмоции, определение. Функции эмоций. Способы выражения эмоций. Примеры

**Боримская Анастасия Викторовна 158А группа**

## Определение.

Эмоции - особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Любые проявления человеческой активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

## Функции.

У эмоций есть две основные функции:

- 1) сигнальная — эмоции сигнализируют нам о том, что мы движемся куда-то не туда (то есть, то, что мы делаем, не удовлетворяет наших потребностей и/или не способствует достижению наших целей);
- 2) регуляторная — эмоции регулируют мышечный тонус и общее состояние человека, вызывают активность или пассивность при выполнении определённых действий.

Есть и другие функции эмоций, которые проистекают из этих двух:

— коммуникативная — при помощи эмоций мы можем устанавливать более глубокие взаимоотношения с другими людьми, лучше понимать их (эмоции сигнализируют нам о состоянии другого человека, о ходе общения, ценности общения с человеком);

— оценочная — при помощи эмоциональной реакции, мы оцениваем объекты и явления реальности как значимые или незначимые, полезные или бесполезные с точки зрения удовлетворения потребностей и/или достижения целей.

То есть, эмоции, сами по себе, в отрыве от ситуации — вещь весьма бесполезная (а если учесть ещё и их возможность оказывать влияние на поведение человека — в какой-то степени опасная). Это как физические ощущения или боль, которые тоже сигнализируют нам о состоянии организма, но если оторваны от реальности — теряют свою сигнальную и прогностическую функции и становятся, в лучшем случае бесполезными.

## Способы выражения.

Жизнь без эмоций так же невозможна, как и без ощущений. Эмоционально-выразительные движения человека - мимика, жесты, пантомимика - выполняют функцию общения, т.е. сообщения человеку информации о состоянии говорящего и его отношении к тому, что в данный момент происходит, а также функцию воздействия - оказания определенного влияния на того, кто является субъектом восприятия эмоционально-выразительных движений. Интерпретация таких движений воспринимающим человеком происходит на основании соотнесения движения с контекстом, в котором идет общение.

Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которой субъект узнает о потребностной значимости происходящего. Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией отвечающей этим мотивам деятельности. Эмоции в деятельности человека выполняют функцию оценки ее хода и результатов. Они организуют деятельность, стимулируют и направляя ее.

Также наши эмоции — это важнейший источник обратной связи. Выражая их полно, четко, ясно, мы даём другому человеку информацию о том, что думаем, чувствуем и хотим. Если этого не происходит, то он получает не полную, искажённую информацию.

Полно, ясно, четко, честно выражена должна быть абсолютно любая эмоция, как позитивная, так и негативная. Процесс замалчивания — это процесс скрытой вражды, он является источником недопонимания между людьми. Вы эмоцию не выразили, человек вас не понял, вы на него обиделись, и круг замкнулся. Конфликт, слёзы, расставание.

Существует три способа выражения эмоций:

1. Невербальный — тон голоса, мимика, жестикуляция, поза. Они обеспечивают заразительность эмоцией за счёт активации зеркальных нейронов у собеседника, он копирует на микроуровне наши реакции и начинает испытывать эмпатию к нам. У него возникает понимание того, что мы испытываем, и он начинает чувствовать то же самое, хоть и не так интенсивно. Этот способ обеспечивает до 70% передачи информации. Но если вы не в полной мере владеете этим способом, то другие люди просто не смогут вас понять потому, что не будут чувствовать вашу эмоцию.
2. Вербальный. Очень важно научиться проговаривать эмоции для ясности и полноты картины ваших ощущений. "Я злюсь на...", "Я тебя люблю", "Мне грустно из-за того, что..." и т.д. Чем больше вербального в выражении эмоций, тем лучше.

3. В виде поступков. Мы строим отношения не только за счёт того, что говорим друг другу, но и что мы делаем друг для друга. Если слова расходятся с делом, то нельзя доверять такому человеку, он абсолютно не надёжный.

У здорового в психологическом плане человека развиты все три способа выражения эмоций. Но возьмём для примера другого человека, у которого нет способности выражать эмоции вербально потому, что в процессе воспитания его не научили этому, от него отмахивались, когда он пытался донести свои переживания до родителей. Пусть это будет женщина, которая испытывает обиду на мужа за что-то. Она всем видом показывает это — надувает губки, не разговаривает с ним. Муж не понимает причины. В результате ссоры и разрушенный брак. Поэтому важно научиться выражать эмоции правильно всеми тремя способами.