

Модуль 4. Перцептивная сторона общения (общение как восприятие людьми друг друга)

Занятие 3. Эмоции и чувства

План занятия

1. Особенности восприятия и выражения эмоций.
2. Проявления проблемы „суженного" опыта восприятия и трансляции чувств.
3. Невербальные способы эмоционального самовыражения.
4. Осознание и вербализация чувств.
5. Деструктивное воздействие подавления эмоций на личность и здоровье человека.
6. Практические занятия. Способы реагирования человека в сложных ситуациях взаимодействия и их оценка (по методикам Д.И.Спиметера, Томаса Киллинна).

Эмоции – субъективные, непосредственные реакции человека на внешние и внутренние воздействия (В.М. Целуйко)

- Общение выполняет **функции эмоциональной стимуляции и разрядки**, составляют психологическую атмосферу общения и любой другой деятельности.
- Саморегуляция – это формирование единства сознания и поведения.



Самосовешенствование человека осуществляется через овладение саногенным мышлением.

Саногенное мышление – мышление, которое уменьшает внутренний конфликт, напряженность, позволяет контролировать эмоции, потребности и желания, предотвращает заболевания, порождает здоровье (Ю.М. Орлов).

Патогенное мышление (обыденное мышление) – мышление, находящееся во власти стереотипов, автоматизмов, программируемых требованиями культуры; порождает

Культура порождает невроз.

З. Фрейд

Одни и те же ситуации определяются людьми по-разному: что является оскорблением для одного, то может восприниматься как похвала другим.

Реакция зависит от субъективной оценки ситуации.

Патогенное мышление

Полная свобода воображения, отрыв от реальности.

Это способствует произвольным эмоциональным и инструментальным реакциям.

Пример. Обдумывая обиду, человек невольно разрабатывает планы мести и воображения. То же происходит с эмоциями стыда, гнева, ущемленного самолюбия и т.д.



Эти эмоции причиняют страдание и произвольно включают механизмы защиты



Возникает агрессия либо в отношении себя, либо в отношении других



Накопление отрицательного опыта

- Полное отсутствие рефлексии.
- Тенденции лелеять в себе и сохранять отрицательные образы: обиду, ревность, страх, стыд.
- Усиливается состояние тревожности.
- Человек теряет способность конструктивно действовать и мыслить.

Саногенное мышление

Главная черта – динамизм связи нашего Я с миром образов, в которых отражаются жизненные ситуации.

Способность Я полностью срастаться с ними, при необходимости эффективной деятельности

Наше Я характеризуется отделением от ситуации и образов, насыщенных отрицательным эмоциональным

РЕФЛЕКСИЯ

содержанием
Наше Я делает объектом рассмотрения именно сами образы и эмоциональные реакции на них.

Субъект отделяет себя от собственных переживаний и наблюдает их.

Саногенное мышление основано на конкретном представлении в сознании строения (структуры) тех психических состояний, которые контролируются.



Необходимо знать строение основных отрицательных эмоций:
обида, вины, стыда, зависти, тщеславия, страха.

Обида (гнев, агрессия)

- В основе обиды – наши ожидания относительно поведения любимого, значимого, ориентированного на нас человека, которые складываются из опыта общения.
- Поведение этого другого человека, отклонившееся от наших ожиданий в неблагоприятную сторону.
- Наша эмоциональная реакция.
- Обида возникает потому, что мы отрицаем право другого человека на самостоятельные действия.
- Обида отличается от оскорбления.
- Оскорбитель не испытывает вины.
- Оскорбление перерастает в гнев и агрессию быстрее, чем обида.

Вина (элементы структуры)

- каким должен быть я в соответствии с ожиданиями другого человека или группы людей;
 - восприятие собственного состояния «здесь и теперь»;
 - сличение модели ожидаемого и реального поведения и обнаружение несоответствия, усиленного обидой на лице партнера.
-
- Вина – это всегда страдание.

Стыд

Стыд – эмоция, регулирующая поведение человека в соответствии с нормами, зафиксированными в «Я-концепции».

Элементы структуры стыда:

-каким я должен быть «здесь и теперь» согласно «Я-концепции»

-каков я «здесь и теперь» ;

-осознание разногласия.

Стыд позволяет определить «Я-концепцию».

Если нам стыдно за слабость, значит, мы считаем себя сильными. Осознаем, что это не совсем так, стремимся к совершенствованию.

Опасна ложная «Я-концепция» - «Я всегда должен быть...» (А собственно почему, для чего и кому должен?).

Зависть, тщеславие. гордыня

- Он такой же, как я, по некоторым формальным признакам.
- Концентрация внимания на объекте сравнения.
- Сравнение и обнаружение нетождественности: в свою пользу испытываем гордость, тщеславие; не в свою пользу – зависть.
- Зависть и злорадство имеют одну основу.
- Злорадство – защита против зависти, ибо всегда найдется тот., у кого дела обстоят хуже, чем у меня.
- «Зависть порождается идеей равенства; зависть страшнее ненависти, ибо она порождает ее» (афоризм).

Страх

- Страх порождается прогностической способностью ума предвидеть неприятности.

Структура страха:

- Предвидение страдания;
- Осознание неэффективности привычных средств защиты;
- Эмпатические страхи (бояться вместе с другими);
- Предвидение потери радости, удовольствия от чего-либо, связанного с кем-либо.
- Главное в любой ситуации – выявить причину. Которая порождает страх, и только после этого возможно определение путей и способов избавления от него.
- Саногенное мышление – это попытка рационализировать свои переживания.

Страх

- Саногенное мышление признает права человека (по К. Келли):
 - Быть одному;
 - Быть независимым;
 - Иметь право на успех;
 - быть выслушанным и принятым всерьез
 - Получить то, за что платишь;
 - Отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым и эгоистичным;
 - Просить то, что хочешь;
 - Выражать свои чувства и мысли;
 - Делать ошибки и быть ответственным за них;
 - Не быть напористым;
 - Иметь право.

- Главная защита от стресса – положительные эмоции и чувства: любовь, уважение, восхищение успехами других, радость и др. (*Ганс Селье, исследователь стресса*)
- Самоконтроль позволяет преобразовывать негативный аспект мыслей и чувств в позитивный (на основе волевого усилия, самовнушения, тренировки).