

**Эмоции и чувства. Положительные и отрицательные: ЭМОЦИИ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ТРУДОВУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ. САМООЦЕНКА**



- **Эмо́ция** (от лат. *emoveo* — потрясаю, волну) — эмоциональный процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям. Эмоции отличают от других видов эмоциональных процессов: аффектов, чувств и настроений<sup>[1]</sup>. Эмоции, как и многие другие психические явления, изучены слабо и понимаются разными авторами по-разному, поэтому вышеприведённое определение нельзя считать ни точным, ни общепринятым.
- **Чу́ство** — эмоциональный процесс человека, отражающий субъективное оценочное отношение к реальным или абстрактным объектам. Чувства отличают от аффектов, эмоций и настроений<sup>[1]</sup>. В просторечии и в некоторых словосочетаниях (например «орган чувств») чувствами также называют ощущения.





- Советский ученый А. К. Поплавский занимался изучением эмоциональных влияний на динамику мышечной работоспособности человека. Испытуемым, находящимся в состоянии гипноза, в одних случаях внушались различные по содержанию положительные эмоции (эмоции трудового соревнования, наслаждения работой, радости и т. д.), в других — отрицательные. На протяжении нескольких опытов с соблюдением осторожности (чтобы не вызвать нарушений в состоянии здоровья) внушались однотипные эмоции нарастающей интенсивности.
- Установлено, что внушенные вечером, после окончания рабочего дня, положительные эмоции повышают мышечную работоспособность на 22—76%, а внушенные утром (до начала работы на производстве) — лишь на 7—8%. Отрицательные эмоции понижали физическую работоспособность утром на 5—16%, вечером — на 37—64%. Отсюда можно сделать вывод, что влияние эмоций резко проявляется при утомлении человека.
- Внушение человеку чувства печали, тоски резко понижало мышечную работоспособность. Эмоция гнева приводила в некоторых случаях к повышению мышечной работоспособности на 12—19%.



- В ряде случаев при внушении отрицательных эмоций имели место отказы от работы по причине плохого самочувствия, утомления и тяжести в мышцах.
- Исследования показали также, что существенное значение имеет продолжительность эмоционального влияния. У некоторых испытуемых, например, эмоция «радость, наслаждение работой» продолжительностью 15 минут повышала работоспособность на 14—17%, продолжительностью 40 минут — на 19—24, продолжительностью 2 часа — на 37—41%. Такая же зависимость обратного порядка отмечена в экспериментах с отрицательными эмоциональными состояниями.
- По данным Т. Н. Павловой, на выполнение дозированного задания у исследуемых при хорошем настроении уходило в среднем 1,5—2,6 секунды, а при плохом — 2,5—3,3 секунды.



- Воспитание волевых качеств, повышение целеустремленности, рост профессионального мастерства — вот пути формирования эмоционального здоровья.
- В нашей печати уже сообщалось о проведении социологического исследования рабочего коллектива на ленинградском объединении «Светлана». Изучалось настроение рабочих, их отношение к труду, к администрации.
- Выяснилось, что в одном из цехов примерно треть сборщиц не были полностью удовлетворены своей работой. Основная причина этого — плохие отношения с товарищами по цеху. Разобщению людей в коллективе способствовала сама организация труда. Работницы в цехе сидели друг за другом — рабочие места были вытянуты в одну линию. Нельзя было даже перекинуться словом. Прибавьте к этому шум, недостаточное освещение, монотонность операций.



- ▣ **Самооценка** — это представление человека о важности своей личной деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто.



- В качестве основного критерия оценивания выступает система смыслов и не смыслов индивида.
- Функции самооценки:
- Регуляторная, на основе которой происходит решение задач личностного выбора.
- Защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности.
- Функция развития. Самооценка является толчком к развитию личности.
- Значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих личности и достижений индивида. В теории, самооценка — это оценивание человеком самого себя.

