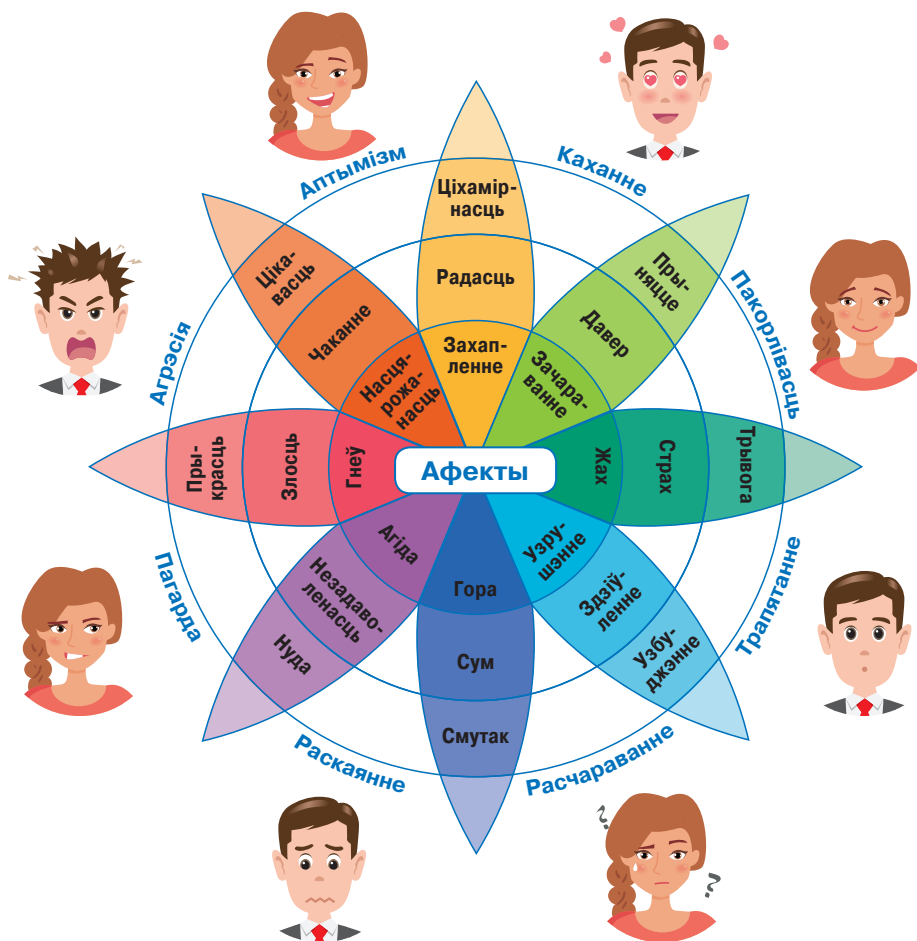


§ 3. Эмоцыі, пачуцці, воля

Ці можна кіраваць сваімі эмоцыямі і пачуццямі?



Эмоцыі і эмацыйныя станы. Кожны з нас успрымае свет як крыніцу інфармацыі. Пэўныя навіны выклікаюць у нас абурэнне, нечым мы ганарымся, штосьці прымушае здзівіцца, а іншае — адчуць страх і трывогу. Гэта праявы эмацыйна-пачуццёвага пачатку нашай псіхікі. Эмоцыі і эмацыйныя станы — перажыванні, дзякуючы якім свет набывае для нас індывідуальныя вымярэнні. Эмоцыі цесна звязаны з ацэнкамі чалавекам тых падзей і фактаў, якія з’яўляюцца для яго значнымі. **Эмоцыя** — унутраны псіхічны працэс, які працякае ў форме перажыванняў і адлюстроўвае значнасць знешніх і ўнутраных сітуацый для чалавека. Дзякуючы эмоцыям мы можам разумець, што для нас з’яўляецца значным у канкрэтны момант нашага жыцця.

Здольнасць перажываць эмоцыі дадзена нам ад прыроды. Адна з асноўных функцый эмоцый — засцерагальная. Адмоўныя эмоцыі і адчуванне болю павялічваюць верагоднасць выжывання. Страх папярэджвае нас аб небяспецы. Сутыкненне з нечым, што моцна супярэчыць нашым каштоўнасцям і звычкам, выклікае агіду. Усведамленне неадпаведнасці сваіх учынкаў грамадскім нормам і ўласным уяўленням пра належныя паводзіны выклікае сорам. Эмацыйнай рэакцыяй на неспадзяваную навіну з’яўляецца здзіўленне. Пры з’яўленні сур’ёзнай перашкоды на шляху да дасягнення мэты нас ахоплівае гнеў. Немагчымасць задавальнення важных жыццёвых патрэб выклікае пакуты. А радасць з’яўляецца перажываннем задавальнення.

Якія эмоцыі адлюстраваны на кожным здымку? Чаму вы так думаеце? ■

Пытанні, якія дапамагаюць усвядоміць свае эмоцыі:

- Што зараз са мной адбываецца?
- Што адчувае маё цела?
- Што я хачу зрабіць?
- Як называецца гэта перажыванне? ■



Свет эмоцый — гэта станоўчыя і адмоўныя эмоцыі, якія нярэдка пераплятаюцца адна з другой. Адна і тая з’ява ў розных сітуацыях можа выклікаць у чалавека супрацьлеглыя перажыванні, правакаваць унутраныя канфлікты. Звычайна гэта звязана з тым, што асобныя адметнасці складанага аб’екта па-рознаму закранаюць нашы патрэбы і каштоўнасці. Чалавек, які не ўмее ўсведамляць свае перажыванні, часта адчувае цяжкасці падчас зносін з іншымі людзьмі.

Якія эмацыйныя станы мы звычайна апісваем словамі «дрэнна», «нішто сабе» і «нармальна»? Ці важна разумець, што адчуваем мы самі і іншыя людзі? ■



Асновай для ўводнай інфаграфікі з’яўляецца так званае кола эмоцый амерыканскага псіхолага Роберта Плутчыка. Цэнтральны круг кола — гэта афекты (ад лац. *affectus* — душэўнае ўзрушэнне, страсць) — моцная кароткачасовая эмацыйная рэакцыя, сярэдні — базавыя эмоцыі, знешні — эмацыйныя станы (настроі). Чым далей ад цэнтра, тым менш інтэнсіўным з’яўляецца перажыванне. Настрой — эмацыйны фон, які надае адметную афарбоўку нашай дзейнасці (уплывае на нашу ацэнку іншых людзей і падзей).



Выкарытайце кола эмоцый і даведайцеся, што перажываюць людзі ў эмацыйным стане:

радасць + давер = ...

давер + страх = ...

захапленне + жах = ...

сум + здзіўленне = ...

агіда + гнеў = ...

радасць + чаканне = ...

Якіх эмоцый і пачуццяў не хапае ў коле эмоцый? Дзе, на вашу думку, яны павінны размяшчацца? ■

Сталеючы, мы пачынаем лепш разумець свае эмоцыі, кантраляваць іх праявы. Нашы эмоцыі набываюць больш пастаянны характар. Мы не проста сітуацыйна рэагуем на ўздзеянні. Некаторыя з іх пакідаюць расцягнуты ў часе след у нашых перажываннях.

Вучоныя называюць гэту з’яву *эмацыйнымі станамі* (*настрой-ямі*). Іх адрозненне ад эмоцый заключаецца ў тым, што эмацыйныя станы праяўляюцца ў нас нават тады, калі аб’ект, які выклікаў першапачатковую рэакцыю, ужо не знаходзіцца ў зоне нашай увагі.

Пераважны настрой дазваляе нам даваць агульную ацэнку жыццёвай сітуацыі. Таму часцей за ўсё, калі мы гаворым пра настрой, мы ўжываем такія словы, як «добры», «дрэнны», «сумны», «прыўзняты». Настрой можа афарбоўваць наша жыццё ў пэўны тон даволі доўга — да некалькіх тыдняў. Ён істотна залежыць ад нашага самаадчування і стану здароўя.

Стрэс (ад англ. *stress* — ціск, напружанне) — гэта эмацыйны стан павышанага напружання, з якім даволі часта сутыкаецца чалавек. Кожны з нас час ад часу перажывае цяжкія жыццёвыя страты, няўдачы, выпрабаванні, канфлікты, напружанне пры выкананні адказнай працы, падчас экзаменаў.

Што такое стрэс і як яго распазнаць?



Рэакцыяй арганізма на стрэс можа стаць дэпрэсія. Гэты стан звычайна характарызуецца праявай шырокага спектра адмоўных эмоцый, здольных парушыць свядомасць і дзейнасць, і можа доўга пераследаваць чалавека.



Як лепей зняць эмацыйнае напружанне?

Абмяркуйце ў парах парады для зняцця эмацыйнага напружання. Размясціце гэтыя рэкамендацыі ў парадку іх значнасці, дапоўніце спіс і параўнайце яго са спісамі сваіх аднакласнікаў.

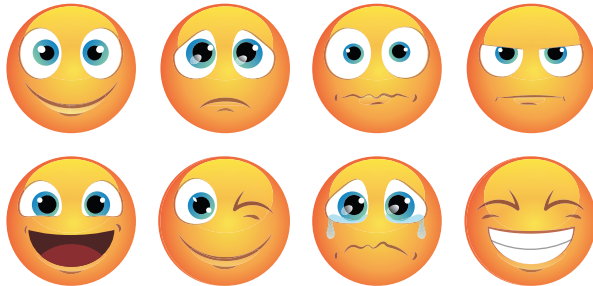
- Павялічыць фізічную нагрузку (заныцца спортам, зрабіць прабежку ці прыбраць у доме);
- пераклучыцца на дасягненне новай мэты, цікавы занятак;
- правесці аналіз і правільна ацаніць значнасць падзей, што адбыліся;
- выгаварыцца блізкім людзям, выплакацца;
- паслухаць добрую музыку;
- пасмяяцца, каб успрыняць сітуацыю як нешта камічнае;
- заняцца медытацыяй;
- звярнуцца да спецыяліста (прыйсці на прыём да псіхолага). ■

Віды пачуццяў. Розніца паміж эмоцыямі і пачуццямі — у хуткасці і працягласці працэсаў. Эмоцыі кароткачасовыя і сітуацыйныя: «я разгневаны», «я ў захапленні», «я раздражнёны», «абажаю цябе». Пачуцці — гэта працяглая, больш устойлівая аснова для эмоцый.

Пачуцці, у адрозненне ад эмоцый, больш складаныя. Напрыклад, пачуццё зайздрасці складаецца з эмоцый гневу, крыўды і пагарды, а звязвае іх пастаяннае параўнанне з чалавекам, які дасягнуў поспеху ў значных для зайздросніка каштоўнасцях (матэрыяльных або духоўных), жаданне быць на яго месцы. У адрозненне ад эмоцый і настрояў пачуцці ўзнікаюць у адносінах да каго-небудзь або чаго-небудзь, а не да сітуацыі ў цэлым. Мы не можам перажываць пачуцці, калі яны не суаднесены з якім-небудзь аб'ектам. Мы не можам адчуваць каханне, калі ў нас няма аб'екта сімпатыі. Гэтак сама мы не можам ненавідзець, калі няма каго ненавідзець.

Навошта нам эмоцыі і пачуцці ў электронных паведамленнях?

Складальнікі Оксфардскага слоўніка англійскай мовы штогод выбіраюць слова года. У 2015 г. у якасці слова года была названа графічная выява — эмодзі 😊.



Назавіце эмацыйныя станы, якія перадаюцца сімваламі эмодзі. Напішыце адно кароткае паведамленне некалькі разоў, але з рознымі эмодзі.

- Ці стала паведамленне эмацыйна афарбаваным?
- Ці змяніўся сэнс вашага паведамлення? ■

У пачуццях праяўляецца ўся разнастайнасць чалавечых адносін. У залежнасці ад прадметнай сферы вылучаюць *маральныя* (пачуццё доўгу, любоў, сяброўства, патрыятызм, эмпатыя — суперажыванне іншаму чалавеку), *інтэлектуальныя* (упэўненасць у правільнасці рашэння, сумненні ў правільнасці доказу), *эстэтычныя* (пачуццё прыгожага, захапленне прыгажосцю) *пачуцці*.

Любая класіфікацыя пачуццяў пэўнай ступені з'яўляецца умоўнай. Наша эмацыйна-пачуццёвая сфера надзвычай складаная, шматгранная і ўнікальная.

Адно з ключавых правілаў самаразвіцця гаворыць: вучыцеся авалодваць сваімі эмоцыямі. Кітайскі філосаф Лаа-цзы сцвярджаў: «Вамі кіруе той, хто вас злуд». А гэта значыць, што неабходна мэтанакіравана ствараць сабе пазітыўны настрой, пазбягаць негатыўнага эмацыйнага ўздзеяння, умець кіраваць сваімі паводзінамі.

Развіццё валявых якасцей асобы. Эмоцыі могуць захопіць нас цалкам, і тады мы робім дзеянні, якія не ўсведамляем і нават не кантралюем. Гэтыя дзеянні звычайна называюць афектыўнымі.

Як чалавек захоўвае разважлівасць у складаных сітуацыях? Напэўна, вам ужо неаднаразова даводзілася чуць ад дарослых, што неабходна развіваць сілу волі. Натуральна, гэта выклікае пытанні. Што такое воля? Як яе трэніраваць?

Воля — свядомае рэгуляванне чалавекам сваіх паводзінаў, уменне пераадолюваць унутраныя і знешнія цяжкасці пры выкананні мэтанакіраваных дзеянняў і ўчынкаў. Воля — гэта тое, што дазваляе нам кантраляваць біялагічныя імпульсы, прытрымлівацца прынятых у грамадстве нормаў і пры гэтым дасягаць пастаўленых мэт. Дадзеная якасць дазваляе чалавеку кіраваць сваімі паводзінамі.

Кожны чалавек вучыцца рэгуляваць свае паводзіны і кіраваць імі на працягу жыцця. Самавыхаванне неаддзельнае ад волі. Для таго каб развівацца як асоба, жыццёва неабходна культываваць такія якасці, як вытрымка, самавалоданне, мэтанакіраванасць, ініцыятыўнасць, паслядоўнасць.

Сіла волі характарызуе ступень сфарміраванасці і ўзровень развіцця волі. Чым больш сур'ёзныя перашкоды, якія дзеля дасяг-

Вытрымка

Уменне кантраляваць свае эмоцыі і пачуцці, пазбягаць імпульсіўных, неабдуманых дзеянняў

Самавалоданне

Здольнасць захоўваць унутраны спакой, дзейнічаць узважана і разумна ў складаных жыццёвых сітуацыях

Мэтанакіраванасць

Свядомая накіраванасць асобы на дасягненне пэўнага выніку

Ініцыятыўнасць

Здольнасць рабіць захады для рэалізацыі ідэй, што ўзніклі ў чалавека

Паслядоўнасць

Схільнасць неадступна кіравацца чым-небудзь, ажыццяўляць дзеянні, якія бесперапынна ідуць адно за другім

нення мэты павінен пераадолець чалавек, тым большую сілу волі ён павінен прыкласці.



Марыне было 7 гадоў, калі яна разам з аднакласніцай прыйшла на першыя заняткі па мастацкай гімнастыцы. 18-гадовай Марыне на Алімпіядзе ў Сеуле суддзі паставілі найвышэйшыя балы за ўсе практыкаванні.

Сёння ля ўвахода ў Цэнтр алімпійскай падрыхтоўкі па мастацкай гімнастыцы на праспекце Пераможцаў у Мінску кожнага сустракае скульптура з адбіткам далоні алімпійскай чэмпіёнкі Марыны Лобач і надпісам: «Мары здзяйсняюцца! Тут будуць нараджацца чэмпіёны і загартоўвацца характары!»

Як вы разумееце сэнс гэтага надпісу? Ці можна сцвярджаць, што размова ў ім ідзе пра валявы характар чалавека? Абгрунтуйце сваё меркаванне. ■

У пастаянна зменлівым свеце толькі той знаходзіць сваё месца ў жыцці, хто ўвесь час змяняецца сам, удасканалвае свае сілы і здольнасці, выходзіць сваю волю і не губляе самавалодання, калі нешта ідзе не так, як хацелася. Таму кожны з нас развівае сваю волю, каб не разгубіцца ў цяжкіх сітуацыях і правільна выбраць жыццёвыя арыенціры.





1. Пералічыце адрозненні валявога дзеяння ад імпульсіўных і прывычных дзеянняў.
2. З дапамогай кола эмоцый прасачыце эмацыйныя працэсы, звязаныя з пяццю эмоцыямі — радасцю, смуткам, страхам, агідай, гневам. Пры жаданні праверце, чаму менавіта гэтыя эмоцыі былі выбраны ў якасці герояў фільма «Галаваломка» (прэмія «Оскар» 2016 г. за найлепшы анімацыйны фільм).
3. Якіх эмоцый больш — адмоўных або станоўчых? Абгрунтуйце свой пункт погляду з дапамогай уводнай інфаграфікі.
4. Гнеў — гэта моцная эмоцыя, якая, калі выйдзе з-пад кантролю, можа выклікаць неабдуманая словы і дзеянні з сумнымі наступствамі. Пракаментуйце спосабы рэагавання людзей у гневе. Які са спосабаў уяўляецца вам найбольш здаровым і разумным, але патрабуе работы над сабой? Абгрунтуйце сваё меркаванне.

Прамае выяўленне: гнеў непасрэдна выліваецца на чалавека або прадмет, які яго справакаваў (ударыць у адказ на ўдар).

Ускоснае выяўленне: пакараць некага іншага або нешта іншае, калі немагчыма адказаць непасрэдна крыўдзіцелю (ударыць слабейшага, таго, хто не можа адказаць).

Ігнараванне: не выяўляць гнеў знешне (хаваць гнеў у сабе, падаўляць эмоцыі).

Разуменне і ліквідацыя прычын: распазнаванне прымет гневу і рэагаванне для яго ўціхамірвання (пайсці ў іншае месца ад раздражняльніка, зрабіць разумовае або фізічнае практыкаванне, пераклучыцца). ■



Выканайце міні-праект «Музыка і эмоцыі». Стварыце падборку фрагментаў музычных твораў, якія перадаюць розныя эмоцыі і ствараюць розны эмацыйны фон. Пракаментуйце свой выбар. ■