

ПСИХОЛОГИЯ

Боровкова Анастасия Сергеевна

студентка

Шкрябко Ирина Павловна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВПО «Армавирская государственная
педагогическая академия»

г. Армавир, Краснодарский край

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье рассматриваются особенности развития эмоциональной сферы человека. Автор считает, что следует уделять особое внимание развитию эмоциональной сферы личности также, как и развитию интеллекта, других личностных качеств.

Ключевые слова: эмоция, фундаментальные эмоции, развитие, эмоциональная сфера, эмоциональные состояния, человек.

Под эмоциями понимают психические процессы, протекающие в форме переживаний, отражающие личную значимость, а также оценку внешних и внутренних ситуаций в жизнедеятельности человека [5, с. 393]. Эмоция – это процесс, возникающий в ответ на значимое для индивида событие. Многие эмоциональные переживания людей влияют на характер и успех их деятельности. Большое значение имеет эмоциональная мотивация человека. Потому что, если человек ставит перед собой выше цель, тем эмоционально насыщенней его жизнь.

Фундаментальные эмоции обеспечиваются врожденными нейронными программами. Когда человек взрослеет, умнеет, приобретает начальный жизненный опыт, то он учится управлять врожденной эмоциональностью, и пытается ее трансформировать. Эмоция способна омрачить восприятие окружающего мира или преобразить его яркими красками, повернуть ход мыслей к творчеству, сделать движения неуклюжими или изящными.

Данная работа направлена на то, чтобы исследовать эмоциональную сферу человека. Эмоции составляют важную, неотъемлемую часть душевной жизни человека, необходимо уделять особое внимание развитию эмоциональной сферы личности, так же как, и развитию интеллекта, и других личностных качеств. Любой человек в силах быть хозяином своих эмоций. Испытывает ли человек бурную радость, сильный гнев или переживает тяжелое горе – все это отражается на его самочувствии, работоспособности, затрагивает его близких. В состоянии аффекта человек теряет способность принимать обдуманное, решения, сильные эмоции становятся барьером в общении с другими людьми.

Развитие эмоциональной сферы – задача, актуальная для каждого из нас. Человеку нужны эмоции, и поэтому следует различать их функции и роль. Управление эмоциями – предотвращение, запуск, изменение способа протекания и прекращение произвольных эмоциональных переживаний. В эмоциональной сфере между людьми обнаруживаются особенно яркие индивидуальные различия. Все особенности личности, ее характера и интеллекта, интересов к другим людям проявляются и отсвечивают в радуге эмоций и чувств. Основные различия в эмоциональной сфере личности связаны с различием в содержании человеческих чувств, в том, на что, на какие объекты они направляются, и какое отношение к ним человека они выражают.

Развитие социальных мотивов и эмоций является центральным звеном в сложном и длительном процессе формирования детской личности. Родители и педагоги должны понимать основные мотивы поведения ребенка и способы их реализации, знать, какие способы соотносятся с социальными, нравственными нормами его жизни и деятельности, представлять широкий спектр детских эмоциональных переживаний, возникающих в каждой конкретной ситуации. Естественным образом в семье создаются условия для доверительного общения, в связи с, чем открываются большие возможности для воздействия на внутренние, скрытые стороны психической жизни ребенка.

Различные методики оказывают большое влияние на развитии эмоциональной сферы личности. Одной из таких методик является «Определение эмоциональности», она была предложена В.В. Суворовым. Данная методика помогает определить общую степень эмоциональности по интегральному показателю. Участнику (испытуемому) следует ответить на тест, состоящий из 15 вопросов. Даны варианты ответов: «ДА» и «НЕТ». Тем самым наблюдают, и подчитывают баллы, чем больше утвердительных ответов, тем выше эмоциональность человека. Данную методику можно применять в различных учреждениях. Так же различные игры, диагностики служат эффективным средством для выявления тех объективных отношений, в которых живет человек: вступая в игровую деятельность, в реальные отношения, он проявляет личностные качества и проявляет эмоциональные переживания. Каждый вправе выбрать наиболее подходящий метод, и применяя на практике, может сделать свою жизнь полноценной, яркой. Человек может целенаправленно и наиболее продуктивно направлять действия и поступки в русло воспитания отзывчивости, гуманности, щедрости, чуткости – качеств социально важных и актуальных. Эмоциональная сфера является регулятором человеческих отношений к миру, поэтому главная задача человека – избавляться от отрицательных эмоций и чаще получать позитивные эмоции.

Список литературы

1. Аверин. В.А. Психология детей и подростков: Учеб. пособие. – 2-е изд., перераб. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. – 379 с.
2. Маклаков А.Г. Общая психология. СПб.: 2008 – 583 с.
3. Реана. А.А. Общая психология и психология личности: учебник для вузов / Под ред. Реана. А.А. – М.: Аст, 2009.