

Эмоции и традиционное общество

* Эмоции (от лат. *emovere* - возбуждать, волновать) - особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций (радость, страх, удовольствие), явлений и событий в течение жизни. Эмоции выступают в качестве главных регуляторов психической жизни и возникают в процессе практически любой активности человека



- Простейшая форма эмоций. Тон ощущений (реакции, сопровождающие вкусовые, болевые, слуховые и другие ощущения)
- Положительные - побуждают человека к повторному позитивному переживанию
- Отрицательные - побуждают к избеганию подобных переживаний.
- Аффект- особый вид эмоциональных явлений, отличающийся большой силой и краткостью протекания. При возникновении аффекта тормозятся все другие психические реакции. Обычно состояние аффекта возникает при критическом, затруднительном положении человека или животного. Аффект навязывает особый тип «аварийного поведения», закрепленного эволюционным путем: бегство, нападение и т.п.

* Виды эмоций

Эмоции представляют собой длинную цепочку событий, которая начинается с ситуации, которая вызвала эти эмоции, и заканчивается их проявлением, например, в мимике, языке тела или поведении.



События оцениваются и распределяются по категориям. Например, если мы получили приглашение на день рождения, то событие является для нас радостным, если не получили, то эта ситуация будет для нас обидной.

Проявление эмоций сознательно подавляется или усиливается. Контроль над эмоциями определяют как индивидуальный опыт, так и культурные нормы.

Традиционное общество – это общество, жизнь которого жестко регламентируется традициями и обычаями, закрепленными в социальных нормах



Значительные изменения в обществе связаны с городской жизнью. *Переход от эмоционально насыщенной жизни традиционного общества к эмоционально нейтральному и даже эмоционально бедному обществу.* Характерные для городской жизни повышенная когнитивная нагрузка, рациональность и инструментальная ориентация приводят к безразличию их жителей.

- Эмоции вытесняются в сферу частного и начинают контролироваться как самими человеком, так и обществом
- Происходит коммерциализация чувств и появляется эмоциональный труд.
- Чувство стыда, которое в современных условиях становится все более невидимым, однако продолжает выполнять свои функции - указывать на нарушение норм. Иногда стыд может превращаться в гнев, внося свой вклад в ситуативную динамику насилия в городе.
- Происходит интенсивный поиск положительных эмоций

Упражнения для распознавания эмоций «Зеркало»

Встаньте напротив зеркала, расслабьтесь.

Начните изображать различные эмоции.

Радость: расслабьте лицевые мышцы и широко улыбнитесь, при этом подумайте о чем-нибудь приятном.

Удивление: расслабьте лицевые мышцы, широко откройте глаза, при этом подумав с удивлением: «Для чего это делать?» — спокойно закройте глаза.

Гнев: расслабьте лицевые мышцы и прищурьтесь, при этом напрягите нос и подумайте: «Как мне всё это надоело!»

Счастье: расслабьте лицевые мышцы, вытяните губы в трубочку, затем растяните в улыбке.

Повторяйте упражнение каждый день хотя бы неделю, а затем попробуйте изображать эмоции только с помощью глаз: добрые, злые, любящие, завистливые глаза. Важно думать в этот момент о соответствующей эмоции

Продолжи предложения
Сегодня на занятии я узнал...
Было интересно ...
Меня удивило ...
Было трудно выполнять ...
Теперь я могу делать ...
У меня получилось ...
На следующем занятии я хочу ...

Рефлексия