

Эмоции эмпатии,
стыда и вины как
ЭМОЦИИ ЛИЧНОСТИ

Эмпатия

Термин «*эмпатия*» введен в психологию Э.Титченером, обобщившим развивавшиеся в философской традиции идеи о симпатии с теориями вчувствования Э.Клиффорда и Т.Липпса.

Эмпатия

- ✓ *Эмпатия* (от англ. вчувствование) – специфическая система отражения партнеров по взаимодействию.
- ✓ В психологической литературе *эмпатия* трактуется как способность входить в состояния другого, как сопереживание и сочувствие.

Эмпатия

- ✓ Основу эмпатии составляет эмоциональная отзывчивость и интуиция, но при этом значительную роль играет разум, рациональное восприятие одушевленных объектов.

Эмпатия

- ✓ Необходимость в эмпатии возникает в тех случаях, когда надо выявить, понять, предвосхитить индивидуальные особенности другого и затем воздействовать на него в нужном направлении.

Эмпатия

Различают:

- ✓ **эмоциональную эмпатию**, основанную на механизмах *проекции* и подражания реакциям другого человека;
- ✓ **когнитивную эмпатию**, базирующуюся на *интеллектуальных процессах* (сравнение, аналогия и т. п.);
- ✓ **предикативную эмпатию**, проявляющуюся как способность человека *предсказывать реакции другого* в конкретных ситуациях.

Эмпатия

Постичь причины и следствия самопроявлений другого означает понять, почему, когда, для чего, с кем (чем) он:

1. Это делает, говорит, думает, воспринимает, запоминает, вспоминает;
2. Хочет подумать, сказать, сделать;
3. Проявляет свои интересы, потребности, способности.

Эмпатия

Спрогнозировать поведение другого означает понять, как, когда, почему, с какой целью он:

1. Сделает, скажет, подумает по данному поводу; сможет реализовать свои мотивы, желания, потребности;
2. Допустит или не допустит определенные ошибки.

СТЫД

Стыд — отрицательно окрашенное чувство, объектом которого является какой-либо поступок или качество субъекта.

- ✓ Стыд связан с ощущением социальной неприемлемости того, за что стыдно.

Стыд

Переживая стыд, человек опускает или отворачивает голову, прячет взгляд, прикрывает глаза и заливаётся стыдливым румянцем.

СТЫД

СЛИШКОМ ОТКРОВЕННЫЕ,
СЛИШКОМ ИНТЕНСИВНЫЕ И
СЛИШКОМ ЧАСТЫЕ
ПРОЯВЛЕНИЯ СТЫДА
СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О

СОЦИАЛЬНОМ
НЕБЛАГОПОЛУЧИИ
ИНДИВИДА.

СТЫД

- ✓ СТЫДЯЩИЙСЯ ЧЕЛОВЕК ЧУВСТВУЕТ СВОЮ ОБЩУЮ НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ, НЕКОМПЕТЕНТНОСТЬ.
- ✓ ОН ЗАБЫВАЕТ СЛОВА, ДЕЛАЕТ НЕВЕРНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, НЕРЕДКО ЗАИКАЕТСЯ, СТАНОВИТСЯ НЕУКЛЮЖИМ, СТРАШНО ГРИМАСНИЧАЕТ.

СТЫД

- ✓ ЧЕЛОВЕК КАЖЕТСЯ СЕБЕ МАЛЕНЬКИМ, БЕСПОМОЩНЫМ, СКОВАННЫМ, ЭМОЦИОНАЛЬНО РАССТРОЕННЫМ, ГЛУПЫМ, НИКУДА НЕ ГОДНЫМ И Т. Д.
- ✓ СТЫД СОПРОВОЖДАЕТСЯ ВРЕМЕННОЙ НЕСПОСОБНОСТЬЮ МЫСЛИТЬ ЛОГИЧНО И ЭФФЕКТИВНО, А НЕ РЕДКО И ОЩУЩЕНИЕМ НЕУДАЧИ, ПОРАЖЕНИЯ.

Стыд

- ✓ Пристыженный человек не в состоянии выразить словами свои переживания.
- ✓ Переживание стыда возможно лишь на фоне эмоциональной связи с другим человеком, причем с таким, чье мнение и чьи чувства имеют особую ценность

СТЫД

СПОСОБЫ ИЗБЕЖАТЬ СТЫД:

1.ОТРИЦАНИЕ

2.ПОДАВЛЕНИЕ

3.САМОУТВЕРЖДЕНИЕ

СТЫД

ПЕРЕЖИВАНИЕ СТЫДА МОЖЕТ
СТАТЬ ПРИЧИНОЙ
ПЕРЕЖИВАНИЯ ДРУГИХ ЭМОЦИЙ,
И НАОБОРОТ - ПЕРЕЖИВАНИЕ
НЕКОТОРЫХ ЭМОЦИЙ МОЖЕТ
ПОСЛУЖИТЬ ПРИЧИНОЙ СТЫДА.

Вина

ВИНА – ОДНА ИЗ БАЗОВЫХ ЭМОЦИЙ. СВЯЗАНА С НЕСООТВЕТСТВИЕМ ОЖИДАНИЯМ ДРУГИХ.

ЧЕМ БЛИЖЕ ВАМ ЧЕЛОВЕК, ПЕРЕД КОТОРЫМ ВЫ ПРОВИНИЛИСЬ, ТЕМ СИЛЬНЕЕ ВАШЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ ВИНЫ.

Вина

МИМИКА, СОПРОВОЖДАЮЩАЯ
ПЕРЕЖИВАНИЕ ВИНУ, НЕ СТОЛЬ
ВЫРАЗИТЕЛЬНА.

СЛОЖНО ПО ОДНОМУ ВНЕШНЕМУ
ВИДУ ЧЕЛОВЕКА ОПРЕДЕЛИТЬ,
ЧУВСТВУЕТ ОН ЗА СОБОЙ ВИНУ
ИЛИ НЕТ.

Вина

ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗВИТИЯ
ЭМОЦИИ ВИНЫ:

1. ПРИНЯТИЕ ОБЩИХ
МОРАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ;
2. ИНТЕРНАЛИЗАЦИЯ ЭТИХ
ЦЕННОСТЕЙ;
3. СПОСОБНОСТЬ К
САМОКРИТИКЕ.

Вина

- ✓ ЭМОЦИЯ ВИНЫ СВЯЗАНА С ОСОЗНАНИЕМ ФАКТА ПРОСТУПКА ИЛИ ПРЕДАТЕЛЬСТВА *СОБСТВЕННЫХ ВЗГЛЯДОВ И УБЕЖДЕНИЙ. ТАКЖЕ С* БЕЗОТВЕТСТВЕННЫМ ПОСТУПКОМ.
- ✓ ПРИЧИНОЙ МОГУТ СТАТЬ ПОСТУПКИ, КОТОРЫЕ *ПРОТИВОРЕЧАТ* МОРАЛЬНЫМ, ЭТИЧЕСКИМ ИЛИ РЕЛИГИОЗНЫМ НОРМАМ.

Вина

- ✓ **ФУНКЦИЯ** ЭМОЦИИ ВИНЫ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ОНА **СТИМУЛИРУЕТ** ЧЕЛОВЕКА **ИСПРАВИТЬ СИТУАЦИЮ**, ВОССТАНОВИТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ХОД ВЕЩЕЙ.

- ✓ **ЛУЧШИЙ СПОСОБ** ПРОТИВОСТОЯТЬ ПЕРЕЖИВАНИЮ ВИНЫ - ЖИТЬ В ЛАДУ СО СВОЕЙ СОВЕСТЬЮ.

Вина

- ✓ ВИНА ИГРАЕТ КЛЮЧЕВУЮ РОЛЬ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ, В ПРОЦЕССЕ СТАНОВЛЕНИЯ СОВЕСТИ.
- ✓ ДЛЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ ВИНЫ ХАРАКТЕРНЫ ВЫСОКАЯ СТЕПЕНЬ НАПРЯЖЕНИЯ, УМЕРЕННАЯ ИМПУЛЬСИВНОСТЬ И СНИЖЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ.