

Эмоции и их влияние на коммуникацию



Чувства и ЭМОЦИИ

- Ежедневно человек переживает различные виды эмоций и чувств.
Чувство - отношение человека к различным явлениям и предметам действительности.
- Эмоции – это реакции человека на различные раздражители, грубо говоря, это частный вариант чувств.



Искусство понимания мимики, умение «читать» лица других людей очень важно для любого человека, живущего в наше время.

Это умение необходимо каждому – в особенности тем, кто планирует связать свою дальнейшую трудовую деятельность с профессиями, в которых необходима работа с людьми.

ЮРИСТАМ



ВРАЧАМ



ПСИХОЛОГАМ



ПЕДАГОГАМ



**СЛУЖИТЕЛЯМ
ПРАВОПОРЯДКА**



Кроме того, умение распознавать эмоции других людей
полезно в любых видах межличностного общения:



**Оно поможет лучше
понимать друзей и
родителей...**

**Угадывать
намерения
малознакомы
х людей...**



**И быть более успешным
в интимно-личностных
контактах...**



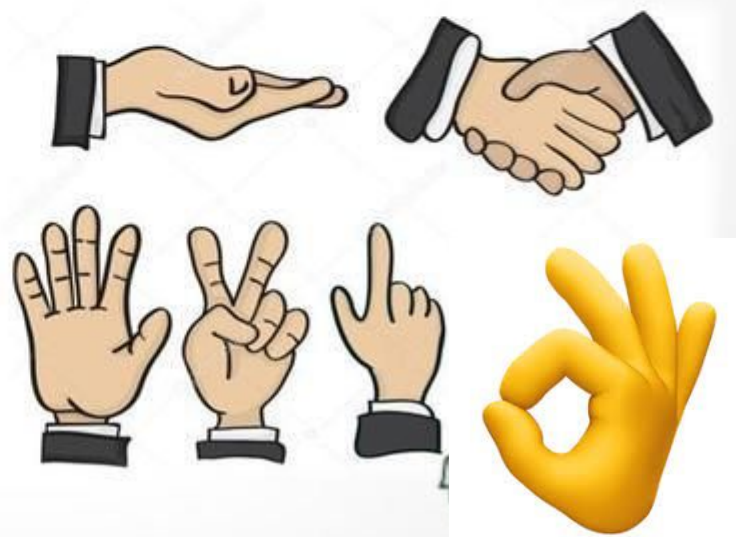
Общение бывает



Вербальным



Невербальным



Классификация видов эмоций по отношению к различным сферам жизни

- 1. Высшие. Отвечают высшим социальным потребностям – любовь к Родине, своему народу, другим людям.
- 2. Моральные. Чувства, испытываемые к обществу, самому себе – дружба, совесть, любовь и другие эмоции, отвечающие за межличностные отношения.
- 3. Практические. Возникают в процессе трудовой деятельности, связаны с ее успешностью и не успешностью.
- 4. Интеллектуальные. Появляющиеся при умственной деятельности стабильные и устойчивые чувства. Такие как любознательность, удивление, радость познания истины.



Основные функции эмоций

- Мотивационно-регулирующая. Эта функция выражается в том, что эмоции часто являются побуждающим фактором, моделируют поведение человека.
- 2. Коммуникативная – внешнее выражение эмоций помогает человеку общаться с другими людьми.
- 3. Сигнальная. Эмоция, реакция на раздражители дает человеку возможность понять, какие из потребностей требуется удовлетворять в первую очередь.
- 4. Защитная функция позволяет среагировать на опасность и спасти человека от неприятностей.



Виды положительных эмоций



Интерес



Симпатия



Радость

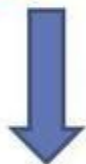
Виды отрицательных эмоций



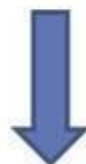
Страдание



Гнев



Презрение



Стыд



Страх



Отвращение



Составляющие невербального общения



ЖЕСТЫ

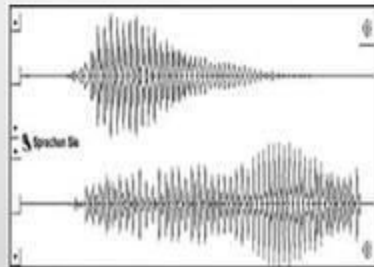


ПОЗЫ



МИМИКА

55%



ИНТОНАЦИИ

38%

93% информации в
общении передаётся
с помощью
невербальных
сигналов

Особенности невербального общения:

- Врождённые, генетические сигналы (способность улыбаться у слепых от рождения детей появляется без всякого копирования)
- Культурно-обусловленные сигналы (универсальные жесты – кивки в знак согласия, пожимание плечами)
- Выражения, которые в разных культурах обозначают разные эмоции.

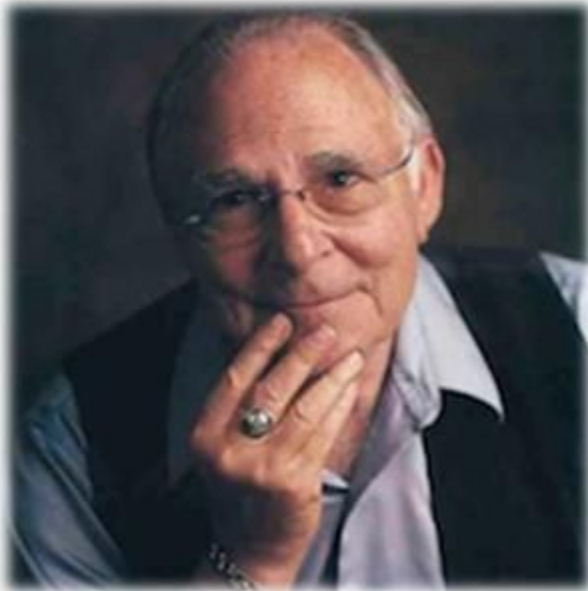


Типы сигналов, которые передаёт лицо (типы)

Статичные	Медленные	Быстрые
<ul style="list-style-type: none">• Отражают многие достаточно перманентные характеристики лица: цвет кожи, очертание лица, форму лицевых костей и хрящей, жировые отложения и размер, форму и расположение основных элементов лица (бровей, носа, глаз, губ).	<ul style="list-style-type: none">• Отражают изменения внешнего вида лица, которые происходят непрерывно с течением времени (появление постоянных морщин, изменение тонуса, текстуры и цвета кожи).	<ul style="list-style-type: none">• Возникают при движениях мышц лица, что приводит к кратковременным изменениям внешнего вида лица и появлению временных морщин.

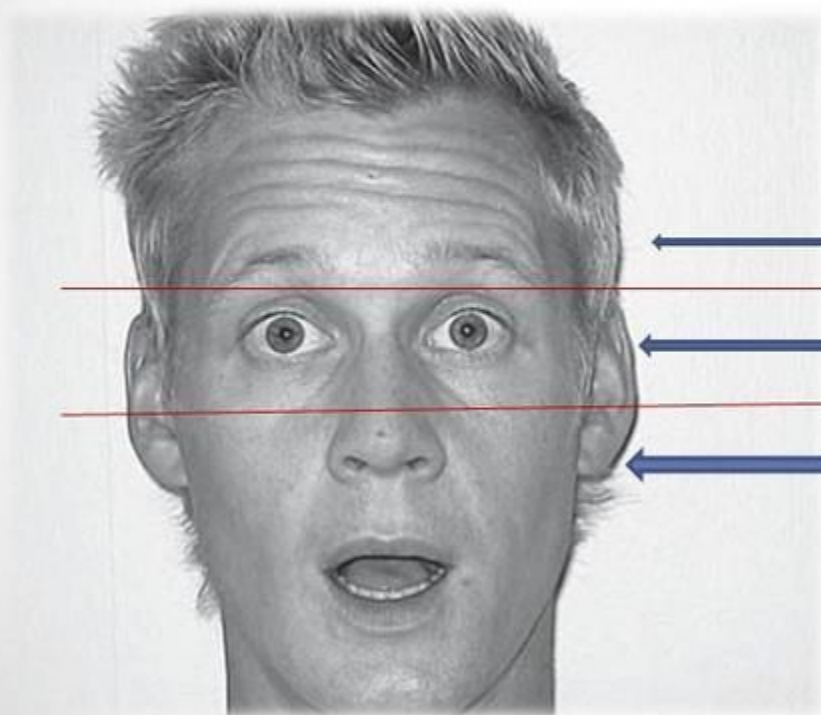


Невербалика и Пол Экман



Ведущий исследователь в этой области – Пол Экман. Он в течение 18 лет изучал эту проблему. Изучение мимики и языка тела началось ещё в 1954 году как предмет его научной практики (1955 года) и первой публикации (1957 год).

Экман разделил лицо на 3 зоны



Зона 1: Брови - лоб

Зона 2: Глаза – веки -
переносица

Зона 3: Нижняя часть
лица

Экман выделил 6 базовых эмоций:



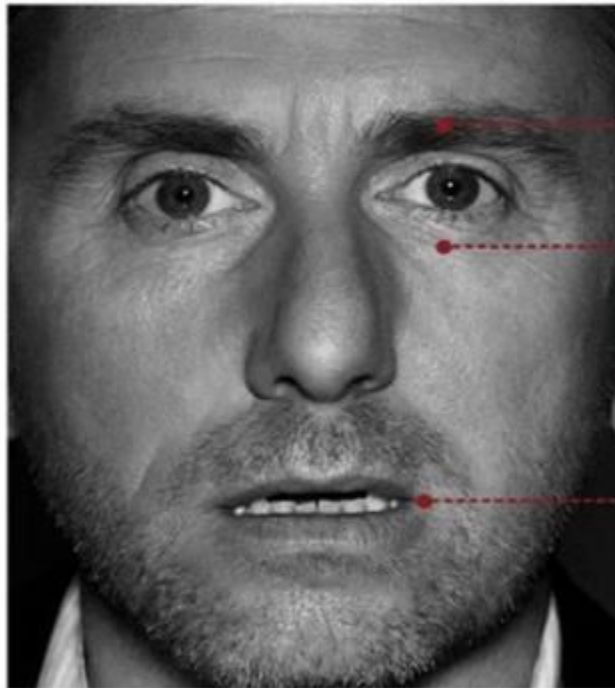
Печаль



Печаль

- ① Верхние веки слегка опущены
- ② Рассеянный взгляд
- ③ Уголки рта слегка опущены

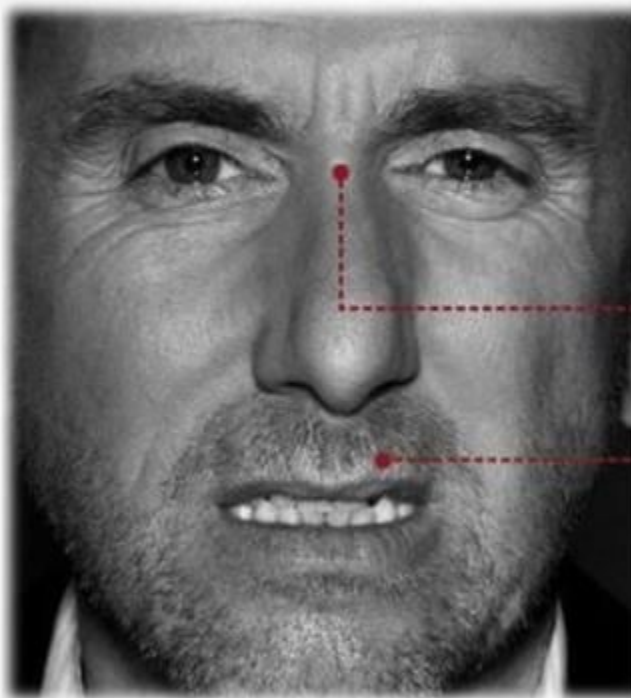
Удивление



Удивление

- ① Брови приподняты
- ② Глаза широко раскрыты
- ③ Рот приоткрыт

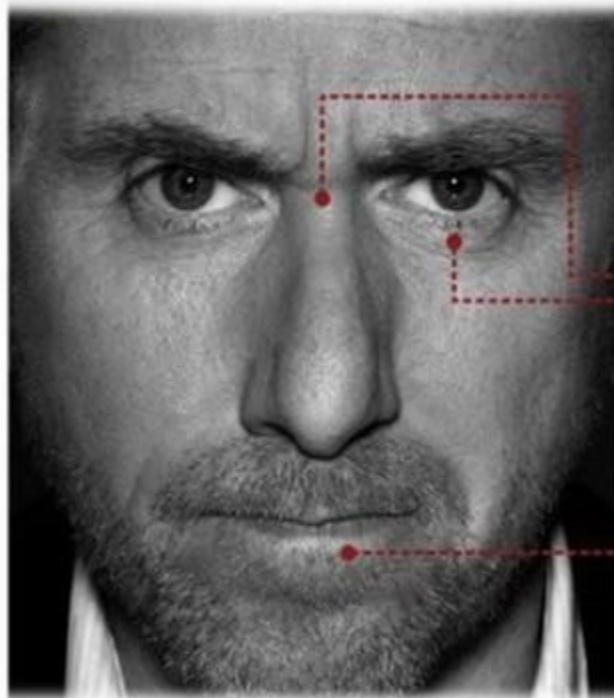
Отвращение



Отвращение

- ① Сморщенное выражение лица
- ② Верхняя губа приподнята

Гнев



Гнев

- 1 Брови опущены и сведены вместе
- 2 Блеск в глазах
- 3 Рот закрыт, губы сужены

Страх



Страх

- ① Брови приподняты и вытянуты
- ② Верхние веки приподняты
- ③ Нижние веки напряжены
- ④ Губы немного вытянуты

Доказательство существования базовых ЭМОЦИЙ

Папуасам, не знающим таких абстрактных понятий, как «радость», «печаль», «гнев» или «отвращение», читали мини-легенды и просили их принять такое выражение, как будто это действительно происходит с ними. Люди, далёкие от СМИ, из совершенно иной культуры, продемонстрировали идентичные нашим выражения лица.



Серия экспериментов в гористой местности на юго-востоке Новой Гвинеи



«К Вам пришёл друг, и Вы ему рады»



«Ваш ребёнок умер»



«Вы видитедохлую свинью, которая лежит
здесь уже много дней»



«Вы разгневаны и готовы
драться»

ЛОЖЬ

Экман определяет ложь как действие, которым один человек вводит в заблуждение другого, делая это умышленно, без предварительного уведомления о своих целях и без отчётливо выраженной со стороны жертвы просьбы не раскрывать правды.



Ложь и чувства

Спутниками лжи могут оказаться совершенно различные эмоции, но чаще всего переплетаются с обманом 3 из них:

- Боязнь оказаться разоблачённым
- Чувство вины по поводу собственной лжи
- Чувство восторга, порой испытываемое в случае удачи



Взгляд



Визуализация
(расфокусированный взгляд)



Формирование визуальных образов



Припоминание визуальных образов



Формирование звуковых образов



Припоминание звуковых образов



Эмоции и телесные ощущения



Внутренний диалог



Таким образом,

эмоции необходимы человеку, их дефицит (как положительных, так и отрицательных) обычно восполняют с помощью фильмов, книг, занятий спортом. Поэтому пытаться контролировать собственные эмоции нужно стремиться не к бесчувственности, а к способности трезво размышлять в любых жизненных ситуациях.

