



УДК 159.99

КОНТРОЛЬ ВЛАСНИХ ЕМОЦІЙ

Студ. Т. Бойко, гр. БДР-5-14

Наук. керівник доц. А.В. Колодяжна

Київський національний університет технологій та дизайну

Емоції не завжди бажані. Надмірні їх прояви дезорганізують діяльність, мислення, поведінку, можуть поставити людину в незручне становище. Позитивні емоції сприяють нормальному її розвитку, а емоційне піднесення, гарний настрій підвищують успішність діяльності, спілкування. Тому кожній людині важливо вміти керувати емоціями і контролювати їх зовнішні прояви.

Особистість може проконтролювати свої емоційні стани, використовуючи механізми придушення, приховування їх вираження; заміни виявлення пережитого емоційного стану вираженням іншої емоції, яка не переживається в цей момент; симуляції вираження непережитих емоцій. З роками вона виробляє здатність придушення негативних емоцій.

Контроль власних емоцій вважається суттєвою ознакою високоорганізованої особистості. Однак у деяких ситуаціях цілком прийнятне бурхливе їх виявлення, наприклад під час спортивних змагань. Багато видів людської діяльності, особливо творчої, вимагають натхнення, душевного піднесення. Деякі актори настільки вживаються в роль, емоційно збуджуються, що можуть завдати фізичної шкоди своїм партнерам. У спорті також постає необхідність стимулювати емоції.

Відсутність зовнішнього прояву емоцій не свідчить, що людина їх не відчуває – вона може приховати свої переживання. Таке стримування допомагає легше терпіти біль чи інші неприємні відчуття.

Емоційна пам'ять і уява актуалізують певні емоційні стани. Людина згадує ситуації зі свого життя, що супроводжувалися сильними переживаннями, радістю чи смутком, уявляє деякі емоційно значущі події. Здатність до цього розвиває тренування.

Експресивні засоби вираження емоцій знижують нервово-емоційне напруження, запобігають його виникненню. Бурхливі переживання можуть бути небезпечними для здоров'я, якщо не розряджатимуться фізичною активністю, плачем, вигуками. Плач виводить разом зі сльозами речовину, яка утворюється за сильної нервово-емоційної напруги.

Стимулює емоції й музика. Їх зміст залежить від темпу, тональності, сили. Це зумовлено тим, що права півкуля, будучи пов'язаною з негативними емоціями, сприймає частотно- й амплітудно-модульовані стимули; ліва, пов'язана з позитивними емоціями, розрізняє ритмічну структуру складних звукових сигналів. Музика, у якій переважає частотно-амплітудна модуляція, більше адресована правій півкулі, музика, у якій домінують ритмічні звукові сигнали, – лівій. Відповідно розподіляються й емоції. Тому класична музика, у якій виражена частотно-амплітудна модуляція, викликає приємний легкий смуток, поєднаний із радісним пожвавленням, припливом сил, насагою, оптимізмом. Гучна ритмічна музика зумовлює надвеселий настрій, роздратування і тугу.

Виникнення емоції певного забарвлення залежить від звичної або незвичної для культури музики. Звична музика стимулює переважно позитивні емоційні переживання (задоволення, радість, блаженство, щастя), незвична – негативно забарвлені стани (апатію, утому, млявість). На цих знаннях ґрунтується музикотерапія.

Високорозвинена особистість здатна керувати своїми емоціями у процесі переживань, поведінці та діяльності. Зумовлено це розвитком самосвідомості, спонукальної та вольової сфер.