

Понятието емоция (от лат. *emoveo* - възбудям) изразява видове чувства (радост, скръб, любов, омраза и др.). Това са субективни усещания, имащи своята външна проява чрез мимики, жестикулации, различни вегетативни реакции и др. Емоция е понятие, изразяващо психологичното състояние на индивида, повлияно от различни субекти и обстоятелства. Това състояние може да бъде както положително (възторженост, радост), така и отрицателно (покруса, скръб), но също така и състояние на безразличие (апатия). Емоцията е процес свързан с вътрешни състояния на организма, винаги свързани с физиологични промени и има външна наблюдаема страна. Емоциите се смятат за особена група психични процеси и състояния свързани с инстинктите, потребностите и мотивите на човека. Те отразяват значимостта на явленията върху жизнената дейност на личността и постоянно оказват влияние върху тази дейност. В човешкото преживяване емоциите изпълняват своеобразна функция на „гравитационно поле“, в което протичат процесите на възприятие, мислене, памет и т.н. Всичко това се изразява в преживяване на удоволствие или неудоволствие, респективно положителни (напр.радост) или отрицателни (напр.тъга) емоции, които са основните координатни оси на емоционалния живот при човека. Понятието емоция се използва като синоним на чувство в ежедневието, но от гледна точка на психологията се различава от него. Емоцията е високо интензитетно състояние, на силна краткотрайна възбуда, временно психологическо състояние, а чувството може да бъде продължително психологично отношение към определен обект. Преносно "емоция" означава дори качество на човек, подобно на "емоционалност".

Основните емоции, които човек изпитва са осем:

Радост

Страх

Гняв

Тъга

Обич / Любов

Отвращение

Изненада

Презрение

Емоциите произхождат от мозъка - точно както и ума, въпреки че може да ви се струва, че те са в сърцето или на друго място вътре в тялото. Те са също толкова важни, когато вземаме решения, а ключът към най-добрите, информирани решения, е да се "консултирате" с двете части на мозъка - тази на разума и тази на емоциите. За съжаление, твърде много хора погрешно вярват, че ако са способни да "изключат" емоциите си, това ще ги направи по-силни. И обратното - някои хора мислят, че чувствата и емоциите им дават право да действат според тях. Ключа отново е балансът. Не бива да забравяме също, че емоциите са позитивни и негативни. Докато една позитивна емоция по-скоро не би довела до негативни последици, то първо-сигналното изразяване на негативна емоция може да доведе до непредвидимо-тежки последствия - за вас или околните. Така че - почувствайте гнева си, но преди да "забиете един юмрук", се спрете и предайте тази емоция на рационалното си "аз", за да балансирате. Всички емоции имат за цел да информират. Само защото понякога емоциите ни ни представят в неприятна светлина, не означава, че те трябва да бъдат избягвани. Емоциите могат да ни подсказат, че нещо в нашата среда и начин на живот трябва да бъде коригирано. Да се подтискат емоциите непрекъснато изчерпва енергията и смазва чувствата. Хората, които не желаят да преживяват емоционално нещата са нещастни, защото подтискайки негативните емоции, те същевременно не знаят как и не позволяват на себе си да изпитат и емоционални върхове. Една от главните функции на емоциите е така наречената, информационна функция. Тя се състои в това, че помага да се ориентираме в околната действителност, да оценяваме предметите и явленията от гледна точка на тяхната желаност, полезност или вредност. Емоциите изпълняват и регулативна функция. Те се явяват регулатор на поведението в случаите когато е необходимо мигновена мобилизация на всички сили и възможности на организма. Емоциите не само придружават други психични явления, а притежават самостоятелна ценност за личността. Те са важни за човека сами по себе си. Човекът има самостоятелна потребност от емоционални преживявания, от емоционално насищане. Трябва да се подчертае, че за емоционалното насищане са нужни не само положителни емоции, но и емоции свързани със състраданието, с неудоволствието. Емоционалните преживявания винаги се придружават от повече или по-малко дълбоки изменения в

дейността на нервната система, на сърцето, на дишането, на жлезите с вътрешна секреция, на мускулната система. Под влияние на емоциите се променя гласът, изразът на очите, цветът на кожата. Емоциите са в състояние да обхванат с влиянието си целия организъм на човека, да го дезорганизират или напротив, да подобрят дейността му.

Едни от най-ранните описания на емоциите се фокусират върху тяхната силна енергия: емоциите са били разглеждани като физическо раздвижване или възбудено психично състояние. След това се е смятало, че физическата енергия, включена в емоциите, се контролира от мозъка. И накрая се достига до интегриране на психологическата и физиологичната област.

Група от учени (В.Вунд, Е.Титченър, Кюлпе, Рибо, Спенсер) разглеждат емоциите в тясна връзка със състоянието и слагат началото на интелектуалистичната концепция на чувствата. Емоциите за тези учени са своеобразна форма на психичните явления и като такива са тяхна характеристика. Застъпва се становището, че чувствата нямат свое съдържание, а са изява на психичните процеси.

Искам да спомена друга енергия, която повече се отнася към чувствата отколкото към емоциите. Това е радостта. Радостта може да бъде феномен, излизащ извън рамките на емоциите. Понякога може да чувствате вътрешно радост, която повишава настроението ви без видима причина. Вътрешно вие чувствате Божественост и лично, интимно единство с всичко съществуващо. Това чувство може да дойде при вас, когато най-малко го очаквате. Сякаш някой Висш ви е докоснал или вие сте се докоснали до висшата реалност. Не е лесно да се обясни произхода на чувствата, те ни се струват дошли „от никъде”. Емоциите почти винаги имат ясна, непосредствена причина – някой „външен, който натиска бутоните ви”. Истинската радост е плод на Духа. Радостта не е щастие, не е веселие. Радостта не е емоция. Радостта е духовна реалност. Общозвестно е, че от богатството на човешкият опит се определя разнообразието на чувствата и емоциите. За повечето хора, именно чувствата или емоциите се явяват самите те несъмнени, самите те реални източници на информация за света. Без свободната игра на емоциите, ние никога не бихме познали радостта от откритията, не бихме изпитвали възхищение при вида на любимия човек и смешното не би ни забавлявало. Ако сме лишени от оттенък на чувства, които ни карат да ги преживяваме, ние бихме водили механическо съществуване, като особено „церебрално същество.” Емоциите възникват винаги при конкретни поводи, т.е. те са конкретни, ситуативни и поради това са безкрайно разнообразни. За разлика от тях чувствата възникват в онтогенезата като обобщение на ситуативно проявили се емоции. Например чувството на радост може да включва харесване, възхищение, нежност и т.н. Вече оформилите се чувства представляват главния детерминант на емоционалния живот и влияят върху възникването и съдържанието на ситуативните емоции.

Чувствата – любов, омраза, радост, тъга – всичко е наред , докато ги изпитваме...

През целия си живот човек изпитва всякакви чувства. Понякога хората не обръщат внимание на дребните неща, които могат да ги направят наистина щастливи, да внесат радост в живота им, в сивото им ежедневие. Тези малки неща, които често подминаваме без да се замислим върху тях са способни да ни зарадват, да ни покажат че живота все пак е хубав и си заслужава да го изживееш достойно, ако ще дори и заради тези едва забележими малки радости. И все пак може би радостта е наистина състояние на духа и това не е емоция нито чувство, но не е ли това така само, когато радостта е просто израз на лицето , който слагаме като маска само, за да можем да прикрием тъгата, самотата в живота ни? Защото когато радостта е искрена е едно различно чувство, карашо хората да се чувстват живи и значими. А когато човек се чувства значим, то той е наистина щастлив и доволен от живота си. Все пак, когато си доволен от живота си вървиш напред с изправена глава и това ти дава енергията да се бориш за частицата радост в живота си , която заслужаваш, а когато наистина полагаш всички усилия да постигнеш нещо, то е почти сигурно че ще се осъществи.

Радостта е едно от най-значимите и неподправени емоции в живота на човека. Тя води както до бурно веселие, така и до искрени сълзи, които понякога хората бъркат с тъга. Без радостта хората биха били като роботи, ходещи безцелно по Земята, обградени единствено от горчивината на тъгата, гнева, страха и т.н. Защото не е ли усмивката тази, която кара и човека отсреща да се усмихне дори за миг, дори за секунда да почувства блаженото чувство на радост на приятеля си. Позитивно настроените към света хора изпитват радост много по-често отколкото негативно настроените...И все пак много малко хора в днешно време могат да се нарекат щастливци или дори да кажат, че рядко изпитват чувството на радост... но все пак една усмивка никога не е в повече и винаги може да накара човека отсреща да се засмее, дори ние ще се почувстваме по-добре от това, което си е частица радост, затова усмихвайте се по-често- това променя вътрешната ни нагласа към света и ни прави по-добри ... ☐

Източници:

интернет и лични мисли ☐

\*◆ :g◆◆◆◆◆ pan style='font:7.0pt "Times New Roman"> Конфликт между личността и групата – когато даден член от групата не спазва установените норми в самата група; когато отделната личност заема позиция различна от тази на групата и др.

### 3. Предпоставки за възникване на конфликта

Предпоставките за човешката конфликтност може да се търсят в две насоки, от една страна в човека като биологично същество, а от друга страна, в неговата социална природа.

Човек, живеейки в обществото, се научава да сдържа агресивната си същност. От друга страна се разширява изключително много полето за изява на агресията и конфликта – на базата на развитието на човешките потребности и интереси.

Това, което мотивира конфликта, е несъгласието с определена идея, мнение, убеждение, оценка. А онова, което стои в човешкото поведение и действие преди него, е несъгласието и протестът.

Добрите взаимоотношения с колегите и управляващите са основен компонент от удовлетвореността от работата. Това сочи изключителната важност на взаимоотношенията, които се формират в учителския колектив. Основните групи взаимоотношения в учителските колективи са личностни и групови.

Социалната идентичност на учителя е свързана както с членството в групата, така и с ролята, която заема в нея. Борбата за роля е едно от най-честите проявления на междуличностния конфликт. За да се разбере и прогнозира поведението на участниците в него, трябва да се отчете взаимовръзката между особеностите на личността и тези на ролята. Те могат както да съвпадат, така и да се разминават в между- и вътрешноличностен план.

Конфликтът на личностна основа е свързан с оценката и самооценката и ако учителят

се оценява така, както го оценяват и другите, то неговото поведение съвпада с ценностите на групата, с която той се съизмерва.

В междугруповите процеси много силно са изразени взаимоотношенията на власт и авторитет, които създават реална предпоставка за възникване на конфликти. Изходът от конфликт на междугрупово равнище сред учителите зависи от баланса на “наши” и “чужди” приоритети, както и от осъзнаване необходимостта за насочване вниманието на групата като цяло към хората в нея, чрез които тя изгражда своя облик.

Конфликтът на равнище “управление” е свързан не само с властта. Тя е средство за налагане на определен стил на управление в училище и като власт носи определени привилегии. Затова и сблъсъкът на интереси тук се доближава до определени пристрастия. При преходни състояния в живота на групата се засилва тенденцията към агресивност на поведението, която би могла да прерасне в конфликт.

Конфликтът в учителския колектив много често опира до личния авторитет, при който решаваща е не социалната роля, а успехът на конкретния индивид. Конфликт има не когато авторитетът е убедителен, а когато той е абсолютизирал истината, забравяйки, че е обвързан със система от идеи, а тя съдържа в себе си възможността за дискусия и критицизъм.

#### 4. Положителна роля на конфликта.

Многообразието и устойчивостта на конфликта сочат, че той е естествена и неотменна част от човешкия живот. Човек, по силата на мястото и ролята, която заема в обществото, попада и преживява различни конфликти, едни по-леки, други – драматични.

Това изисква индивидът, групата, обществото /и конкретно учителския колектив/ да ги възприема естествено и нормално, да ги предвиждат и очакват, да определят точно

техните параметри и се стремят да ограничават тяхното разширяване. Наред с това се налага разработването на технология, правила и механизми за поведение в условията на конфликти. Конфликтите между хората , работещи за постигане на обща цел, може да повиши производителността на труда, тъй като разногласията водят до подробното им разглеждане и до избор на най-оптималната алтернатива. Когато даден конфликт бъде разрешен, то неговите участници за в бъдеще вземат мерки, той да не възниква повторно.

Конфликтът предполага взаимното опознаване на себе си и другите, осъзнаване на собствения и чуждия интерес. Той може да амбицира и разкрие неподозирани сили и възможности. Конфликтът учи на търпимост, толерантност, отстъпчивост и компромиси.

Многообразието на конфликтите в педагогическата общност говори за тяхната жизнестойчивост. Конфликтът, като правило се възприема като нещо неестествено, изключително, излизащо извън рамките на човешките отношения. Но той е не само необходим, той в известни граници е и желателен. Той е съществен белег, неотменна част и характеристика на самия живот.

Последствията от конфликтите , обаче не винаги са функционални. Ако не се приложат ефективни методи за тяхното разрешаване, те водят до деструктивни последици :

- n ниска степен на сътрудничество;
  
- n недоверие и подозрителност;
  
- n текучество;
  
- n неудовлетвореност от работата и др.

## 5. Управление на конфликта.

Ефективното управление на конфликта се изразява в :

- n определяне вида на конфликта;
- n определяне причините за появата му;
- n избор на съответен стил и метод за управление на конфликта;
- n избягване на причините, които предизвикват конфликта.

Необходимо е да се осигури сътрудничество между страните в конфликта. Това е един от най-ефективните методи за решаване на конфликтите.

Директорът трябва да прилага управленски умения като творческо мислене, аргументация, убеждаване, изслушване. Необходимо е той да притежава висока интелигентност, ерудиция, управленски талант.

За успешното управление и разрешаване на конфликта, който е противоречие между два и повече субекта, което при определени условия и определена среда води до конфронтация, нетърпимост, разпра с голям емоционален заряд, директорът трябва:

- n да се научи да контролира средата и да променя условията в нея;
- n да проучи причините за появата на конфликта;



- п да заеме неутрална позиция;
- п да уважава позицията на конфликтните страни;
- п непрекъснато да се стреми да предизвиква страните към сътрудничество.