

## 1. Увод

Емоције су важан део психичког живота. Корисно је и занимљиво изучавати људску психу јер на тај начин можемо лакше да приступимо другима и помогнемо им, да их разумемо, да развијемо емоционалну интелигенцију, да радимо на себи. Квалитет живота првенствено зависи од наше воље и способности, да ли ћемо моћи да пронађемо снагу, љубав и мудрост које су неопходне за раст и сазревање у емотивном и духовном смислу? Ослањајући се на знање које је заиста добра основа, можемо сагледати оно што је универзално и заједничко, прихватити разноликост, проширити перспективу, опростити, заћи дубље у анализи и тумачењу, потврдити сопствени доживљај у одређеном опису, изградити поштовање и емпатију, пробудити оно што је најчовечије у нама. Чињенице добијају на тежини јер се ми проналазимо у њима. Осећамо блискост и солидарност са другима уочавајући невероватну међусобну сличност, отклањамо бол и усамљеност. Осећамо сигурност јер постоји неко ко уме и зна и ко нам може указати на решење. Информације које се тичу нашег постојања не могу остати незапажене. Починемо да се преиспитујемо, да их поткрепљујемо искуством, делује радозналост и повећава се пажња. Подстакнути смо на дело и суочавање, не можемо одговорити равнодушношћу. Разноврсна објашњења, дефиниције и поделе чврст су стуб у схватању и осмишљавању света који нас окружује, у усавршавању бића, али вапе за применом јер је у томе њихова вредност и сврха. Страх је незаобилазни елемент нашег живота, станује у слабир и рањивим деловима личности, провлачи се кроз наше речи и поступке, види се у очима, не може се сакрити. И баш зато је неопходно, али и врло изазовно, бавити се њиме. Огледа се унутар мотива, присутан је у мишљењу, уткан у жеље, прожима сећања, он није само емоција, већ и стање душе. Не можемо побећи од оног што је у нама. Па, што му онда не бисмо једноставно пришли?

## 2. емоције

Емоције (лат. *emovere, movere*- покренути) су покретања унутар личности. Могу представљати процесе, тренутна стања или диспозиције. То је један од најосновнијих начина на који доживљавамо сопствену личност и реагујемо на спољашњи свет и промене које се у њему дешавају. У најширем смислу, оне су стања узбуђености која се манифестују на три нивоа: физиолошке промене у телу (аутономни нервни систем, соматски, ендокрини) емоционално понашање емоционални доживљај

Емоције представљају природни облик адаптације који наступа кад се поремети однос између нашег бића и света који нас окружује. У оквиру одређене животне ситуације, реагујемо на стимулусе који су нам значајни. По моделу кружне емоционалне реакције, прво се опајају дражи и ствара се ментална представа, затим им приписујемо значење тј. осмишљавамо их тако што уочавамо однос између нашег Ја, других и света.. Потом, приписујемо вредност датим околностима ослањајући се на свој унутрашњи систем вредности и хијерархију коју смо ту успоставили. Аутономни и соматски нервни систем и ендокрини припремају наш организам за акцију. Емоција је приоритет, она потчињава себи читаву психу и ментални апарат и усмерава их ка тражењу и одабиру најефикаснијег обрасца понашања, најбољег одговора на дату ситуацију. Отуда њена снажна логика и добра намера да се успостави хармонија и баланс унутар психичког живота, али врло често долази до искривљења, грешака у овим процесима, потискивања и поремећаја, претераних или неадекватних осећања.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)