**КОНТРОЛЬНА РОБОТА**

**з курсу**

**“Основи психології та педагогіки”**

**Тема: “Природа емоцій і їх роль в життя людини”.**

**Тема 21: “Природа емоцій і їх роль в житті людини”**

## ПЛАН

І. Вступ.

ІІ. Взаємозв’язок пізнавального та афективного.

ІІІ. Емоції. Природа емоцій.

1.Природа емоцій.

2.Характеристика емоцій.

3.Емоції і почуття.

4.Емоції і виразні рухи.

5.Афекти і настрої

а) переключення;

б) передбачення;

в) просторово-часове зміщення емоцій;

г) настрій;

д) пристрасть;

е) страх;

є) цікавість;

ж) страждання;

з) гнів;

к) відраза;

л) сором.

І.Вступ.

Якщо людина вміє розбиратися у своєму психічному світі їй значно легше розв’язувати складні життєві проблеми, вступати в спілкування з іншими людьми, добиватися їхньої допомоги і уваги. Розібратися у собі – це передовсім розібратись у своїх переживаннях, визначити, що хвилює, а що – залишає байдужим. Кожна людина має коло своїх уподобань, симпатій та антипатій: одна емоційна дуже чутлива, вміє співпереживати; інша не звертає уваги на почуття та емоційний стан іншої людини, не вважає це істотним; одна вміє контролювати інтенсивність проявів своїх емоцій і почуттів, інша ж неспроможна до цього; одна вміє відчувати величезну гаму переживань, іншій це недоступно. У переживаннях індивідуалізується психічний світ особистості. Афективний простір – то її потяги, емоції, її переживання, пов’язані з пізнанням і самопізнанням, то її воля, що викликає завдяки потягам та емоціям і визначає дії, вчинки та й усе життя особистості.

Славетний філософ Спіноза вважав, що для певної свободи волі людина має пізнати не лише зовнішні обставини свого буття, а й власні афекти і пристрасті. Такі пізнання передбачає не усунення пристрастей, а владу над ними. Згадаймо відоме висловлення, що потоки пристрастей злили більше міст і поселень і коштували більших людських жертв, між потоки стихій і ураганів. Уважаючи, що наймогутнішим збудником душі є пристрасті. Декарт запропонував для визначення порядків душі термін “емоції”.

ІІ. Взаємозв’язок пізнавального та афективного.

Пізнаючи світ, людина по різному сприймає предмети і явища. Одні події викликають захоплення, інші – печаль, гнів, тощо. Захоплення, грів, радість – все це прояви суб’єктивного ставлення людини до навколишніх предметів і явищ, емоційні переживання її. Отже, емоції – це психічне відображення у формі переживання життєвого смислу явищ і ситуацій. Усе наше життя – процес раціонально оволодіння знаннями, фактами, теоріями. Але ми прагнемо оточити себе речами і людьми, які нам подобаються, до яких ми прив’язані емоційно. Досвід підказує, що навчання через переживання нерідко буває ефективнішим, ніж засвоєння фактів. Ми не просто реагуємо на ті чи інші подразники середовища, ми пізнаємо їх через відчуття і сприймання, орієнтуючись на значення для нас цих подразників і відчуваючи при цьому задоволення чи незадоволення, яке спонукає до подальших дій.

У взаємодії людини з навколишнім світом виникають знання й емоції. які ми умовно відносимо до пізнавальної складової процесу взаємодії. В емоціях через переживання пізнається значущість (недоліки чи переваги) предметів довкілля. Всі судження про значення цих предметів формуються на основі емоцій. Звідкіля знаємо, що Пушкін і Шевченко великі поети, а Рафаель чудовий живописець? Ці судження сформувались завдяки почуттям гармонії й краси, які охоплюють нас при спогляданні шедеврів цих геніїв. Так вважав М.Я.Грот, російський психолог кінця ХІХ ст..

**ІІІ. Емоції. Природа емоцій.**

1.Різноманітні реакції організму на ситуацію пов’язані з виникненням емоцій. Існує інстинктивна координація між актом сприймання і реакціями організму. Сприймання як активний процес передбачає, що об’єкт або ситуація сприймаються не лише так, як вони існують, а й у своєму емоційному значенні: ми сприймаємо появу вівчарки не лише на собаки, а й як хижака, що нам загрожує. Будь-який акт передбачає наявність стимулу й відповіді. Поява стимулу супроводжується активацією, його вибір зумовлюється потягом, а форма відповіді, спосіб поведінки відображають координацію між стимулом і відповіддю. Емоція виникає щоразу, коли задоволення потреби не відбувається, коли дія не досягає цілі. Якщо предмети чи явища задовольняють потреби людини або полегшують задоволення їх, то в неї виникають позитивні емоції, якщо ні – негативні.

Емоція може викликати порушення пам’яті, навичок, заміну складних дій легшими, простішими. Ця дезорганізація зумовлюється активною реакцією суб’єкта відповідно до ситуації. Дезорганізація може бути корисною в певній ситуації (заплакати, щоб вплинути на іншу людину; виявити наполегливість у подоланні труднощів). Людина, як суб’єкт, що пізнає і змінює світ, не байдужа до нього. “Око людського пізнання не сухе, навпаки зволожене пристрастями і волею” (Ф.Бекон). Людина не безсторонній споглядач подій, вона їх активний учасник.

2.Емоції – це специфічна форма взаємодії людини з навколишнім світом з середовищем, спрямована на пізнання світу та свого місця в ньому через саму себе. Ця специфічність виявляється в суттєвих якостях позитивного і негативного полюсів емоцій. Згідно з трьохвимірною теорією емоцій В. Вундта, в емоціях присутні полярність приємного і неприємного, протилежності напруження і і розрядки, збудження і пригніченості. Поряд із збудженою радістю (радістю-тріумфом) існує радість спокійна (радість – умиротворення, радість – зворушення) і радість напружена) радість палкої, жагучої події радість тремтливого очікування). Відповідно існують напружений смуток (тривога); збуджений смуток, близький до відчаю і тихий сум, в якому відчувається розрядка, смуток, що тяжіє до меланхолії. Власний досвід підказує кожній людині, що саме вона відчуває: щастя, печаль чи страх; вона знає, що вони відрізняються за внутрішніми переживаннями і за зовнішнім виглядом. Водночас, емоції взаємодіють одна з однією – радість послаблює страх, печаль посилює відчай. Названі особливості виступають характеристиками емоцій. Це - **якісні характеристики:**

\*знак – позитивні чи негативні;

\*людяність - страх, грів, радість, сором...

**кількісні:**

\*сила – слабкість як збудженість та пригніченість;

\*глибина;

\*інтенсивність – визначається через напруженість – розрядку;

\*тривалість.

Емоції хоча й чуттєві у своїй основі але, на відміну від сприймання, не наочні, відображають не предмет чи явище предметного світу, а внутрішній світ суб’єкта. Тому вони надзвичайно інтимні, лабільні. Як тільки ми звертаємо увагу на свої тілесні зміни або переживання – емоції змінюються. Суб’єкт що переживає емоцію, не може не звернути на неї увагу. Але звернувши увагу, скажімо, на радість, ми втрачаємо радість як емоцію з її інтенсивністю, вираженістю (напруженістю). Два переживання не можуть відчуватись точно в один і той самий момент, вони існують лише послідовно. Емоція виникає за недостатності знань, необхідних для досягнення цілі, і компенсує цю недостатність. Саме емоція забезпечує продовження пошуку нової інформації. Емоції виникають щоразу, коли задоволення потреби не відбувається коли дія н досягає цілі, Зв’язок інформації та евкомій П.Сім онов показав у вигляді логічної формули:

**Е=П(Ін-Іі);**

де Е – емоція;

П – потреба;

Ін – інформація, необхідна для задоволення потреби;

Іі – інформація існуюча (якою суб’єкти володіє).

Отже, емоції виконують функцію компенсаторного механізму, вони заповнюють дефіцит інформації необхідний для досягнення цілі, тобто для задоволення потреб.

Через свою предметну зумовленість емоції визначають спрямованість діяльності, надаючи їй чуттєвого характеру. Це – специфічна форма контролю за діяльністю, за тією її стороною, яка має вигляд переживань. Переживання виступають регулятором діяльності. Вони можуть як стимулювати діяльність (на радощах “гори перевертають”, так і гальмувати її ( у розпачі все “падає з рук”). Причому якщо в органічних відчуттях ми фіксуємо різний ступінь розладу (аж до хаосу) фізіологічних функцій, то як переживання емоція завжди має сенс, завжди щось означає. Емоційні переживання як регулятор діяльності виконують оцінку і спонукальну функцію.

Отже, аналіз емоційних переживань дає можливість виділити їхні характеристики (якісні та кількісні); властивості (реальність, суб’єктивність, інтимність, предметність і ситуативність) та головні регуляторні функції) оцінку і спонукальні).

Стинічні емоції підвищують життєдіяльність організму; астенічні пригнічують життєдіяльність, знижують енергію суб’єкта. . Розрізняють прості (нижчі) та складні (вищі) емоції. Прості (нижчі) – переживання, пов’язані із задоволенням або незадоволенням фізіологічних потреб. Характерна ознака складних емоцій полягає у тому, що вони виникають у результаті усвідомлення об’єкта, що викликав їх, розуміння їхнього життєвого значення.

3.Почуття – одна з основних форм переживання людиною свого ставлення до явищ дійсності. Вони більш стійкі і постійні порівняно з емоціями, що виникають у відповідь на конкретну ситуацію, тобто ситуативні. Структура, почуття складається не лише з емоцій, а й з більш узагальненого ставлення людини, пов’язаного з розумінням, знанням. Тісний зв’язок почуттів з емоціями виявляється передусім у тому, що кожне почуття переживається і розкривається через конкретні емоції. Тварини не мають почуттів. Емоції спільні для людей і тварин (страх, гнів, цікавість, сум тощо), мають якісну відмінність. У тварин виникнення емоцій пов’язане із задоволенням або незадоволенням конкретних біологічних потреб, з реалізацією інстинктивної сфери (інстинктів самозбереження, харчового, орієнтувального, продовження роду), тому вони обмежені і дуже бідні, тобто від людських емоцій відрізняються кількісно і якісно.

Світ емоцій людини багатогранний. Емоцій стільки, скільки ситуацій, в яких перебуває особистість. В цілому почуття й емоції змінюються контрастно в таких напрямках:

1. задоволення (приємне переживання);
2. незадоволення (неприємне переживання);
3. подвійне (амбівалентне);
4. невизначене ставлення до дійсності.

При цьому людина перебуває в сильному напруженні. збудженні або ж у спокійному стані.

4.Емоція не обмежується переживаннями, і ми лише умовно розчленовуємо її як цілісне психічне явище, аналізуючи окремо переживання та органічні прояви. Емоційні периферичні зміни охоплюють весь організм і дістають зовнішнє вираження. Вони проявляються у виразних рухах: у міміці (виразні рухи всього тіла) та голосових реакціях (інстанція і тембр голосу). Емоційні переживання виражаються не лише сильних рухах, а й у мікро рухах (тремор, реакції зіниць). Так, Монардо да Вінчі вважав, що певна міміка відповідає не лише переживанням горя чи радості, а й різним відтінкам цих переживань: брови й вуста по-різному рухаються залежно від причин плачу. Це також можна помітити, спостерігаючи плач – каприз і горісний плач.

Найвиразніше переживання виявляються в очах (існує близько 85 відтінків – живі, ніжні, холодні) і голосі (в печалі, він глухий, у стресі покірний). Згадаймо відомий вислів Сократа:

“Кажи, щоб я міг тебе бачити”. Спираючись на виразні рухи, ми розкриваємо ставлення суб’єкта до оточення, його емоційні переживання і духовний світ. На відміну від дорослих, дитині характерна лабільність емоцій – невизначеність, невиразність, надзвичайна нестійкість. Протягом одного дня в неї можна спостерігати багато переходів від жвавості, життєрадісності до пасивності, смутку, від радості до похмурої вередливості. Така лабільність особливо яскраво виявляється у ранньому дитинстві. З роками помічається все більша стійкість почуття, формування переважаючого настрою.

Складні емоції пов’язані з усвідомленням життєвого значення об’єктів, це рівень предметних почуттів вираження в усвідомлених переживанням ставлення особистості до світу. Ці емоційні переживання упредметнені. Це радість, викликана чимось певним, щодо когось конкретно. Опредметненість дістає свій найвищий вияв у диференціації предметних почутті залежно вів предметної сфери, до якої вони належать. Ці предметні почуття поділяються на інтелектуальні, естетичні та моральні.

У моральних почуттях втілюється ставлення людини до людини і суспільства. Інтелектуальні почуття – подив, цікавість, допитливість, сумнів – засвідчують взаємопроникнення інтелектуальних і активних моментів. В естетичних почуттях виявляється не лише спрямованість на предмет, а й проникненнях в нього. Це специфічне пізнання, яке являє собою проникнення почуттям у власну сутність предмета, це пізнання специфічної якості предмета – краси.

За силою, характером прояву і стійкістю серед емоцій виділяють афекти і настрої.

5.Афект – це сильне і відносно короткочасне емоційне переживання, що супроводжується різко вираженими рухливими та вісцеральними проявами (змінами у функціях внутрішніх органів). Афект – особливий тип емоційних процесів, що розвиваються в критичних умовах, коли суб’єкт неспроможний знайти адекватний вихід з небезпечних, травмуючи, найчастіше несподівано виникаючих ситуаціях. Афект бурхливо протікає, має значну інтенсивність та найбільш очевидні наслідки своїх проявів, що характеризуються дезорганізацією поведінки і порушенням перебігу психічних процесів (зміна виразу обличчя, дезорганізація моторики, відхилення в мисленні, в розподілі та стійкості уваги, порушення, свідомого контролю над вибором тієї чи іншої дії). Розрізняють фізіологічний і патологічний афекти. У стані фізіологічного афекту виникло раптово, здатна керувати своєю діяльністю, контролювати її. Цей афект виникає як реакція організму на сильний і несподіваний подразник.

Паталогічний афект здебільшого спричиняється відносно слабким подразником, наприклад незначною образою. Як правило патологічний афект супроводжується значним руховим і мовним збудженням людини. Порушуються змістові зв’язки між окремими словами. Людина практично не контролює свої дії і не в змозі усвідомлювати свої вчинки. Вона може образити, скоїти вбивство. Для стану афекту характерне збудження свідомості, під час якого увагу людини цілком поглинають обставини, що склали до афекту, нав’язані ним дії. Порушення свідомості може призвести до того, що згодом людина не буде в змозі згадати окремі епізоди події, що зумовила цей афект, а в результаті надзвичайно сильного афекту можлива непритомність та повна амнезія (втрати пам’яті на певні події). Афект немовби нав’язує суб’єктові стереотипні дії, що являють собою спосіб “аварійного” виходу з ситуації (втеча, заціпеніння, агресія), який склався у процесі біологічної емоції й виправдовує себе лише в типових біологічних умовах.

Крім якісних і кількісних загальних характеристик, загальними властивостями емоцій і почуттів виступають переключення, передбачення і просторово-часове зміщення.

Переключення – це можливість перенесення емоційного забарвлення з причин почуттів на другорядні умов. Несподівана зустрів із приємною людиною надає всій ситуації (місце, люди) позитивної валентності. Відбувається генералізація емоцій і почутті. На відміну від неї локалізація звужує загальну позитивну валентність (серія невдач у спортивних змаганнях може призвести до афекту, якщо людина сконцентрується на них).

Передбачення виникає на основі емоційної оцінки обставин, котрі раніше сприяли успіху чи неуспіху. Це емоційний сигнал про ймовірні наслідки дій, що передує їх учиненню. Емоції і почуття немовби заглядають у майбутнє і допомагають людині орієнтуватись в передбачуваній ситуації. Ця властивість засвідчує універсальність емоцій і почуттів як особистісного механізму виділення актуального в практично необмеженому просторі й часі – і в минулому, і в майбутньому, і тепер, і тут, і реально, і в думках.

Просторово-часове зміщення – властивість переживань, емоцій, почуттів зміщатись із самої події у згадку про неї. Пригадуючи, ми можемо переживати інтенсивніше, виразніше ніж у момент події.

Настрій – це запальний емоційний стан, що забарвлює протягом значного часу окремі психічні процеси й поведінку людини.

При розрізненні почуттів за силою виділяють пристрасті як складне психічне явище, у якому тісно переплітаються емоційні, вольові та пізнавальні процесі.

Пристрасть – це можливість ідеї постійно, впродовж тривалого часу викликати сильну емоційну реакцію. Це сильне, стійке всеохоплююче почуття, яке домінує над іншими спонуками людині і призводить до зосередження на предметі пристрасті всіх її сил і поривань.

Страх – емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню людини і спрямована на джерело справжньої або уявної небезпеки. Індивід у психологічному стані страху, як правило, змінює свою поведінку. Страх ц людини викликає депресивний стан, неспокій, прагнення уникнути неприємної ситуації, іноді паралізує її діяльність. Якщо джерело небезпеки є невизначеним або неусвідомленим, стан, що виникає, називається тривогою. Під впливом строку в людини виникають вегетативні дисфункції ((серцебиття, тремтіння м’язів, рясне потовиділення), з’являється своєрідний вираз обличчя. У випадках, коли страх досягає сили помічного страху, жаху він здатний нав’язати стереотипи поведінки (втеча, заціпеніння захисна агресія). Неадекватні реакції страху спостерігаються при різних психічних захворюванням (фобії).

Цікавість зацікавленість, інтерес) – позитивний емоційний стан, який сприяє розвиткові навичок, вмінь, здобуванню знань, мотивує навчання.

Страждання – емоційний стан, пов’язаний з отриманням достовірної або такої, що здається достовірною, інформації про неможливість задоволення важливих життєвих потреб, які досі здавались більш або менш імовірними. Найчастіше набирає форму емоційного стресу. Має характер астенічної емоції.

Гнів – емоційний стан, який протікає у формі афекту і викликається раптовим виникненням значної перешкоди на шляху вдоволення винятково важливої для суб’єкта потреби. Має стинічний характер.

Відраза – негативний емоційний стан, що його спричинюють об’єкти (предмети, люди, обставини і т. ін.) зіткнення з якими фізична взаємодія, спілкування тощо) заходить у суперечність із моральними або естетичними принципами і установками суб’єкта. Відраза, що поєднується з гнівом, в особистих стосунках може мотивувати агресивну поведінку, бажання позбутись когось або чогось.

Сором – негативний емоційний стан, що характеризується усвідомленням невідповідності власних помислів, вчинків і зовнішності не тільки очікуванням інших людей, а й власним уявленням про належну поведінку і зовнішній образ.

У педагогічній практиці той чи інших настрій створюється самим навчальним процесом, відносинами, що складаються між учителем та учнями, тією манерою, в якій учитель вед уроки. Неприємно бачити на уроці вчителя, який розмовляє з учнем у дратівливо-підвищеному тоні.

Навчатися керувати настроєм можна і потрібно, для цього слід його (настрій) аналізувати, контролювати, проводити автогенне тренування.