

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА

Контрольная работа 8

Тема: Эмоции и чувства

Этапы выполнения контрольной работы:

1. Изучите рекомендованную литературу, познакомьтесь с новой литературой по теме контрольной работы, используйте необходимый материал в своей работе.
2. Ответьте на следующие вопросы:
 - дайте характеристику эмоций и чувств;
 - каково значение эмоций в жизни и деятельности человека?
 - перечислите известные вам эмоциональные состояния, дайте их характеристику;
 - раскройте связь эмоций с потребностями человека;
 - какова роль эмоций в человеческих взаимоотношениях?
3. Определите объект исследования (не менее 5 испытуемых).
4. Изучите методику исследования. Заготовьте необходимые для исследования материалы (текст опросника, протоколы).
5. Проведите исследование. Обработайте и проанализируйте полученные результаты. Сделайте выводы и подготовьте практические рекомендации.
6. Оформите работу в соответствии с требованиями.

Литература

1. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.-метод. пособие к курсу «Психология человека». – М.: Педагогическое общество России, 2004.
2. Додонов Б.И. В мире эмоций. – Киев, 1987.
3. Изард К.Е. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2007.
4. Каширин В.П., Слостенин В.А. Психология и педагогика. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
5. Кравченко А.И. Психология и педагогика.- М.: Изд-во Инфра-М, 2010.
6. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д., Столяренко В.Е. Психология и педагогика. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.
7. Субботин В.Е. Мотивация и эмоции /Под ред. В.Н. Дружинина. – М.: Инфра. – М., 1999.

Опросник диагностики степени выраженности базальных эмоций

Инструкция: вам предлагается ответить на 36 вопросов, выбрав один из 4 вариантов ответов:

- «Безусловно да» - 4 балла (со знаком (+));
- «Пожалуй да» - 3 балла (со знаком (+));
- «Пожалуй нет» - 1 балл (со знаком (+));
- «Безусловно нет» - 0 баллов (со знаком (+)).

При совпадении с ключом в ответах со знаком (-) ставятся следующие баллы: вместо 4 баллов – 0; 3 – 1; 1 – 3; 0 – 4.

Текст опросника

1. Можете ли вы сказать про себя, что вы, безусловно, оптимист?
2. Бойтесь ли вы темноты в незнакомой обстановке?
3. Бывает ли вам страшно, когда вы идете по темной пустой улице?
4. Склонны ли вы предаваться невеселым, мрачным мыслям?
5. Считаете ли вы, что ваши жизненные обстоятельства дают вам много поводов для негодования и возмущения?
6. Бойтесь ли вы смотреть вниз с большой высоты?
7. Можно ли сказать, что у вас преобладает радостное настроение?
8. Овладевает ли вами гнев настолько сильно, что вы долго не можете успокоиться?
9. Если бы над вами зло пошутили, привело бы это вас в состояние гнева?
10. Бойтесь ли вы грозы?
11. Легко ли вы заражаетесь радостным настроением окружающих?
12. Вызывают ли у вас страх страшные сцены в кинофильмах?
13. Если вы терпите поражение в спортивных состязаниях, овладевает ли вами раздражение и злость?
14. Можете ли вы присоединиться к мнению, что в жизни больше радостей, чем невзгод?
15. Овладевает ли вами негодование, если не выполняются ваши требования?
16. Любите ли вы веселое оживление и суету вокруг вас?
17. Бойтесь ли вы зубного врача или уколов?
18. При наличии возможности стали бы вы заниматься каким-то опасным видом спорта?
19. Может ли небольшое затруднение в деятельности вызвать у вас раздражение?
20. Можно ли сказать, что ваше настроение чаще всего бывает веселым и бодрым?
21. Овладевает ли вами раздражение, если, как вам кажется, вас не понимает близкий человек?
22. Овладевает ли вами злость, если вы очень торопитесь, а вам внезапно помешали?
23. Уступчивы ли вы?
24. Испытываете ли вы страх, когда вам необходимо обратиться к начальнику или к другому высокопоставленному лицу?
25. Бываете ли вы активным источником веселья в компании?
26. Можно ли сказать, что вы жизнерадостный человек?
27. Когда на вас кричат, хочется ли вам ответить тем же?
28. Решитесь ли вы на спор ночью пойти в одиночку в какое-нибудь страшное место?
29. Легко ли вас рассердить?
30. Вам свойственно состояние удовлетворенности жизнью?
31. Часто ли у вас появляется желание с кем-нибудь поссориться?
32. Считаете ли вы себя веселым человеком?

33. Боитесь ли вы играть на сцене, выступать перед аудиторией?

34. Овладевает ли вами неприятное чувство в лифте, тоннеле?

35. Верно ли, что по утрам у вас, обычно, бодрое, радостное настроение?

36. Можно ли вас назвать смелым человеком?

Ключ опросника:

«Радость» - (+) 1, 7, 11, 14, 16, 20, 25, 26, 30, 32, 35, (-) 4.

«Страх» - (+) 2, 3, 6, 10, 12, 17, 18, 24, 33, 34, (-) 28, 36.

«Гнев» - (+) 5, 8, 9, 13, 15, 19, 21, 22, 27, 29, 31, (-) 23.

Интерпретация результатов:

- если сумма баллов больше 29 – эмоция ярко выражена;

- если сумма 12 или меньше, то эмоция не выражена, редко проявляется;

- если сумма по 2-3 типам составляет 25 или больше, то испытуемый относится к гиперэмоциональному типу;

- если сумма по 2-3 типам составляет 12 или меньше, то испытуемый относится к гипозэмоциональному типу.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ для студентов заочной формы обучения

При выполнении контрольных работ студенты теоретически и практически исследуют психологические явления.

Контрольная работа должна отражать знания студента в области изучаемой проблемы, умения интерпретировать полученные в ходе выполнения практической части контрольной работы данные.

Этапы выполнения контрольной работы

следует изучить текст лекции и рекомендованную литературу по теме. Следует обратить особое внимание на теоретические основы изучаемой проблемы: понятие психологического явления, его характеристики, особенности, свойства, современный уровень исследования данного явления.

Изложив в соответствии с предложенными вопросами, которые являются пунктами плана контрольной работы, теоретические основы темы, следует приступать к выполнению практической части.

Для того, чтобы выполнить практическую часть работы, необходимо выбрать объект исследования (личность, группа, производственный коллектив и т.п.), изучить методику исследования, предложенную в контрольной работе, подготовить все необходимое для

проведения исследования (таблицы, протоколы, тексты опросников и т.п.), провести исследование, обработать, в соответствии с инструкцией, проанализировать полученные данные, сделать выводы, дать рекомендации.

Содержание и оформление контрольной работы

Содержание контрольной работы должно соответствовать плану. Начинать изложение контрольной работы следует с введения, в котором дается обоснование избранной темы, ее актуальность, и те задачи, которые будут решаться при выполнении контрольной работы.

Содержание контрольной работы состоит из теоретической и практической частей.

Список использованных источников приводится в конце работы в порядке их упоминания.

В приложении к контрольной работе должны быть приведены протоколы исследований, заполненные испытуемыми анкеты, вопросники и т.п.

Контрольные работы могут быть выполнены в тетради или на листах формата А 4. Текст может быть выполнен рукописно или с помощью средств компьютерной техники. Рукописный текст может быть написан на одной стороне листа. Объем работы – не менее ученической тетради (12 страниц с двух сторон) или 12 листов формата А 4.

Срок представления контрольной работы на кафедру – не позднее, чем за две недели до начала сессии.

Титульный лист оформляется по образцу принятому в КубГТУ, с обязательным указанием факультета, группы, шифра специальности. На следующей странице помещается план работы.

6.1. Эмоции и чувства

Понятие об эмоциях и чувствах

Вступая во взаимодействие с окружающим миром, человек отражает в своем мозгу не только многообразные предметы и явления, их различные качества и свойства, всевозможные связи и зависимости (это отражается в познавательных процессах), но и объективные отношения, которые складываются у него как личности с отдельными объектами отражения: одни явления радуют, другие – печалют, одни – восхищают; другие – возмущают. Эта своеобразная сторона отражения мира составляет область чувств и эмоций.

Эмоциями и чувствами называют переживания человеком своего отношения к тому, что он делает или познает, к другим людям, к самому себе.

Говоря о переживаниях человека, употребляют два термина (понятия): «чувства» и «эмоции».

В широком смысле это синонимы, в узком же каждое из них имеет свое собственное значение.

Эмоции – более простое, непосредственное переживание в данный момент. Эмоции обычно носят ситуативный характер и выражают оценку личностью определенной ситуации, связанной потребностью человека. Эмоции представляют собой реакцию человека на предметы и явления окружающей действительности. Они сопровождают процесс ощущений как их эмоциональный фон.

Чувства же отражают социальную природу человека и складываются как значимые отношения к окружающему миру, к удовлетворению сложных потребностей, возникающих в процессе развития личности.

Функции эмоций и чувств

Сигнальная функция выражается в том, что переживания возникают и изменяются в связи с происходящими изменениями в окружающей среде (при помощи чувств и эмоций мы сигнализируем другим людям о том, в каком состоянии и настроении мы находимся и как сейчас надо с нами общаться). Это помогает в общении не только с людьми, но и с животными. Эмоциональное отражение часто опережает интеллектуальное (особенно если человек слабо регулирует свое поведение).

Регулирующая функция выражается в том, что стойкие переживания направляют наше поведение, поддерживают его, заставляют преодолевать встречающиеся трудности (чувство долга, ответственности, любви) или мешают протеканию деятельности, блокируют ее.

Регулятивные механизмы эмоций могут снимать избыток эмоционального возбуждения или способствовать его нарастанию.

Иногда эмоции, достигшие крайнего напряжения, трансформируются в «безобидные» процессы: секреция слезной железы, сокращение мимической и дыхательной мускулатуры. Плач обычно продолжается не более 15 минут. Этого бывает вполне достаточно, чтобы разрядить избыточное напряжение. Вслед за этим человек испытывает некоторое расслабление, что в целом воспринимается как облегчение.

Особенности эмоций и чувств

Эмоции и чувства обладают *полярностью* и могут быть:

а) *положительными* – мы испытываем их тогда, когда факты, предметы и явления окружающего нас мира соответствуют нашим потребностям и требованиям (удовольствие, радость, счастье, ликование, веселье, любовь и т.п.);

б) *отрицательными* – эти эмоции и чувства отражают противоположное отношение, т.е. не соответствуют нашим потребностям (неудовлетворение, страдание, печаль, горе, отвращение, страх, ненависть, гнев и т.д.).

Переживания не всегда имеют однозначный характер, например, ревность – это одновременное переживание противоположных эмоций ненависти и любви. В этом случае речь идет об *амбивалентности* чувств и эмоций: «Мне грустно и легко, печаль моя светла» (А.С. Пушкин);

в) еще одна разновидность переживаний – *неопределенное* (ориентировочное) переживание. Оно возникает в новой, незнакомой ситуации, при отсутствии опыта в отношениях с новым окружающим миром. Это состояние не является длительным и устойчивым. Оно снимается при изменении ситуации и переходит в положительную или отрицательную эмоцию.

Все чувства и эмоции делятся на:

а) *стенические* (греч. стenos – сила) – вызывающие активное состояние, повышающие жизнедеятельность человека (радость, боевое возбуждение, «спортивная злость», гнев, ненависть и др.);

б) *астенические* (греч. astenos – слабость) – вызывающие пассивное, угнетенное состояние (печаль, тоска, уныние, подавленность).

Такие эмоции, как горе, страх могут проявляться и в стенических, и в астенических формах, это зависит от индивидуальных особенностей человека, в частности от типа высшей нервной деятельности. У одного – страх парализует его духовные и физические силы, а другого страх мобилизует, делает его находчивым, сообразительным, его действия быстрыми и точными.

Индивидуальные различия в проявлении эмоций зависят от волевых качеств человека. Волевой человек стремится овладеть своими эмоциями, не расслабляться под их влиянием, контролировать свое поведение, а иногда и вообще не поддаваться эмоциям.

Чувства *динамичны*. Они возникают, усиливаются и идут на убыль.

Чувства и эмоции имеют *внешнее выражение*.

Уровни внешнего выражения эмоций:

Поведенческий – мимика, пантомимика, поза, походка и т.д.;

Речевой – «вокальная мимика»: интонация, тембр голоса, темп речи и т.п.;

Физиологический – тремор конечностей, координация движений, напряженность тела и т.п.;

Вегетативный – ритм дыхания, частота сердечных сокращений, повышение артериального

давления и т.п.;

Биохимический - увеличение в организме содержания адреналина, аскорбиновой кислоты, холестерина и т.п.

Формы эмоциональных переживаний

Настроение – это относительно слабо выраженное эмоциональное состояние, захватывающее на протяжении некоторого времени всю личность и отражающееся на деятельности и поведении человека. Оно бывает длительным, устойчивым, может продолжаться днями, неделями, месяцами, а иногда захватывает целый период жизни человека. Может быть стеническим и астеническим. Вызывается событиями, обстоятельствами, физическим самочувствием. Причины часто не определяются человеком, и у него возникает мнение о том, что настроение беспричинно. Настроением можно и должно управлять.

Аффект (лат. душевное волнение, возбуждение) – это кратковременная, бурно протекающая эмоциональная реакция, носящая характер эмоционального взрыва (вспышка гнева – ярость; горя – отчаяние; радости – восторг; страха – ужас). Аффекты сопровождаются двигательным перевозбуждением, но могут вызывать и оцепенение, заторможенность речи, полное безучастие. Вызываются аффекты сильными раздражителями: словами, поведением других людей, обстоятельствами. Склонны к аффектам представители неуравновешенного типа с преобладанием возбуждения. Аффективные реакции являются чаще всего следствием недостаточной воспитанности человека, слабой воли, неумения владеть собой, контролировать свое поведение. Необдуманные поступки, как правило, есть следствие временной потери контроля над своим поведением.

Для предотвращения аффекта очень важно не дать начаться аффективной реакции (сосчитать до 20; Л.Н. Толстой советовал провести языком 10 раз справа налево и обратно по внутренней стороне зубов).

Страсти – скорее чувство, чем эмоции. Страсть – это длительное, устойчивое и глубокое чувство, ставшее характеристикой личности. Страсть связана со стремлением, интересами, деятельностью, и она направляет все помыслы и действия человека. Страсть может быть положительной (к искусству, знаниям, творчеству, спорту и т.д.) и отрицательной – направленной на недостойные цели (к наркотикам, алкоголю, к обогащению за счет других, воровству). Эти страсти носят общественно вредный характер.

Стресс (англ. – напряжение) – состояние, близкое к аффекту, а по длительности протекания – к настроению. Возникает в необычной, трудной ситуации обиды, опасности, стыда, угрозы и др. Стрессы приводят к физиологическим изменениям (учащение сердцебиения и дыхания, повышение кровяного давления) и нарушениям поведения (общая реакция возбуждения, дезорганизация поведения, рассеянность, трудности в переключении внимания). При стрессе возможны ошибки памяти, восприятия, мышления. Человек постепенно привыкает

(адаптируется) к повторяющимся стрессам. Быстрее это происходит при сильном типе нервной системы.

Фрустрация (дезорганизация сознания и поведения) – крайняя неудовлетворенность, блокада стремлений, вызывающая стойкое отрицательное эмоциональное переживание. Возникает в условиях отрицательной социальной оценки и самооценки, когда оказываются затронутыми глубокие личностно-значимые отношения. Фрустрации подтверждены эмоциональные натуры, люди с повышенной возбудимостью, люди с отсутствием развитых тормозных, уравновешивающих реакций, не «закаленные в битвах жизни», с недостаточно развитыми волевыми чертами характера.

В состоянии фрустрации человек испытывает сильное нервное потрясение, крайнюю досаду, озлобленность, подавленность, полное безразличие к окружению, неограниченное самолюбие. Фрустрация может ослабевать, исчезать или усиливаться.

Если чрезмерное напряжение не может завершиться разрядкой, то фрустрация наступает в других неадекватных условиях (объектом разрядки могут быть совершенно невинные люди, друзья, товарищи, члены семьи и т.д.). Увлекательное дело выводит человека из этого состояния.

Виды высших чувств

Высшие чувства возникают у человека на базе удовлетворения его высших духовных потребностей. К высшим чувствам относятся *моральные* (нравственные) – они отражают отношение человека к человеку, к обществу, его нормам. Они регулируют поведение человека во всех сферах его общественной жизни. К высшим чувствам относятся: любовь, доброта, искренность, сострадание, гуманность, преданность, ответственность, долг, патриотизм и др.

Интеллектуальные – чувства, связанные с умственной, познавательной деятельностью: чувство удивления, любопытства, любознательности, чувство радости по поводу сделанного открытия, чувство сомнения в правильности решения, чувство уверенности в правильности доказательства.

Эстетические чувства, представляют собой эмоциональное отношение человека к прекрасному в природе, в жизни людей и в искусстве: восторг, радость, презрение, отвращение, тоска, страдание. Эстетически воспитанный человек всегда может отличить прекрасное от безобразного, трагическое от комического.

Индивидуальные различия в области чувств характеризуются:

– *направленностью* чувств, которая определяет предмет наших переживаний;

– *глубиной и силой* чувств: чувство захватывает всего человека и руководит его поведением. «Я не умею наполовину ненавидеть или наполовину любить. Я не могу отдать лишь половину души. Я могу отдать всю душу или не отдать ничего»;

– *устойчивостью*;

– *действительностью* – активное проявление чувства.

6.2 Воля

Сущность воли заключается в том, что она является потребностью в *преодолении* препятствий. Как всякая иная потребность, она может явиться источником положительных или отрицательных эмоций, обусловленных самим фактом преодоления или непреодоления преграды. Вмешательство воли не отменяет универсальности регулирующей функции эмоций, поскольку воля вмешивается в конкуренцию мотивов опять-таки на уровне эмоций: отрицательных – в случае неспособности преодолеть внутреннюю помеху и положительных – в случае победы над собой. Выступает как склонность к достижению далеких целей, к овладению труднодостижимыми предметами влечений. Безвольный человек предпочитает подчиняться потребности в экономии сил, своей лени, находится во власти эмоций, вызываемых доступностью желаемого. Качество, противоположное воле, есть внушаемость.

Удовольствие от преодоления препятствий, помех – наиболее яркий показатель воли. Поэтому важно, чтобы каждый ребенок с ранних лет тренировал свою волю в играх, в учении и труде.

Действие, совершающееся в условиях конфликта внутренне противоречивых тенденций, – это *волевое действие*.

Волевой акт начинается с возникновения *побуждения*, выражающегося в стремлении. По мере того как осознается цель, на которую оно направляется, стремление переходит в *желание*. Возникновение желания предполагает известный опыт, посредством которого человек узнает, какой предмет способен удовлетворить его потребность. У того, кто этого не знает, не может быть желания. Желание – это опредмеченное стремление, оно направлено на определенный предмет. Зарождение желания означает возникновение или постановку *цели*. Поэтому желание – это и целенаправленное стремление.

Между побуждением и действием вклиниваются размышление и *борьба мотивов*. Задержка действия для осмысления так же существенна для волевого акта, как и импульс к нему. Задержке при этом подвергаются другие, конкурирующие импульсы.

Структура волевого действия

Волевая деятельность всегда состоит из определенных волевых действий, в которых содержатся все признаки и качества воли. Волевые действия бывают простые и сложные.

К *простым* относятся те, при которых человек без колебаний идет к намеченной цели, ему ясно, что и каким путем он будет добиваться. Для простого волевого действия характерно то, что выбор цели, принятие решения о выполнении действия определенным способом осуществляется без борьбы мотивов.

В сложном волевом действии выделяют следующие этапы:

- 1) осознание цели и стремление достичь ее;
- 2) осознание ряда возможностей достижения цели;
- 3) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности;
- 4) борьба мотивов и выбор;
- 5) принятие одной из возможностей в качестве решения;

- б) осуществление принятого решения;
- 7) преодоление внешних препятствий при осуществлении принятого решения и достижении поставленной цели.

Психологическая структура волевого акта представлена на рисунке 10



Рисунок 10 – Психологическая структура волевого акта

Воля на высших своих ступенях – это не просто совокупность желаний, а известная организация их. Она предполагает способность *регулировать поведение* на основании общих принципов, убеждений, идей. Воля требует *самоконтроля*, умения управлять собой и господствовать над своими желаниями, а не только служить им.

Свобода как возможность поиска и выбора является свойством воли, ее природой, без свободы нельзя говорить о регулировании поведения. В возможности выбора того или иного решения, возможности направить свое поведение в том или ином направлении практически осуществляется, проявляется господство человека над собой.

Поскольку развитие регуляторных процессов проходит большой путь и приходится в основном на подростковый и юношеский возраст, ближайшие взрослые на разных этапах должны по-разному контролировать поведение ученика, переходя от достаточно жесткого контроля к контролю смягченному и эпизодическому, побуждающему ребенка к самоконтролю. Без самоконтроля, умения управлять собой невозможно развитие воли. Не учитывать этого, продолжая тотальный контроль за поведением и учебной работой подростка и старшего школьника,

— значит обрекать его или на трудное, конфликтное становление воли и характера, или на безвольную исполнительность. Родители и учителя, передавая функции контроля самому ребенку, делают это на основе доверия к нему. Благодаря этому они создают благоприятные условия для развития его волевой саморегуляции. Важным моментом является и эмоциональная поддержка волевых усилий ученика при решении им трудных учебных задач, стремление к тому, чтобы он получал удовлетворение от сделанного.

Вопросы для самоконтроля:

1. Расскажите о соотношении понятий «эмоции» и «чувства».
2. Каковы особенности эмоций и чувств?
3. Какие виды эмоциональных переживаний вы знаете?
4. Каким образом эмоции и чувства проявляются во вне?
5. Какие высшие чувства вы знаете? Охарактеризуйте их.
6. Дайте понятие воли. В чем ее сущность?
7. Какие качества личности относятся к волевым?
8. Что вы знаете о структурных компонентах волевых действий?
9. Какова роль эмоций и чувств в учебной деятельности?
10. Какую роль играет волевая регуляция в учебной деятельности?

Задания для самостоятельной работы:

1. На основе собственных наблюдений покажите роль эмоций в регуляции поведения.
2. На конкретном примере покажите различия в эмоциональных проявлениях людей.
3. Проанализируйте ситуацию, где воля выступает как процесс сознательного регулирования поведения.