

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Науменко Екатерина Семеновна,

социальный педагог,

КГБ ПОУ ХТТТ им. Героя Советского Союза А.С. Панова,

г. Хабаровск

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

Аннотация. В статье представлен опыт работы социального педагога с подростками, при котором необходим определенный уровень психологической грамотности для результативного выполнения своих профессиональных обязанностей, связанных с организацией и функционированием деятельности групп.

Ключевые слова: психологические компетенции, подростковый возраст, эмоции и чувства.

Работаю в техникуме в должности социального педагога с 2005 года. Работаю с группами мальчиков от 16 лет до 21 года (срок обучения 3 года 10 месяцев).

Если исходить из положения о том, что среди профессиональных функций социального педагога важнейшими следует считать оказание психологической поддержки, выполнение посреднических функций путем взаимодействия с конкретными специалистами (психологами, педагогами, опекой и др.), то психологическая подготовка должна включать изучение как общих тенденций психических проявлений, так и специальных (в зависимости от возраста, пола, социального статуса и т.д.).

Необходимость достаточно высокой психологической компетенции обуславливается тем, что социальный педагог имеет дело с воспитанием подростков.

Воспитание подростка отличается от детей раннего возраста. Ведь, по сути, это уже сформированные личности, которые с каждым днем взрослеют, развива-

ются. Об этом свидетельствуют не только изменения в их внешности, фигуре, но и в поведении.

Большинство детей в возрасте 14 лет становятся неуправляемыми, упрямыми, замыкаются в себе. И это упущение родителей, которые пропустили момент, когда их ребенок повзрослел.

Подростковый возраст – это самый сложный период в жизни детей. В этом возрасте ребенок переживает первые эмоции, влюбляется, проявляет себя как личность. Не всегда эти попытки удачны. Поэтому несмотря на то, что подростки хотят казаться самостоятельными, независимыми, они по-прежнему нуждаются в поддержке, понимании и любви. Этот сложный период длится не один год. Поэтому уместно разграничить его на три этапа и подробнее рассмотреть каждый из них: 11–14 лет – ранний период. Его можно назвать переходным, ведь именно в этом возрасте внутри ребенка борется два начала – детское и взрослое. Сын или дочь уже вроде как взрослые люди, но в их поведении проскакивают и детские черты. В этот период дети особенно чувствительно воспринимают критику со стороны, очень зависимы от мнения окружающих. Больше времени проводят в кругу друзей, с которыми имеют общие интересы. Что касается успеваемости в школе, то она может снижаться по причине торможения процессов, отвечающих за память и внимание.

14–16 лет – средний период. Для подростка 15 лет характерна чрезмерная эмоциональность, желание быть важным и значимым. В этом возрасте часто совершаются необдуманные поступки, ребенок может оказаться под влиянием социума. Поэтому такие изменения в его поведении, как отстраненность, замкнутость не должны остаться без внимания родителей.

16–17 лет – поздний период. Ребенок становится взрослым человеком и об этом свидетельствуют его поступки. Ведь все меньше совершается необдуманных шагов, присутствует осознание и ответственность. Именно в 16–17 лет большинство подростков оканчивают школу и поступают в профессиональные образова-

тельные учреждения для получения профессии и очень важно, чтобы адаптационный период в техникуме прошёл без стрессов и срывов.

В этот период они имеют самые тесные контакты именно со мной.

Все они разные: кому-то 16, а, кто-то уже отслужил в армии, кто-то всегда жил в городе, кто-то в сельской местности, у некоторых нет родителей и т.д. Но всем им нужны поддержка и понимание.

В моей работе очень важно видеть эмоциональное состояние своих подопечных, работать в тесном контакте с психологом и родителями.

Сама я прохожу непрерывные обучения по психологии на курсах повышения квалификации, что дает мне определенный опыт работы с подростками.

Определение понятий эмоция и чувство. Их сходство и различие

Эмоции и чувства составляют особую, очень важную сторону внутренней жизни человека. Все мы в каждый момент находимся в определенном эмоциональном состоянии, переживаем те или иные чувства. Эмоциональные проявления человека очень разнообразны: радость, горе, страх, гнев, удивление, грусть, тревога, восхищение, презрение и т. д. Мир эмоциональных переживаний пронизывает все стороны жизни: отношения с окружающими людьми, деятельность, общение и познание. Одна из сфер человеческой деятельности – искусство – непосредственно обращена к эмоциям и чувствам человека.

Эмоции представляют собой пристрастное отношение субъекта к окружающему и к тому, что с ним происходит. Механизм возникновения эмоций тесно связан с потребностями и мотивами человека. Условия, предметы и явления, способствующие удовлетворению потребностей и достижению целей, вызывают положительные эмоции: удовольствие, радость, интерес, возбуждение. Напротив, ситуации, воспринимаемые субъектом как препятствующие реализации потребностей и целей, вызывают отрицательные эмоции и переживания: неудовольствие, горе, печаль, страх, грусть, тревогу и др.

Следовательно, можно констатировать двойную обусловленность эмоций, с одной стороны, нашими потребностями, с другой – особенностями ситуации.

Эмоции устанавливают связь и взаимоотношения между этими двумя рядами событий, сигнализируют субъекту о возможности или невозможности удовлетворения его потребностей в данных условиях.

Таким образом, эмоции – это особый класс психических процессов и состояний, связанных с потребностями и мотивами и отражающих в форме переживаний значимость действующих на субъекта явлений и ситуаций.

Говоря о переживаниях человека, как правило, применяют два термина – «чувства» и «эмоции». В обыденной речи понятия «чувства» и «эмоции» практически не различаются. Некоторые психологи также склонны к их отождествлению. В то же время существует точка зрения, согласно которой чувства и эмоции – различные и во многом противоположные по отношению друг к другу субъективные состояния. Так, например, швейцарский психолог Э. Клапаред писал: «Чувства в нашем поведении полезны, тогда как эмоции целесообразными не являются».

Согласно традициям отечественной психологии, принято выделять чувства как особый подкласс эмоциональных процессов. В отличие от эмоций, отражающих кратковременные переживания, чувства долговременны и могут оставаться на всю жизнь. Например, можно получить удовольствие (удовлетворение) от выполненного задания, т.е. испытать положительную эмоцию, а можно быть удовлетворенным своей профессией, иметь к ней положительное отношение, то есть испытывать чувство удовлетворенности.

Чувства возникают как обобщение многих эмоций, направленных на определенный объект. Чувства выражаются через эмоции в зависимости от того, в какой ситуации находится объект их выражения. Например, мать, любя своего ребенка, переживает по отношению к нему в разных ситуациях разные эмоции: она может злиться на него, испытывать гордость за него, нежность к нему и т. д. Данный пример показывает, что, во-первых, эмоции и чувства – это не одно и то же, и, во-вторых, нет прямого соответствия между чувствами и эмоциями: одна и та же эмоция может выражать разные чувства и одно и то же чувство может выражаться

в разных эмоциях. Доказательством не тождественности эмоций и чувств является более позднее появление чувств в онтогенезе по сравнению с эмоциями.

Возникновение и проявление эмоций и чувств связаны со сложной комплексной работой коры и подкорковых структур головного мозга, а также вегетативной нервной системы. Эмоциональные проявления определяются комплексом мозговых структур входящих в так называемую лимбическую систему мозга, которая связана с вегетативной нервной системой и ретикулярной формацией, расположенной в стволовых образованиях мозга и обеспечивающей энергетическую регуляцию деятельности коры. Исследователи обнаружили в подкорковых структурах в гипоталамусе, особые образования, которые были названы центрами удовольствия, страдания агрессии и успокоения.

Сложная деятельность корковых и подкорковых отделов мозга обеспечивает многоуровневость и многокомпонентность эмоциональных реакций. Физиологические и экспрессивные компоненты эмоционального реагирования мы представляем на рисунке 1.

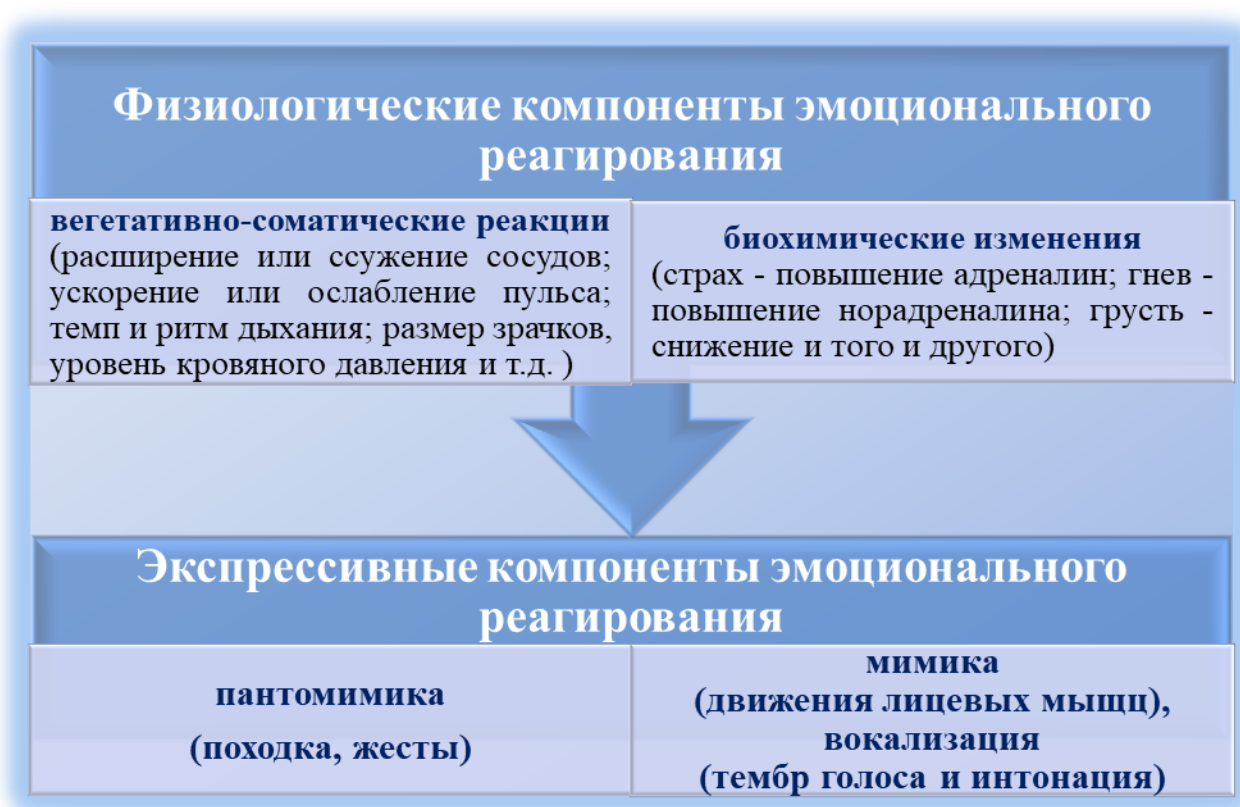


Рис. 1. Компоненты эмоционального реагирования

В повседневной жизни именно благодаря экспрессивным компонентам эмоционального реагирования мы, как правило, достаточно точно воспринимаем и оцениваем изменения в эмоциональном состоянии, в настроении окружающих людей.

Теории эмоций

Существует несколько теорий, объясняющих, почему возникают эмоции.

| БИОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ЭМОЦИЙ | |
|---|---|
| КОНЦЕПЦИЯ Ч. ДАРВИНА Ч. Дарвин изучал эмоциональные выразительные движения млекопитающих. Они рассматривались как рудимент целесообразных инстинктивных действий, сохраняющих в какой-то степени свой биологический смысл и вместе с тем выступающих в качестве биологически значимых сигналов для особей не только своего, но и другого видов. | КОНЦЕПЦИЯ П.К. АНОХИНА П.К. Анохин рассматривал эмоцию как продукт эволюции, как приспособительный фактор в жизни животного мира. Эмоция выступает как своеобразный инструмент, оптимизирующий жизненный процесс и тем самым способствующий сохранению, как отдельной особи, так и всего вида. Неоднократное удовлетворение потребностей, окрашенных положительной эмоцией, способствует обучению соответствующей деятельности, а повторные неудачи в получении запрограммированного результата вызывают торможение, неэффективность деятельности и поиски новых, более успешных способов достижения. |

| | |
|--------------------------------------|--|
| ИНФОРМАЦИОННАЯ ТЕОРИЯ ЭМОЦИЙ | <p>КОНЦЕПЦИЯ П.В. СИМОНОВА</p> <p>Эмоция - это отражение мозгом высших животных и человека величины потребности и вероятности ее удовлетворения в данный момент.</p> <p>$Э = П (Н - С)$, где: Э - эмоция, П - потребность, С - информация, прогностически необходимая для организации действий по удовлетворению данной потребности, Н - наличная информация, которая может быть использована для целенаправленного поведения.</p> <p>1) Эмоция не возникает, если потребность отсутствует или удовлетворена ($П = 0$), а при наличии потребности - если система вполне информирована ($Н = С$).</p> <p>2) При дефиците наличной информации ($Н < С$) появляется отрицательная эмоция, достигающая максимума в случае полного отсутствия информации ($Н = 0$).</p> <p>3) Положительная эмоция возникает, когда $Н > С$.</p> <p>Таким образом, формирование отражает количественную зависимость интенсивности эмоциональной реакции от силы потребности и размеров дефицита или простоты прогностической информации, необходимой для достижения цели (удовлетворения потребности).</p> |
| КОГНИТИВНО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ | <p>КОНЦЕПЦИЯ С. ШЕХТЕРА</p> <p>Согласно этой теории на возникшее эмоциональное состояние помимо воспринимаемых стимулов и порождаемых ими телесных изменений оказывают воздействие прошлый опыт человека и оценка им наличной ситуации с точки зрения актуальных для него интересов и потребностей. Косвенным подтверждением справедливости когнитивной теории эмоций является влияние на переживание человека словесных инструкций, а также той дополнительной эмоциогенной информации, которая предназначена для изменения оценки человеком возникшей ситуации.</p> <p><i>Переживание эмоции (на основе интеграции физических, физиологических и психологических факторов) = физические факторы (воздействующие стимулы) + физиологические факторы (изменения нервно-мышечной системы) + психологические (когнитивные) факторы (память, оценка настоящей ситуации с точки зрения актуальных интересов и потребностей).</i></p> |

Рис. 2. Теории эмоций

Вышеперечисленные теории эмоций объясняют лишь отдельные случаи их возникновения. Это подтверждает мысль о принципиальной невозможности объяснить механизм такого сложного явления, как эмоции, с позиции одной теории.

Основные функции эмоций

Эмоции формируются в ходе человеческой деятельности, направленной на удовлетворение его потребностей. Своеобразие чувств и эмоций зависит от потребностей, намерений и стремлений человека. Выделяют стенические и астенические эмоции. Стенические – вызывают подъем сил, возбуждение, бодрость.

Астенические – уменьшают активность. энергию человека. В процессе длительного филогенетического развития эмоции приобрели большое количество функций. Функции эмоций:



Рис. 3 Функции эмоций

Характер переживания (удовольствие или неудовольствие) определяет знак эмоций — **положительные** и **отрицательные**. С точки зрения влияния на деятельность человека эмоции делятся на **стенические** и астенические. Стенические эмоции стимулируют деятельность, увеличивают энергию и напряжение сил человека, побуждают его к поступкам, высказываниям. Крылатое выражение: “готов горы свернуть”. И, наоборот, иногда переживания характеризуются своеобразной скованностью, пассивностью, тогда говорят об астенических эмоциях. Поэтому в зависимости от ситуации и индивидуальных особенностей эмоции могут по-разному влиять на поведение. Так, горе может вызвать апатию, бездеятельность у слабого человека, в то время как сильный человек удваивает свою энергию, находя утешение в работе и творчестве.

Модальность — основная качественная характеристика эмоций, определяющая их вид по специфике и особой окрашенности переживаний. По модальности выделяются три базовые эмоции: страх, гнев и радость. При всем многообразии практически любая эмоция является своеобразным выражением одной из этих эмоций. Тревожность, беспокойство, боязнь, ужас представляют собой различные проявления страха; злоба, раздражительность, ярость — гнева; веселье, ликование, торжество — радости.

К. Изард выделил следующие основные эмоции:

Интерес (как эмоция) — положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний.

Радость — положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого момента была невелика или, во всяком случае, неопределенна.

Удивление — не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес.

Страдание — отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее вероятным, чаще всего протекает в форме эмоционального стресса.

Гнев — эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.

Отвращение — отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами), соприкосновение с которыми (физическое взаимодействие, коммуникация в общении и пр.) вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение, где нападение мотивируется гневом, а отвращение — желанием избавиться от кого-либо или чего-либо.

Презрение — отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и эстетическим критериям.

Страх — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности. В отличие от эмоции страдания, вызываемой прямым блокированием важнейших потребностей, человек, переживая эмоцию страха, располагает лишь вероятностным прогнозом возможного неблагоприятия и действует на основе этого (часто недостаточно достоверного или преувеличенного прогноза).

Стыд — отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

Эмоции характеризуются также силой, продолжительностью и осознанием. Диапазон различий по силе внутреннего переживания и внешних проявлений очень велик для эмоции любой модальности. Радость может проявляться как слабая по силе эмоция, например, когда человек испытывает чувство удовлетворения. Восторг — эмоция большей силы. Гнев проявляется в диапазоне от раздражительности и негодования до ненависти и ярости, страх — от легкого беспокойства до ужаса. По продолжительности эмоции делятся от нескольких секунд до многих лет. Степень осознанности эмоций также может быть различной. Порой человеку трудно понять, какую эмоцию он испытывает и почему она возникает.

Эмоциональные переживания носят неоднозначный характер. Один и тот же объект может вызвать несогласованные, противоречивые эмоции. Это явление получило название **амбивалентность** (двойственность) чувств. Например, можно уважать кого-то за работоспособность и одновременно осуждать за вспыльчивость.

Качества, характеризующие каждую конкретную эмоциональную реакцию, могут сочетаться различным образом, что создает многоликие формы их выражения. Основные формы проявления эмоций — чувственный тон, ситуативная эмоция, аффект, страсть, стресс, настроение и чувство.

Чувственный тон выражается в том, что многие ощущения человека имеют свою эмоциональную окраску. То есть люди, не просто ощущают какой-либо запах или вкус, а воспринимают его как приятный или неприятный. Образы восприятия, памяти, мышления, воображения также эмоционально окрашены. А. Н. Леонтьев считал одним из существенных качеств человеческого познания феномен, который называл “пристрастностью” отражения мира.

Ситуативные эмоции возникают в процессе жизнедеятельности человека чаще всех других эмоциональных реакций. Их главными характеристиками считают относительно малую силу, кратковременность, быструю смену эмоций, малую внешнюю наглядность.

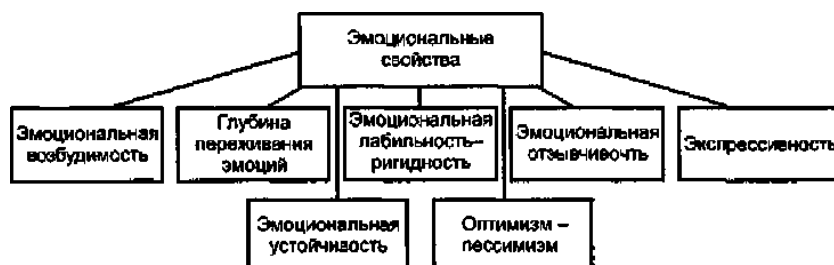


Рис.4 Эмоциональные свойства человека

Характеристики эмоционального реагирования, постоянно и ярко проявляющиеся у данного человека, являются его эмоциональными свойствами. Их состав представлен на рис. 4.1



Рис. 4.1 Эмоциональные свойства человека

Эмоциональная возбудимость

«Наблюдая различных людей, - писал А. Ф. Лазурский, - мы видим, что у одних чувства, свойственные им, начинают проявляться лишь в том случае, когда влияние... условий достигает значительной интенсивности; только какие-нибудь необычайные события способны нарушить их обычное равнодушие и привести их

в состояние некоторого возбуждения. Другие, наоборот, при всяком ничтожном поводе "вспыхивают как порох", волнуются, кипятятся, приходят в состояние восторга или изумления и т. д.» (1995, с. 142). Как тут не вспомнить распространенные и не совсем правильные представления о вспыльчивых южанах и невозмутимых жителях северных стран. С точки зрения физиологии, эмоциональная возбудимость есть не что иное, как *эмоциональная готовность*, т. е. готовность эмоционально реагировать на значимые для человека раздражители.

Развитие эмоционально - чувственной сферы подростков

В настоящее время достаточно перспективным направлением деятельности в развитии эмоционально - чувственной сферы является участие студентов в различных акциях и волонтерском движении. В рамках этой статьи, хочу поделиться собственным опытом о работе в данном направлении.

В наши дни благотворительность и волонтерское движение стали не только актуальным и масштабным проявлением бескорыстной помощи, но и внутренней потребностью каждого человека, неравнодушного и чуткого к чужим проблемам и бедам.

Социальная акция – это участие в событиях, имеющих социальную значимость, возможность самореализации и оказанные помощи тем, кто в ней нуждается.

Ребята участвуют во многих акциях в разных форматах (онлайн и офлайн):

1. «Бессмертный полк» г. Хабаровск;
2. «Волонтеры Победы» г. Хабаровск;
3. Поздравления ветеранов района с праздниками, с вручением подарков Железнодорожного района г. Хабаровска;
4. «Твори добро» каждую пятницу оказываем помощь фонду «Чистое сердце» в сборе корма и уборке территории приюта для животных Железнодорожного района г. Хабаровска;
5. «Суббота добрых дел» уборка территории и посильная помощь детскому саду № 199 Железнодорожного района г. Хабаровска;

6. «Корзина добра» по сбору продуктов и различного товара для малоимущих семей г. Хабаровска;
7. «Чистые берега Амура» ежегодная экологическая акция;
8. «Чистые игры» ежегодная игра по сбору мусора;
9. «Чистый город»;
10. «Поздравь педагога» видеооткрытка
11. «Новогодние окна»

Количество акций, в которых участвовали студенты и волонтеры трудно посчитать. Все фото и видеоматериалы находятся в «Инстаграм» и группе «VK», а также съемки телевидения г. Хабаровска

Рассмотрим положительные изменения, которые могут произойти с подростком, участвующим в благотворительных акциях:

Милосердие

Радость

Чувство сопричастности

Чувство собственной значимости

Чувство уверенности в себе

Благодарность

Здоровье

Социальные навыки

Социальная ответственность

Основы принятия будущих решений

Основы финансовой грамотности

Профилактика девиантного поведения

Вывод

В итоге, участием в акциях разово или постоянно заняты 78% студентов 1, 2 и 3-го курсов.

Социальная активность подростков заключается в активизации его жизненной позиции, повышении мотивации к учебной деятельности, включение студента в общественно-полезную деятельность, участие в различных проектах и конкурсах различного уровня, направленных на развитие творческих способностей. Важнейший критерий социальной активности личности является мотивированность на саморазвитие, принятие другого и содействие другим людям в их деятельности. В этом очень помогают социальные акции.

Самое главное – не забывать о том, что любая посильная помощь бесценна. «Малые услуги, оказываемые вовремя, являются величайшими благодеяниями для тех, кто их получает», - сказал философ Демокрит.