

# ТЕОРИИ ОБУЧЕНИЯ

## Эмоции





Жизнь человека вообще полна эмоций: неудовлетворенность, любовь и ненависть, надежда и воздержание, доверие и недоверие, радость и негодование, гордость и ревность – все это эмоции.

Эмоции – один из самых сложных психических процессов. Все эмоции заставят вас что-то сделать. Слово «эмоция» на латыни означает глагол «движется, чтобы возбудить».

Эмоции людей – это психические процессы, явленные человеку в качестве переживаний. Они выражают личную оценку человеком своей внешней и внутренней жизни. Как нетрудно понять из этого определения, самая главная характеристика эмоций – субъективность и индивидуальность, то есть нельзя найти двух человек с совершенно одинаковыми эмоциями, даже если объектом будет один и тот же предмет или событие.

Эмоции обычно бывают связаны с текущим моментом и являются реакцией человека на изменение его текущего состояния.

Психологи выделяют несколько основных эмоций:

- Радость – интенсивное переживание удовлетворенности своим состоянием и ситуацией.
- Страх – защитная реакция организма в случае угрозы его здоровью и благополучию.
- Волнение – повышенная возбудимость, вызванная как положительным, так и отрицательным переживанием, принимает участие в формировании готовности человека к важному событию и активизирует его нервную систему.
- Интерес – врожденная эмоция, подстёгивающая познавательный аспект эмоциональной сферы.
- Удивление – переживание, отражающее противоречие между уже имеющимся опытом и новым.
- Обида – переживание, связанное с проявлением несправедливости по отношению к человеку.
- Злость, гнев, ярость – отрицательно окрашенные аффекты, направленные против ощущаемой несправедливости.
- Смущение – переживание за произведенное на окружающих впечатление.
- Жалость – всплеск эмоций, возникающий, когда страдания другого человека воспринимаются как свои собственные.

Неспециалистам в области психологии, конечно, неизвестно, что психические процессы под общим названием «эмоции» чрезвычайно разнообразны.

Выделяют следующие виды эмоций:

- Негативная.
- Позитивная.
- Нейтральная.
- Нетрадиционная.
- Статическая.
- Динамическая.

В эту группу также входят аффекты, эмоции (к сожалению, без тавтологии не обойтись), чувства, страсти, настроения. Рассмотрим каждое из этих психических явлений отдельно.

**Аффект.** Наиболее сильное из эмоциональных переживаний. Аффект обладает чрезвычайной степенью интенсивности. Он выражает спонтанный отклик человека на событие или явление внешнего мира. Примеры этого вида эмоций каждый человек может подобрать без труда. Сильное горе, связанное с внезапной потерей кого-либо близкого и любимого. Безудержная радость, когда человек, например, неожиданно выигрывает миллион долларов или ему в наследство достается маленький писательский домик во Флориде.

Аффект отстраняет человека от контроля над собственной жизнью и берет управление в свои руки, а сам субъект воздействия может даже не осознавать того, что он совершает. Недаром же в юриспруденции есть такое словосочетание, как «состояние аффекта». Если психиатрическая экспертиза покажет, что обвиняемый на момент преступления пребывал в состоянии аффекта, то ему смягчат наказание, ибо он «не ведал, что творил».



**Эмоция.** Она уже не захлестывает человека так, как аффект. Это более длительное состояние, но оно все равно фактически большей частью бессознательное. Также, в отличие от аффектов, эмоция может выражать отношение человека не только к событиям, происходящим в настоящем времени, но и к прошлым фактам своей биографии или истории мира. В существе эмоций заложены разные группы психофизиологических реакций, таких, например, как неудовольствие/удовольствие, напряжение/облегчение, возбуждение/успокоение.

Эмоции так же сложны, как и явления внешнего мира. Последние состоят из оттенков, полутонов. Также и никто из взрослых людей, достигших определенной зрелости, не скажет, что какое-то явление безусловно хорошо или безусловно плохо.

Когда мы, например, вспоминаем свои достижения в жизни, нам доставляет удовольствие наш успех, но нам неприятно вспоминать труды, которые в него вложены. Соответственно, возникает напряжение, но в то же время мы расслабляемся, когда понимаем, что все позади. Если же говорить про эмоции в деятельности человека, то тут тоже – на каждого субъекта любая эмоция (в диапазоне от страха до радости) действует по-своему в соответствии с характером и темпераментом.

Страх может и сковывать человека, когда он чем-то занят, и мобилизовать все его силы, сделать более внимательным.

С возбуждением и успокоением такая же история: если человек сильно вдохновлен чем-то, то чрезмерное возбуждение может помешать ему сделать все так, как надо. И опять, если нежданная радость субъекта преждевременно успокоила, то он может потерять концентрацию и допустить ошибки. Эти размышления приводят нас к заключению: как положительная эмоция человека, так и отрицательная по природе амбивалентны, то есть содержат в себе взаимоисключающие возможности для жизни и деятельности человека.

## Чувства

Мы поднимаемся все выше по лестнице осознанности эмоций, на очереди – чувства. Они еще длительнее, чем эмоции. Эти психические явления:

- Предметны (привязаны к определенному объекту).
- Социальны, как правило, и предполагают внешнее выражение, тогда как эмоции неконкретны.
- Биологичны, бессознательны и замкнуты внутри субъекта.

Всем известна тема любви и влюбленности. Так вот, любовь – это чувство, а влюбленность – эмоция. Конечно, могут возникнуть возражения относительно беспредметности влюбленности. Да, все верно. И у любви, и у влюбленности есть объект, но штука в том, что объект влюбленности случаен (то есть на месте этого человека мог оказаться любой другой), а любовь – это уже зрелое чувство, которое направлено на конкретного субъекта.

**Страсть.** Ей в контексте эмоциональных явлений придается высокое значение. Под ней понимают некоторое единое эмоционально-интеллектуально-волевое усилие, направленное на важную для человека цель. Проще говоря, это деятельность или увлечение, которым человек отдается весь без остатка.

Страсть можно опознать только по духовно-телесному стремлению стать с человеком единым целым и разделить все на двоих. Вот это истинная страсть, в которой есть не только телесный, но и духовный элемент. Последний, безусловно, превалирует над первым. Когда Чарли Чаплин работал над своими фильмами по 17 часов подряд, то он являл собой пример подлинной страсти в работе. Для него не то чтобы останавливался весь мир, он для него просто исчезал.

**Настроение.** Это эмоциональное состояние самое длительное из всех и в полной мере ни на одно из уже представленных здесь не похоже. Его нельзя назвать ни полностью бессознательным, ни полностью сознательным, оно зависит от многих факторов. Человек может изнутри лишь зафиксировать у себя наличие определенного настроения, но подробно разобрать его исток



он не в состоянии. Настроение – это общая оценка текущей жизни индивида. По нему можно судить об удовлетворенности человеком своим существованием. Фон настроения зависит от индивидуальных особенностей (характера, темперамента) и конкретной жизненной ситуации, в которой пребывает человек. Некоторые настроения «летучи» и «текучи», а другие остаются с человеком надолго.

**Оптимизм и пессимизм.** Любопытно, но некоторые психологи на основании настроения даже выводят различие между пессимистами и оптимистами, но, кажется, что это не совсем верно, ибо пессимизм и оптимизм – это, скорее, рациональные убеждения, интерпретация реальности. И в этом случае, как говорил Гегель: «Если факты не укладываются в мою теорию, что ж, тем хуже для фактов». Другими словами, в убежденности человека, что мир плох или хорош, существенную роль играет разум и жизненный опыт, а не эмоциональный настрой.

## Функции эмоций

**Регуляторная.** Слово страшное, а смысл простой: от эмоций зависит не только качество, но и продолжительность жизни, то есть чем больше положительных эмоций, тем дольше и лучше люди живут.

**Отражательная** отвечает за общую оценку человеком сложившейся ситуации. Например, человек увидел на горизонте шторм и, еще не принимая сознательного и рационального решения, понял: он остается сегодня дома.

**Побудительная.** Если отражательная помогает человеку собрать информацию, то побудительная советует действовать. Например, когда человек оказался в опасной ситуации, он зачастую принимает интуитивно верное решение. И сказать «спасибо» он должен своим «умным» эмоциям.

**Подкрепляющая.** Вот эта функция напрямую связана с вопросом о том, какова роль эмоций в жизни человека. Нам нравится дело только тогда, когда у нас оно спорится, получается. Успех выполнения деятельности увеличивает эмоциональную вовлеченность в нее. Верно и обратное: если у нас что-то не выходит, нам это не нравится, и мы охладеем. Или еще пример из обучения: ученику нравятся стихи, а не логарифмы, поэтому стихи Заболоцкого он выучит быстро, а формулы алгебры так и не освоит никогда. И даже проникнется отвращением к цифрам и напротив – любовью к буквам. Думаем, с этим ясно.

**Переключательная.** Она помогает человеку выбрать между разными мотивами своего поведения, вовлекая в процесс выбора эмоции и чувства. Побеждает, соответственно, тот мотив, который лично ближе человеку в данный момент.

**Адаптивная.** Эта функция выступает квинтэссенцией всего вышесказанного. Эмоции позволяют человеку приспособиться к окружающей действительности.

**Коммуникативная.** Эмоции служат средствами выражения отношения к окружающей реальности, с их помощью мы доносим до собеседника наше внутреннее состояние.

Итак, мы рассмотрели функции эмоций. Они чрезвычайно разнообразны и по полюсу, и по назначению. Одна эмоция может выполнять разные задачи или совмещать несколько в зависимости от ситуации.

Человек выражает свою точку зрения на предмет, явление или событие посредством эмоций. Мы не полностью понимаем эмоции, которые являются нейропсихологическими явлениями в центральной нервной системе. Существует множество теорий, пытающихся объяснить человеческие эмоции.

Шунк приводит примеры уроков преподавательницы Леонторн, рассказывая о том, что учитель не только хотела дать ученику знание истории, но и помочь почувствовать ее.

Учитель помогает почувствовать эмоции, которые могут присутствовать в процессе обучения. Во время демонстрации сценария Великой депрессии один ученик играет роль человека, ищущего работу, в то время как другие могут играть роль работодателей. Все работодатели отказывают кандидату, и наконец ищущий работу, смотря в глаза, говорит: «Мне просто нужно работать. Я хочу зарабатывать деньги и обеспечивать семью. Я не хотел бы, чтобы это случилось с моими детьми!». Таким образом, дети не только понимают историю во время уроков, но и выражают свои чувства по поводу этого события.



Одной из теорий, которая согласуется с предыдущим взглядом на мотивацию, является сетевая теория. С ее точки зрения, эмоциональные реакции состоят из перекрывающихся этапов: интеграция эмоциональных событий, отбор ответов и устойчивый эмоциональный контекст.

Ориентировочный комплекс – это автоматизированный ответ, в котором люди сосредотачивают свое внимание на стимуле или событии и мобилизуют ресурсы для борьбы с ним.

Первичные эмоции (страх, гнев, удивление) могут иметь врожденную нейронную основу, сосредоточенную в правом полушарии (которая регулирует многие функции памяти), тогда как эмоции, связанные с культурными смыслами, могут больше управляться левым полушарием с его языковыми функциями.

Эмоции могут помочь направить внимание, необходимое для обучения. Информация из окружающей среды поступает в таламус, где она передается амигдале и лобной коре. Амигдала определяет эмоциональную значимость стимула. И как бы говорит нам – бежать ли, искать убежище, атаковать или оставаться спокойными. Фронтальная кора головного мозга при этом обеспечивает когнитивную интерпретацию стимула, но это занимает дополнительное время.

Часть того, что подразумевается под «эмоциональным контролем», заключается не в том, чтобы просто реагировать на эмоциональную значимость, а в том, чтобы отложить действие до тех пор, пока не будет сделана правильная когнитивная интерпретация.

Помимо роли во внимании учащихся эмоции также влияют на обучение и память.

Тот факт, что эмоции могут способствовать обучению, не следует интерпретировать как рекомендацию, согласно которой преподаватели должны делать обучение максимально напряженным. Слишком сильный стресс препятствует формированию и консолидации нейронных сетей.

Но определенное количество стресса может облегчить память и обучение. Развивая навыки, учащиеся могут заниматься заблокированной практикой, когда они выполняют одни и те же задачи повторно, неоднократно (например, решают типичные задачи) или в режиме чередования (к примеру, работают с решением ряда задач, где типы задач постоянно меняются). Поскольку учащиеся не скучают, чередование вызывает больше стресса, что может привести к гормональным изменениям, которые укрепляют синапсы.

Мотивация и эмоции могут быть использованы конструктивно, чтобы организовать лучшее обучение. Учителя, которые много и сухо читают лекции, мало участвуют в эмоциональной вовлеченности учеников. Но эмоциональный интерес возрастает, когда учителя вовлекают учеников в процесс обучения. Такие действия, как ролевые игры, поиск в Интернете, дискуссии и демонстрации, вызывают большую мотивацию, и эмоции приведут к лучшему обучению, чем скучное чтение лекций.

Но повышение эмоций во время обучения эффективно только до определенного момента. Слишком много эмоций (например, высокий стресс) в течение длительных периодов нежелателен из-за всех негативных побочных эффектов (повышение артериального давления, нарушение иммунной системы). Ученики в пролонгированных стрессовых ситуациях также чрезмерно волнуются, а мысли, связанные с беспокойством, мешают обучению.

Эти отрицательные эффекты возникают отчасти из-за гормона кортизола, который так же, как и адреналин и норэпинефрин, производится секретными адреналовыми железами. Адреналин и норэпинефрин действуют быстро, кортизол действует дольше. Высокое количество кортизола в организме в течение длительного периода времени может привести к ухудшению состояния гиппокампа и снижению когнитивной функции.

Кортизол также важен во время развития мозга. Младенцы эмоционально связаны с родителями, и когда дети испытывают стресс, уровень кортизола в их организме повышается. Это приводит к замедлению развития мозга, поскольку уменьшает количество синапсов и делает нейроны уязвимыми к повреждениям. Когда дети формируют привязанности к взрослым, и те поддерживают их, то уровень кортизола не повышается. Поэтому очень важно, чтобы маленькие дети верили, что родители или опекуны любят их и являются надежными защитниками.

Что еще о характеристиках эмоций? Эмоции характеризуются также силой, продолжительностью и осознанием.



Диапазон различий очень велик для эмоций любой модальности. Радость может проявляться как удовлетворение (слабая по силе эмоция) или как 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). 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 ее 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. Знаменитый психолог 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, малую внешнюю наглядность.

Эмоции тесно связаны с когнитивными процессами и нейронной активностью. Когда мы правильно ими управляем, то обнаруживаем, что это влияет на ум, знания и память.

Таким образом, мы можем видеть, что мотивация и эмоции неразрывно связаны с когнитивными процессами и нервными действиями. Кроме того, данные, обобщенные в этом разделе, дают понять, что когда мотивация и эмоции должным образом регулируются, они могут оказывать положительное влияние на внимание, обучение и память.