**Інформація для ведучого. Про емоційну сферу.**
Емоція(з лат. emovere — хвилювати, збуджувати) — це психічне відображення навколишнього світу у формі короткочасних переживань людини, що виражають її ставлення до дійсності, своїх дій та інших, реакцію на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників. Завдяки емоціям люди не лише відчувають, сприймають, уявляють чи розуміють навколишню дійсність, а й переживають її. Переживання завжди суб’єктивні, вони не існують поза психікою.
Емоційна реакція є показником ставлення людини до того, що відбувається. Чим більше значення мають для людини життєві зміни, тим більш глибокими є переживання емоцій та почуттів. Емоції завжди позв'язані із задоволенням чи незадоволенням важливих потреб людини.
Часто поняття “емоція” та “почуття” використовують як синоніми, проте їхні значення різні. На відміну від емоцій, які мають короткотривалий характер реагування на ситуацію, почуття відображають довготривале, стійке та узагальнене емоційне ставлення людини до конкретних об´єктів.
Емоції є основою психіки, джерелом психічної енергії. І хоча проблемні комплекси людини формуються навколо емоційного ядра, водночас саме в емоціях народжуються найголовніші цінності (К. Юнг). Важко переоцінити те значення, яке мають для нас емоції.
Емоції і сприйняття.Переживання емоцій, настрій визначають сприйняття та інтерпретацію подій навколишнього світу. Радісна людина сприймає світ з оптимізмом, доброзичливо ставиться до оточуючих, згадує приємні моменти життя, думає про хороше. У пригніченому стані частіше пригадує неприємні події життя, негативно ставиться до себе, поведінка інших людей здається підозрілою. Отож, емоційний стан таки накладає відбиток на те, як бачимо світ, ставимося до минулого досвіду.
Емоції і пізнавальні процеси. Емоції впливають на пам'ять, мислення і уяву людини. Ефект "звуженого зору" сприйняття має свій аналог у пізнавальній сфері. Сильна емоція, наприклад, страх, впливає на процес мислення. Переляканій людині важко оцінити альтернативні рішення, а тим більше вибрати найкраще. У стані підвищеного інтересу деякі люди бувають настільки захоплені, що не помічають нічого довкола. Емоційно насичена інформація краще осмислюється і запам’ятовується.
Емоції і свідомість. Сильне емоційне переживання може розглядатися як особливий, незвичайний стан свідомості. Ідея різних станів свідомості відома від античних часів.
Емоції та діяльність. Ефективність роботи залежить від того, що люди відчувають, виконуючи її. Емоції можуть її стимулювати (на радощах гори перевертають) або заважати (у розпачі все валиться з рук). Почуваючи відразу до певної діяльності, хочеться її уникнути.
Емоції і мотивація.Емоції мотивують життя, вибір усіх найважливіших починань. Здебільшого організовуємо своє життя таким чином, щоб максимізувати досвід позитивних емоцій і мінімізувати досвід негативних (С. Томкінс). Емоції є мотиваторами тоді, коли виникає прагнення уникнути подій, що передбачають негативні емоції, або включитися в ситуації, які обіцяють позитивні переживання. В позитивних емоціях прихована сила, потенціал якої розквітає в променях нашої уваги.
Емоції і характер. Більшість емоцій відіграють ключову роль у формуванні рис характеру і виникненні конкретних емоційних розладів. Допитливі люди наповнені інтересом, агресивні – злістю, доброзичливі – добротою, прихильністю, любов'ю, впевнені – вірою, довірою до світу. Емоції, які часто повторюються, стають рисами характеру.
Емоції і спілкування.Особливу роль відіграють емоції у міжособистісній взаємодії. Вони урізноманітнюють спілкування, збільшують можливості взаєморозуміння, оскільки несуть додаткову інформацію, дають змогу “заглянути” у внутрішній світ іншої людини. Емоції можуть і зміцнювати стосунки, і руйнувати їх. Це залежить від емоційної компетентності співрозмовників.
Емоції і поведінка.Емоційні реакції знаходять вияв у діях, поведінці. Поведінка є показником того, наскільки людина уміє управляти емоціями. Емоції впливають на ухвалення важливих рішень, оскільки рішення містять емоційний компонент.
Емоції і здоров’я.Існує глибокий взаємозв'язок емоцій з центральною нервовою системою, з ендокринною системою, зі способом мислення і фізіологічним станом. Інтенсивні думки різного забарвлення, а також зміна настрою людини можуть змінювати показники хімічного складу крові, а також впливати на роботу різних органів. Шкідливий вплив на здоров'я людини негативних емоцій загальновідомий. Сильні і тривалі негативні емоції (зокрема, довго стримувана злість) спричиняють патологічні зміни в організмі: виразку шлунку, дискінезію жовчних шляхів, захворювання видільних систем, гіпертонію, серцевий напад, розвиток новоутворень та ін.
Позитивні емоції (радість, задоволення, щастя) зцілюють людину. Розвиток емоційної компетентності позитивно впливає на здоров'я.
***Функції емоцій.***Емоції і почуття слугують для орієнтації у світі та реалізації енергії, яка допомагає вирішувати життєві завдання. Кожна з основних емоцій має унікальні адаптивні та мотиваційні функції, виконує певну корисну роботу для нас. Виключенням з цього правила є випадки, коли емоція стає інтенсивнішою, ніж того вимагає ситуація, тоді вона дезорганізує і руйнує.
Адаптивна функція.Сенсорна система (органи чуття) збирає інформацію про навколишній світ, що дає змогу людині виживати, комфортно існувати, розвиватися. Наприклад, корисно відчувати голод – це сигнал про те, щоб поїсти, холод – потурбуватися про комфорт, реакції відрази утримують від шкідливих дій. Органи чуття доставляють інформацію про довкілля, емоції допомагають орієнтуватися у ньому і діяти.
Мобілізаційна функція.Отримана за допомогою органів чуття інформація, викликає емоційну реакцію, з’являється енергія для дій. Тобто, емоції несуть у собі заряд енергії, яку можемо використати за своїм бажанням, наприклад, змінити ситуацію, яка не влаштовує, вирішити життєві завдання, отримати бажане, захистити себе у загрозливих ситуаціях, відновити рівновагу тощо.
Мотиваційна, спонукальна функція. Як тільки зароджується потреба, відразу виникає емоція або так зване мотиваційне порушення. Очевидно, що емоції організовують і спрямовують поведінку не лише в екстремальних ситуаціях. Так, емоція інтересу спонукає вчитися, розвивати нові навички й уміння; емоція радості – своєрідна винагорода за досягнення; страх допомагає уникнути стресогенних або небезпечних ситуацій ще до того, як виникне реальна загроза.
Інформаційна функція.Переживання є своєрідними сигналами. Емоції повідомляють інформацію, використовуючи її, можемо діяти значно ефективніше. Наприклад, страх повідомляє про небезпеку, тобто він охороняє нас, допомагає врятувати життя за допомогою захисних механізмів: втечі або нападу; роздратування повідомляє про те, що ситуація розвивається не так, як очікувалося; щастя – потреби задоволені. Навіть гнів – емоція, яку більшість людей хотіли б пригнічувати, – також корисна для нас. Він попереджає інших і нас самих, коли щось заважає намірам, спонукає до змін.
Регулювальна функція.Емоції і почуття виконують регулювальну функцію у комунікативній взаємодії, формують готовність діяти певним чином стосовно інших людей. За зовнішніми виразними рухами, які супроводжують емоції (поза, жести, міміка), а також за мовною інтонацією можна зробити висновок про переживання оточуючих людей і враховувати їх у своїй поведінці.
Будь-які прояви активності людини супроводжуються емоційними переживаннями. Емоції можуть затьмарити сприйняття навколишнього світу або розмалювати його яскравими фарбами; повернути хід думок до творчості або меланхолії; врятувати життя або завдати серйозної шкоди; сприяти позитивним життєвим змінам або провокувати на такі вчинки, про які згодом жалкуємо; наснажити й додати здоров'я або навпаки; зробити тілесні рухи легкими і плавними або незграбними й скутими. Емоції мають силу. Інше питання, наскільки вміємо ними управляти. Ось це і є показником розвиненої емоційної компетентності.
Емоційна компетентність – це мистецтво ідентифікувати свої емоції в момент, коли їх відчуваєте, в результаті краще розуміти свою поведінку і раціонально вибирати свої реакції (М. Рейнольдс), тобто бути господарем власних емоцій. Управління емоціями – це навичка, яку можна напрацьовувати і розвивати, що підтверджується науковими дослідженнями.
У людської душі немає меж досконалості. Прикро прожити життя, так і не зрозумівши себе, не навчившись розуміти інших. Тому деякі люди з віком черствішають і озлоблюються. А інші – набувають мудрості і ніби світяться зсередини. Розвиток емоційної компетентності передбачає постійну роботу над собою. Життєві цінності, таланти, мудрість знаходяться усередині нас. Потрібно вчитися жити в гармонії з собою і з навколишнім світом. Робота над собою – це самостійний, довгий, водночас цікавий шлях.

Емоція(з лат. emovere — хвилювати, збуджувати) —це психічне відображення навколишнього світу у формі короткочасних переживань людини, що виражають її ставлення до дійсності, своїх дій та інших, реакцію на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників.

***Функції емоцій.***
Адаптивна функція.
Мобілізаційна функція отримати бажане, захистити себе у загрозливих ситуаціях, відновити рівновагу тощо.
Мотиваційна, спонукальна функція. Як тільки зароджується потреба, відразу виникає емоція або так зване мотиваційне порушення. Очевидно, що емоції організовують і спрямовують поведінку не лише в екстремальних ситуаціях.

Інформаційна функція.Переживання є своєрідними сигналами. Емоції повідомляють інформацію, використовуючи її, можемо діяти значно ефективніше.

Регулювальна функція.Емоції і почуття виконують регулювальну функцію рухами, які супроводжують емоції (поза, жести, міміка), а також за мовною інтонацією можна зробити висновок про переживання оточуючих людей і враховувати їх у своїй поведінці. .
Емоційна компетентність – це мистецтво ідентифікувати свої емоції в момент, коли їх відчуваєте, в результаті краще розуміти свою поведінку і раціонально вибирати свої реакції (М. Рейнольдс), тобто бути господарем власних емоцій. Управління емоціями – це навичка, яку можна напрацьовувати і розвивати, що підтверджується науковими дослідженнями.

**Класифікація емоцій згідно з Е.П.Ільїним [18]:**

Емоції

Емоції очікування і прогнозу:

-         хвилювання;

-         тривога;

-         страх (форми: боязнь, тривога, боязкість, побоювання, розгубленість, жах, панічний стан);

-         відчай.

Задоволення і радість:

-         задоволення (вищий рівень – захоплення, захват, розчулення);

-         радість (форми: буйство, щастя, злорадність).

Фрустраційні емоції:

-         образа;

-         розчарування;

-         досада;

-         гнів (обурення, злість, лють);

-         несамовитість;

-         печаль (смуток);

-         туга і ностальгія;

-         горе.

Комунікативні емоції:

-         веселощі;

-         зніяковіння;

-         замішання;

-         сором;

-         провина;

-         презирство.

Інтелектуальні „емоції” чи афективно-когнітивні комплекси:

-         здивування;

-         інтерес;

-         почуття гумору;

-         емоції здогадки;

-         сумніви.

Емоційні стани, які виникають у процесі діяльності:

-         стрес;

-         нудьга (стан монотонії);

-         відраза (стан психічного перенасичення);

-         феномен „емоційного вигорання”.

Почуття:

-         симпатія та антипатія;

-         прихильність;

-         дружба;

-         закоханість;

-         любов;

-         ворожість (озлобленість, ксенофобія, цинізм);

-         заздрість;

-         ревність;

-         задоволеність;

-         щастя;

-         гордість;

-         псевдопочуття: почуття обов’язку, почуття нового, почуття дорослості, почуття власного „Я”, почуття причетності тощо.

Емоційно обумовлена (афективна) поведінка:

-         фрустраційна поведінка;

-         агресія;

-         егресивна поведінка (уникнення);

-         горювання (скорбота);

-         альтруїзм;

-         передшлюбне залицяння.

**Порівняльна характеристика емоцій та почуттів**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Емоції (реакції)*** | ***Почуття (ставлення)*** |
| Виникли в процесі еволюції раніше | Виникли в процесі еволюції пізніше |
| Притаманні тваринам і людині | В основному притаманні людині |
| Прив’язані до ситуацій та подій | Прив’язані до об’єктів |
| Ситуативні і короткочасні | Стійкі і тривалі |
| Виділяють явища, які мають значення „тут і зараз” | Виділяють явища, що мають стабільну мотиваційну значимість |
| Одна і та ж емоція проявляється в різних почуттях | Одне і те ж почуття проявляється в різних емоціях |

Агресія це емоційний стан

Формула 8о

Образ (ідентифікація особистості)

1. Образа
2. Очікування (втрата часу, сенсу, цікавості - пасивність)
3. Оцінка (що скажуть інші, люди. Ми самі змінюємо фокус уваги, помилка сприйняття іншими)
4. Обмеження (форма обмеження як самопожертва Яне з’їм цукерку - дітям)
5. Виправдання (оправдание)- Н: брешуть діти – брешуть самі батьки ()Давай батькові нескажемо…)
6. Очарування
7. Осуд (не має сенсу себе судити, вас і так осудять )
8. Відчай (отчаяние)- дипресія, психосоматика, втрата сенсу

Проблеми агресивності сформовані у ІІІ групи

1. Проблеми емоційної сфери
2. Проблеми особистісної сфери, як правило – це самооцінка
3. Проблеми поведінкової сфери

Передумови агресивності

Травма

Підвищений рівень тривожності

Гіперактивність

Проблеми самооцінки(низький рівень)

Низький рівень успішності(мотивація, комунікативна сфера, ліворукість)

Але певний рівень контрольованої агресії повинен бути, це захисна реакція організму, джерело енергії

Основні причини агресивності

1. Незадоволення базових потреб:
2. Їжа, сон, вода,
3. Відсутність любові
4. Відчуття страху і незахищеності

Агресія емоційного стану – впливаємо на емпатію (малюємо, ліпимо) через

Емоції

Почуття

Відчуття

Почуття

Мислення

Мотив

Поведінку

2 відчуття, які керують поведінковими реакціями (гнів, страх)

Методики . Якого кольору гнів, а на смак, на дотик