

Лекція

Емоції та почуття

Мета: дати поняття студентам про особливості емоцій та почуттів, познайомити з формами емоцій. Забезпечити засвоєння характеристик різних емоцій та розпізнавання їх особливостей. Розвивати аналітичне та логічне мислення, понятійний апарат здобувачів фахової передвищої освіти з навчальної дисципліни. Виховувати професійну культуру студентів: бажання використовувати психологічні знання у професійній діяльності та в процесі саморозвитку.

Мотивація мети: знайомство з емоціями та почуттями сприяє формуванню розуміння студентами різних форм емоцій, враховувати їх в професійній діяльності та в процесі самопізнання.

План

1. Поняття про емоції, їх властивості.
2. Функції емоцій.
3. Класифікація емоцій.
4. Вищі почуття.
5. Форми переживання почуттів

Література:

1. Загальна психологія: Підручник // О.Скрипченко, Л.Долинська, З.Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – С. 219-265.
2. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: Навч. посібник. – Луцьк: редакційно-видавничий відділ Волинського державного університету, 1997. – 180 с.
3. Изард К. Эмоции человека. – М.: Изд-во МГУ, 1980. – 440 с.
4. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посібник / С.Д. Максименко. – [3-є вид., перероб. і доп.] – К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 272 с.

Ключові слова: емоції, почуття, якість, полярність, амбівалентність, інтенсивність, тривалість, модальність емоцій, вищі почуття, моральні почуття, інтелектуальні почуття, практичні почуття, естетичні почуття, афект, настрої, стрес, пристрасть, фрустрація.

Засоби навчання: презентація, відеоролики, Moodle, Padlet.

Домашнє завдання:

- опрацювати лекцію;
- виписати в словничок ключові слова з теми;
- підготуватися до практичного заняття (див. Інструкція до практичного заняття «Емоції та почуття»);

- скласти ефективні прийоми керівництва емоціями у вигляді пам'ятки, презентації.

Питання та завдання для самоконтролю:

1. Як співвідносяться поняття емоції та почуття?
2. Назвіть властивості емоцій.
3. Визначте функції емоцій.
4. Опишіть класифікацію емоцій.
5. Які почуття називають вищими?
6. Назвіть форми переживання почуттів.

1.Поняття про емоції, їх властивості

Психічні процеси особистості поділяють на пізнавальні та емоційно-вольові. Емоції дозволяють відобразити значення об'єктів дійсності для життя людини у формі переживання.

Враховуючи значення об'єктів, людина регулює свою діяльність за допомогою волі: уникає шкідливого та засвоює корисне. **Емоційно-вольові процеси називають також афективною сферою особистості.**

Емоції – психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання людиною життєвого сенсу явищ та ситуацій, що зумовлене відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб людини.

Поняття емоцій і почуттів є близькими, але іноді їх варто розрізняти. Існують такі погляди на співвідношення понять емоцій і почуттів:

- вони є синонімами (С.Л.Рубінштейн);
- почуття – ширше поняття, а емоція лише прояв почуттів (А.В.Петровський Г.С.Костюк). Так, почуття є стійким позаситуативним явищем, а емоції виражають почуття залежно від ситуації й швидко змінюються. Наприклад, батьки люблять свою доньку. Вчора в її щоденнику вчитель записав зауваження, що викликало у батьків гнів, розчарування. Сьогодні донька отримала високу оцінку – батьки радіють. — емоції – ширше поняття, а почуття – вищий рівень розвитку емоцій, притаманний лише людині (Макдауголл).

Почуття любові, прекрасного, дружби не можна назвати емоціями, оскільки у тварин їх немає.

Емоції відзначаються наступними властивостями.

Якість – це конкретний зміст переживання, який людина розрізняє із іншими переживаннями. Насамперед, ми розрізняємо приємні і неприємні емоції. Серед приємних — радість, захоплення, піднесення тощо; серед неприємних – сум, горе, тривогу, страх тощо.

Полярність – наявність у кожного переживання протилежного за якістю, тобто переживання утворюють між собою антонімічні пари (любов – ненависть; радість – горе),

Амбівалентність – поєднання у складному почутті елементів полярних переживань (ревності — це водночас і любов, і ненависть).

Інтенсивність – це сила почуття.

Тривалість – характеристика стійкості емоцій, періоду їх незмінності в часі (тривалі чи нетривалі).

Рефлекторна природа – емоції виникають під впливом зовнішніх подразників.

Фізіологічним механізмом емоцій є діяльність підкоркових нервових центрів – гіпоталамусу, лімбічної системи, ретикулярної формації. У людини провідну регулюючу роль у проявах емоцій та почуттів відіграє кора головного мозку, свідомість.

7. Функції емоцій

Емоції відіграють важливу роль у життєдіяльності людини. Основними функціями емоцій є оцінка, спонукання до діяльності, стереотипне розв'язання ситуацій, організація діяльності, вплив на пізнавальні й органічні процеси.

Оцінка за допомогою емоцій

Емоції миттєво сигналізують суб'єкту про значення навколишніх явищ, предметів для життєдіяльності. Приємні емоції співвідносяться з позитивною оцінкою, неприємні – з негативною.

Емоції спонукають до діяльності у певному напрямку. Вся мотивація відкривається людині у вигляді переживань (бажання, потяги, прагнення).

Емоції у функції стереотипного розв'язання ситуацій мають місце в умовах несподіваного ризику, коли потрібне негайне реагування задля збереження життя, здоров'я тощо (страх – спонукає до втечі, гнів – до агресії).

Функція організації діяльності полягає у тому, що позитивні емоції середньої сили підвищують ефективність діяльності, а негативні – знижують. Бурхливі емоції незалежно від свого знаку негативно впливають на продуктивність діяльності.

Емоції помітно впливають на пізнавальні процеси людини. Так, емоційно насичену інформацію учень краще осмислює, запам'ятовує,

використовує. За допомогою емоцій людина передбачає розгортання подій у певному напрямку, вона очікує приємних чи неприємних для себе ситуацій. Це стимулює її до певних дій. Так, якщо учень переживає з приводу завтрашнього уроку, він більш наполегливо готується.

Від емоцій значною мірою залежить і стан здоров'я людини. Близькість у головному мозку центрів емоцій із центрами провідних органічних процесів (дихання, серцебиття тощо) зумовлює зв'язок станів організму із емоційними переживаннями.

Стенічні емоції активізують організм, астеничні – пригнічують, розслабляють. Під впливом негативних емоційних переживань, страху, стресу тощо у людини формуються складні хвороби, що отримали назву психосоматичних.

8. Класифікація емоцій

Єдина класифікація емоцій ще не створена. В основі поділу емоцій на види можуть бути різні ознаки.

Зокрема:

– **модальність** (позитивні – негативні, приємні – неприємні, задоволення – незадоволення);

– **інтенсивність** (слабкі й сильні);

– **тривалість** (тривалі, нетривалі);

– **глибина** (глибокі, поверхневі);

– **усвідомленість** (усвідомлювані, неусвідомлювані);

– **функції**;

– **вплив на організм** (стенічні й астеничні);

– **зміст** (моральні, праксичні, естетичні, інтелектуальні).

Іноді їх називають вищими почуттями;

– **стабільність.** Вирізняють переживання, що відображають ситуативне або узагальнене ставлення до об'єкту. Перші залежать від умов діяльності, супроводжують її (емоції), а другі відповідають потребам, установкам людини, є незмінними від ситуації до ситуації (почуття).

9. Вищі почуття

Вищі почуття відображають ставлення особистості до явищ соціальної дійсності, вони є результатом формування в умовах навчання та виховання. Рівень особистісного розвитку людини оцінюється за тим, якою мірою їй властиві ці почуття.

Вищі почуття поділяють на моральні, естетичні, праксичні та інтелектуальні.

Моральні почуття відображають стійке ставлення людини до інших та до себе, до суспільних явищ і норм (любов, заздрість, відповідальність, совість, чемність). За допомогою цих почуттів людина оцінює вчинки інших, регулює взаємини із ними.

Естетичні – відображають ставлення особистості до явищ прекрасного та потворного (насолода, захопленість, огида). Почуття прекрасного викликають гармонія побудови, звучання, рухів, симетрія, пропорційність у явищах природи, предметах побуту й мистецтва. Індивідуальні особливості естетичних почуттів називають естетичним смаком. Найвищий рівень естетичних почуттів становлять **гумор, почуття трагічного, комічного**, які безпосередньо пов'язані з моральними почуттями й стосуються краси людських взаємин.

Праксичні – це переживання людиною свого ставлення до різних видів діяльності (радість успіху, сумління, натхнення). Іноді їх об'єднують з моральними, оскільки діяльність є також соціальним явищем. Вони виникають у діяльності й залежать від її організації та умов. Позитивні емоції викликає творча, самостійна діяльність. Робота з примусу викликає відразу.

Інтелектуальні – відображають ставлення особистості до пізнавальної діяльності (сумнів, здивування, впевненість, інтерес). Виконують важливу роль у навчанні та в науковій діяльності.

10.Форми переживання почуттів

Процес переживання почуттів має дві сторони: змістовну, яка визначена модальністю емоції та відповідає на питання «що переживає людина?», та динамічну, що відповідає на питання «як переживає людина»?

Динамічну сторону емоційних процесів називають формами переживання почуттів, маючи на увазі їх інтенсивність, тривалість, глибину, силу. За цими ознаками виділяють афект, пристрасть, стрес, емоції, настрої.

Афекти швидко оволодівають людиною, бурхливо відбуваються, супроводжуються порушенням свідомості, втратою самоволодіння, короткочасні, як спалах. Викликаються гострими життєвими ситуаціями, але схильність до афектів свідчить про невихованість, невміння володіти собою.

Стадії афекту:

збудження;

втрата контролю;

знесилення;

виснаження організму.

Приклад афекту передає картина І.Є.Рєпіна «Іван Грозний і син його Іван».

Стрес – стан напруги при загрозі або перевантаженні. Деякі професії сприяють виникненню стресів (педагог, військовий, юрист). При стресі, як і при афекті, порушується життєдіяльність організму (прискорюється серцебиття, дихання), але втрати самоконтролю не відбувається. Може проходити і без сильно виражених проявів, але при цьому людина важко зосереджує, розподіляє та переключає увагу, погано розв'язує мислительні задачі. Водночас виконання автоматизованих дій покращується. Негативний варіант стресу називають **дистресом**.

Водночас, незначний і нетривалий стрес може викликати активізацію діяльності, тоді він називається **еустресом**.

Пристрасть – сильне, стійке, тривале почуття. В ній тісно пов'язані емоційні, вольові та мотиваційні компоненти. Виражається у зосередженні всіх думок, зусиль людини у напрямку обраної мети. Пристрасть – це завжди не просто переживання, але й відповідна дія (пристрасть до математики виражається не просто в інтересі до предмету, а й у діях: читання додаткової літератури, відвідування гуртка, тощо). У пристрасті активність поєднується з пасивністю. Активність звужується й обмежується сферою діяльності, яка пов'язана з предметом пристрасті.

Настрій – це загальний емоційний стан, фон перебігу психічних процесів та поведінки людини (діяльність відбувається на певному емоційному фоні). Розрізняють настрої **приємні та неприємні**. Ефективність діяльності вища при приємному настрої.

Настрій – не предметне переживання, а особистісне (нам просто весело чи сумно), залежить від загального стану здоров'я, тону життєдіяльності: «в здоровому тілі – здоровий дух». І, навпаки, хвора людина легше одужує, якщо має гарний настрій. Настрій – це безсвідома емоційна оцінка особистістю того, як в даний момент складається для неї ситуація життєдіяльності.

Фрустрація — це своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності у стані безнадійності, втрати перспективи. Розрізняють такі види фрустрації, як агресивність, діяльність за інерцією, депресивні стани, характерними для яких є сум, невпевненість, безсилля, відчай. Фрустрація виникає в результаті конфліктів особистості з іншими, особливо в колективі, де людина не має підтримки, співчутливого ставлення. Негативна соціальна оцінка людини, яка зачіпає її особисто — її значущі стосунки, загрожує престижу, людській гідності, — спричинює стан фрустрації. Він виникає у людей з підвищеною збудливістю, з недостатньо розвиненими гальмівними процесами, у невихованих, розбещених дітей.

Висновок

Людські емоції та почуття найяскравіше виражають духовні запити і прагнення людини, її ставлення до дійсності. К.Ушинський писав, що «ні слова, ні думки, навіть вчинки наші не виражають так ясно нас самих і наше ставлення до світу, як наші почування».