

ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

1. ПОНЯТТЯ ПРО ЕМОЦІЇ І ПОЧУТТЯ.
2. ВИДИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ:
НАСТРІЙ, СТРЕС, АФЕКТ,
ПРИСТРАСТЬ, ФРУСТРАЦІЯ.

Емоції - реакція психіки на задоволення або незадоволення потреби - це просте, безпосереднє, поверхове, короткоплинне переживання людини в даний момент.



Приклади емоцій



ГРУСТЬ



РАДОСТЬ



СТРАХ



СТЫД



ГНЕВ



СКУКА



ИНТЕРЕС



ОТВРАЩЕНИЕ



ВОСХИЩЕНИЕ



ОБИДА



УДИВЛЕНИЕ



УДОВОЛЬСТВИЕ

Види емоцій

Базові (нижчі) - переживання, пов'язані із задоволенням або незадоволенням фізіологічних потреб)

Вищі - переживання, які виникають на ґрунті задоволення духовних потреб.

Позитивні - емоції, що пов'язані із задоволенням потреб.

Негативні - емоції, які викликають почуття незадоволення і вимагають зміни ситуації.

Стенічні - емоції, які підвищують життєдіяльність людини, посилюють активність (радість, наснага, гнів).

Астенічні - емоції, які пригнічують життєдіяльність організму, знижують енергію суб'єкта (страх, туга, сум) .

До фундаментальних емоцій відносять (за К. Є. Ізардом):

- ▶ **інтерес-
хвилювання** -
емоція, яка
мотивує навчання,
розвиток навичок
та вмінь, активізує
процеси пізнання,
стимулює
допитливість



До фундаментальних емоцій відносять (за К. Є. Ізардом):

- ▶ **радість** -
позитивне
емоційне
збудження, яке
виникає при появі
можливості
повного
задоволення
актуальної
потреби.



До фундаментальних емоцій відносять (за К. Є. Ізардом):

- ▶ **горе-страждання** - емоція, яка викликається комплексом причин, пов'язаним з життєвими втратами. Часто переживається, як почуття самотності, жалості до себе, почуття непотрібності, нерозуміння оточенням;



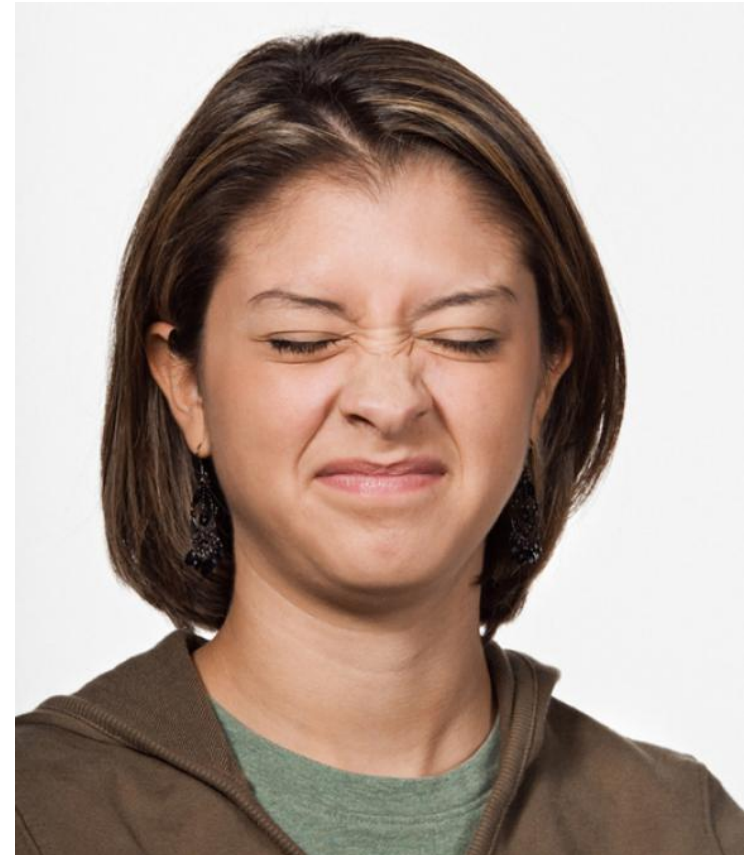
До фундаментальних емоцій відносять (за К. Є. Ізардом):

- ▶ **Гнів** - виникає при явному розходженні поведінки іншої людини з нормами етики, моралі;



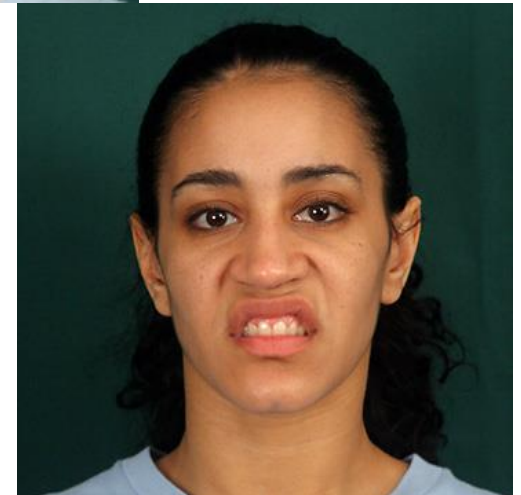
До фундаментальних емоцій відносять (за К. Є. Ізардом):

- ▶ **відраза** - часто виникає разом з гнівом. Відраза являє собою бажання позбутися від когось або чогось;



До фундаментальних емоцій відносять (за К. Є. Ізардом):

- ▶ **презирство** - емоція, що відображає деперсоналізацію іншої людини або цілої групи, втрату їх значущості для індивіда, переживання переваги в порівнянні з ними;



До фундаментальних емоцій відносять (за К. Є. Ізардом):

- ▶ **страх** - переживання, що викликано отриманою прямою або непрямою інформацією про реальну або уявлювану небезпеку, очікування невдачі. Страх є найсильнішою негативною емоцією;



До фундаментальних емоцій відносять (за К. Є. Ізардом):

- ▶ **ПОДИВ** - різке підвищення нервової стимуляції, яке виникає після якоїсь несподіваної події;



До фундаментальних емоцій відносять (за К. Є. Ізардом):

- ▶ **сором** - виникає як переживання неузгодженості між нормою поведінки та фактичною поведінкою, прогнозування осудливої або різко негативної оцінки оточуючих на свою адресу;



До фундаментальних емоцій відносять (за К. Є. Ізардом):

- ▶ **провина** - емоція схожа на сором, оскільки також виникає в результаті неузгодженості між очікуваною та реальною поведінкою. Вина виникає при порушеннях морального або етичного характеру, причому в ситуаціях, коли людина відчуває особисту відповідальність.













Розподіліть емоції на позитивні та негативні


- ▶ задоволення, нетерплячість,
- ▶ розчарування, впевненість,
- ▶ симпатія, жах,
- ▶ гнів, занепокоєння,
- ▶ захоплення, прикрість
- ▶ жаль, вдячність
- ▶ байдужість, здивування
- ▶ відраза, ніжність,
- ▶ розгубленість, туга,
- ▶ розчулення, гордість,
- ▶ каяття, відчай,
- ▶ ревності, радощі,
- ▶ заздрість, цікавість,
- ▶ подив, сумління

Розподіліть емоції на позитивні та негативні

- ▶ задоволення, впевненість,
- ▶ симпатія, ніжність,
- ▶ захоплення, розчулення,
- ▶ гордість, радощі
- ▶ цікавість, подив
- ▶ сумління, жаль
- ▶ вдячність, здивування
- ▶ відраза, нетерплячість,
- ▶ розчарування, розгубленість,
- ▶ туга, каяття,
- ▶ відчай, ревності,
- ▶ заздрість, жах,
- ▶ байдужість, гнів,
- ▶ прикрість, занепокоєння,

Почуття – вищий рівень розвитку емоцій, специфічно людські, узагальнені, стійкі переживання ставлення до предметів, явищ та потреб, що мають мотиваційну, напрямну значимість.

- **Більш тривалий, ніж емоція, психічний стан, який має чітко виражений предметний характер.**
- **Почуття відображають чітко ставлення до будь-яких конкретних об'єктів.**
- **Емоційність є вродженою, але почуття розвиваються протягом життя людини, у процесі розвитку її особистості.**

- 
- ▶ На відміну від почуттів, емоції не мають об'єктної прив'язки: вони виникають не стосовно до кого або чого-небудь, а по відношенню до ситуації в цілому.
 - ▶ «Мені страшно» - це емоція, а «Я боюся цієї людини» - це почуття.

ВИДИ ПОЧУТТІВ



моральні –
переживання
людиною її
ставлення до
інших людей
і до
суспільства в
цілому;



інтелектуальні –
виражають
ставлення
особистості
до процесу
пізнання;




естетичні –
почуття краси,
що
виявляються
при
сприйнятті
творів
мистецтва,
явищ
дійсності;




практичні –
переживання
людиною її
ставлення до
трудової,
навчальної й
інших видів
діяльності.




ПСИХІЧНІ СТАНИ


- 
- ▶ **Афект** – короткочасна, сильна емоційна реакція, яка швидко оволодіває людиною і бурхливо протікає.
 - ▶ Прикладами афекту можуть бути сильний гнів, жах, бурхлива радість тощо.
 - ▶ В стані афекту людина перестає контролювати себе і навіть може не усвідомлювати того, що робить.

- ▶ **Настрій** – відносно слабо виражений емоційний стан, що позначається протягом деякого часу на всій поведінці людини.
- ▶ Характер і стійкість настрою залежать від життєвих обставин, які його породжують, і від індивідуальних особливостей людини.
- ▶ Настрій може бути радісним або сумним, бадьорим або пригніченим.
- ▶ Джерелом виникнення того чи іншого настрою є, як правило, стан здоров'я або становище людини серед людей.

- 
- ▶ **Стрес** – (від англ. stress — напруга, тиск) — неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.
 - ▶ Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах.

- ▶ Г. Сельє у 1929 році ввів також поняття — **еустрес** і **дистрес**.
- ▶ **Еустрес** — це (дослівно) - гарний стрес, захисна реакція протікає без втрат для організму, безболісно,
- ▶ **дистрес** — (дослівно) — це надмірний стрес, захист від фактора, що ушкоджує, відбувається зі збитком для організму, з ослабленням його можливостей.

- 
- ▶ **Фрустрація** — це своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності у стані безнадійності, втрати перспективи.
 - ▶ Розрізняють такі види фрустрації:
 - ▶ агресивність,
 - ▶ діяльність за інерцією,
 - ▶ депресивні стани, характерними для яких є сум, невпевненість, безсилля, відчай.

- 
- ▶ **Пристрасті** — це сильні, стійкі, тривалі почуття, які захоплюють людину, володіють нею і виявляються в орієнтації всіх прагнень особистості в одному напрямку, у зосередженні їх на одній меті.
 - ▶ Розрізняють пристрасті позитивні та негативні.



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!