





ПЛАН

- 1.Поняття про почуття та емоції.**
- 2.Теорії емоцій.**
- 3.Класифікація емоцій та почуттів характеристика окремих їх видів.**
- 4. Форми переживання почуттів та емоцій: афект, стрес, настрій, пристрасть, фрустрація.**
- 5.Індивідуальні особливості емоційної сфери людини.**

1.Поняття про почуття та емоції.

Якщо в процесі сприймання, пам'яті, мислення, уяви особистість відображає різноманітні предмети і явища, їх властивості та взаємозв'язки, то своє ставлення до навколишнього вона виявляє через емоції та почуття.



Почуття – це переживання людини, в яких виявляється її ставлення до навколишнього, інших людей та до себе самої. Серед них: радість, горе, обурення, захоплення, любов, співчуття, гнів, ненависть, впевненість, сором.

Джерелом почуттів та емоцій є навколишнє життя. Необумовлених почуттів без причини не буває. Явища природи, суспільного чи особистого життя лише тоді викликають почуття, коли мають певне життєве значення для людини. Але це значення видозмінюється у певні проміжки часу (стакан води приносить задоволення лише тоді, коли хочеться пити).



Емоційна сфера особистості є одним із регуляторів поведінки людини, джерелом пізнання, показником складних та різноманітних взаємовідносин між людьми.

Функції почуттів та емоцій:

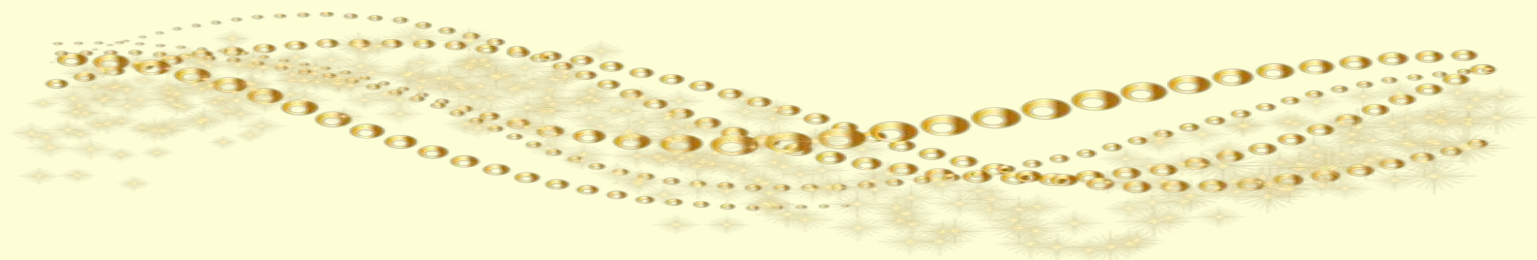
- **Комунікативна** (вищі тварини та люди за мімікою обличчя можуть сприймати емоційний стан один одного).
- **Регулятивна** (стійкі переживання спрямовують нашу поведінку).
- **Сигнальна** (почуття виникають у зв'язку зі змінами навколишнього життя).
- **Мотиваційна.**
- **Оцінювальна.**
- **Стимулююча.**
- **Захисна.**



Емоції та почуття взаємопов'язані.

Почуття формуються і розвиваються на основі емоцій.

Емоції виникають у процесі задоволення або незадоволення органічних потреб в їжі, житлі, одязі. Різні запахи, шуми викликають відчуття, які супроводжуються емоційним тоном. В цьому полягає єдність сенсорної і емоційної організації особистості. Емоції характерні як для людини, так і для тварин. На емоції людини впливає соціальний спосіб життя, діяльність. Відносини між людьми, ставлення до навколишнього, задоволення різноманітних потреб сформували почуття, які характерні лише для людини (наприклад: почуття сорому, совісті, сумніву, допитливості).



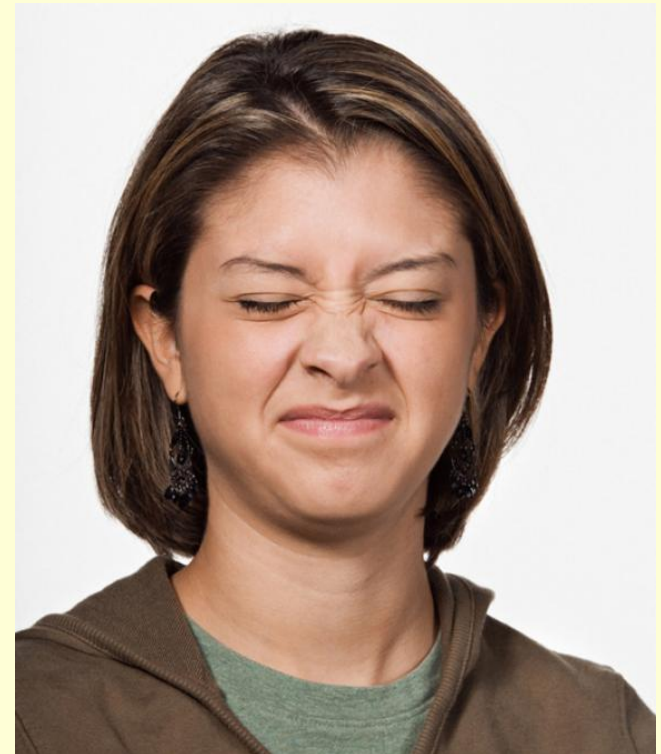
Емоції та почуття мають зовнішнє вираження:

1. Міміка та пантоміміка (в людини, яка радіє, блистять очі, руки розкриваються для обіймів).

2. Збліднення, почервоніння.

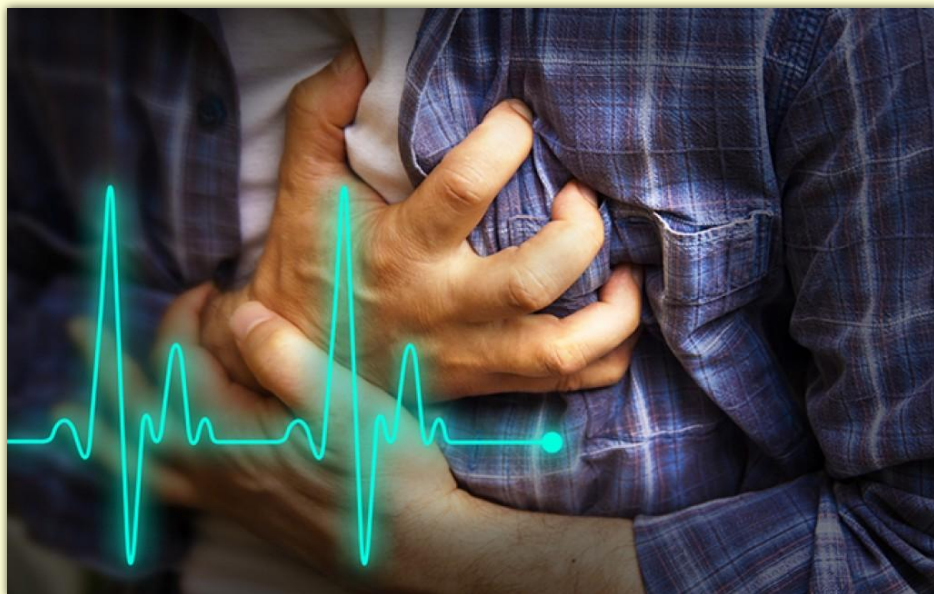
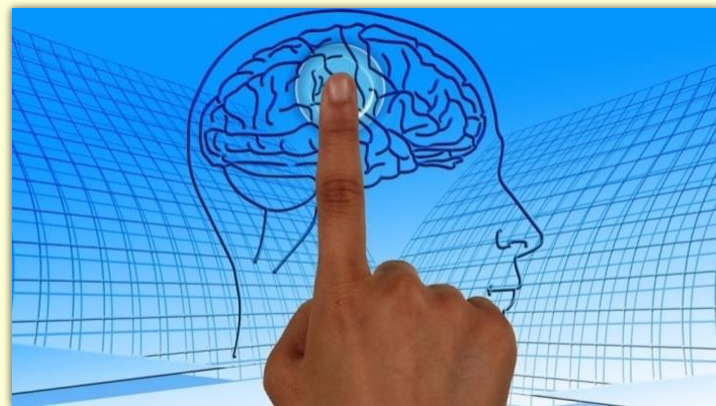
3. Особливості мовлення (інтонація, тембр, темп голосу).

4. Вираження за допомогою засобів мистецтва.



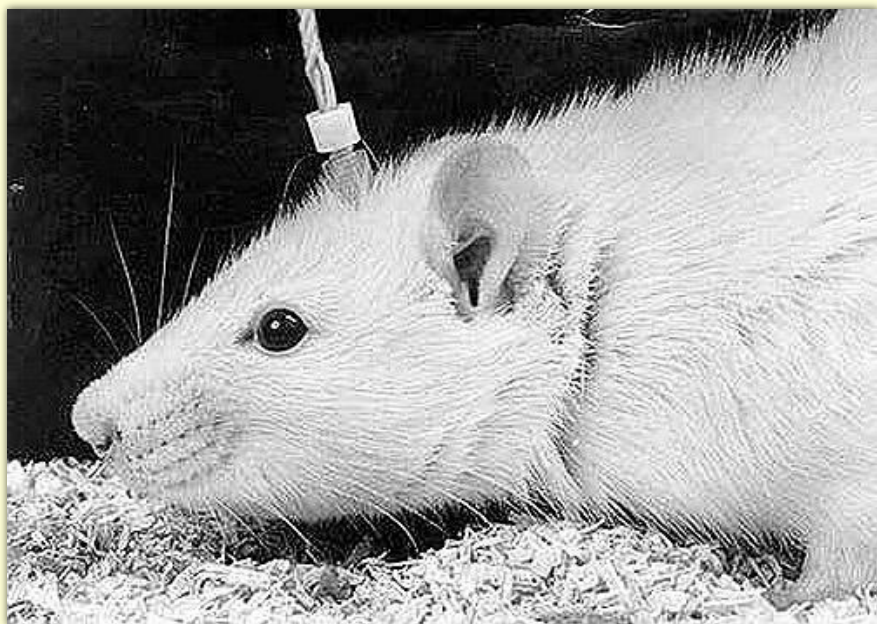
Фізіологічні механізми емоційних станів.

Емоційні переживання пов'язані з нервовим збудженням підкіркових центрів і фізіологічними процесами, що відбуваються у вегетативній нервовій системі. Підкірка позитивно впливає на кору ВПГМ.



Емоційні процеси викликають зміни в організмі людини: в диханні, травленні, серцево-судинній діяльності. При цьому змінюється пульс, кров'яний тиск, розширюються зіниці.

Різноманітні переживання супроводжуються змінами у внутрішніх органах, що збуджуються через симпатичний відділ вегетативної нервової системи (наприклад, змінюється кількість вдихів при різних емоційних станах: радість – 17, сум – 8, горе – 20, страх – 64, гнів – 40/у хвилину). При цьому кора ВПГМ впливає на підкіркові центри, гальмує їх, керує ними. Емоційні настрої значною мірою залежать від функції таламуса, гіпоталамуса.

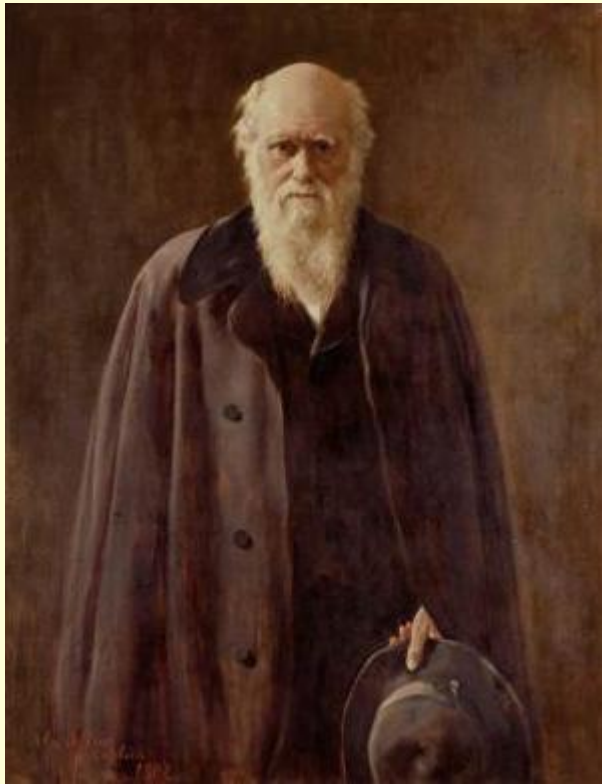


Спеціальні дослідження виявили центри позитивних та негативних емоцій (центри „насогоди”, і „страждання”, дослідження Дж. Олдса).

Дослідження ретикулярної формації доводять активний вплив підкірки на емоційне життя людини. Центри „страждання” утворюють єдину систему. Негативні емоції переживаються досить одноманітно і сигналізують про загальне неблагополуччя організму.

Центри „насолоди” менше пов’язані між собою, тому позитивні емоції різноманітні та диференційовані. Ліва півкуля пов’язана з підтриманням позитивних емоцій, права – негативних. На емоції та почуття впливає II сигнальна система – почуття можуть бути викликані словом.



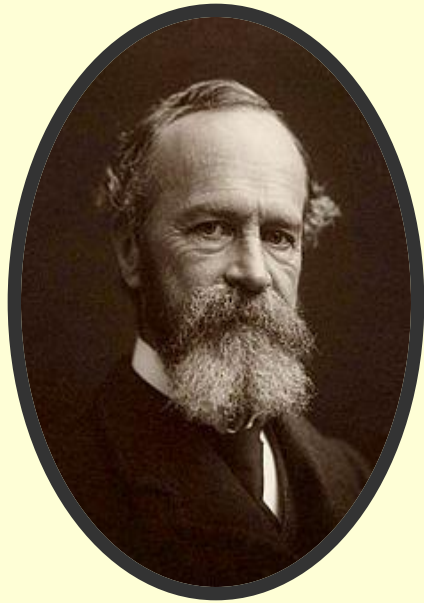


2. Теорії емоцій.

1. Еволюційна теорія – основоположник Ч. Дарвін. У 1872р. опублікована книга „Вираження емоцій у людини і тварин”.



Суть: зовнішнє вираження емоційних станів, експресивно-тілесні рухи подібні у людини і тварини; функція емоцій – адаптація організму до умов життя.



У. Джемс

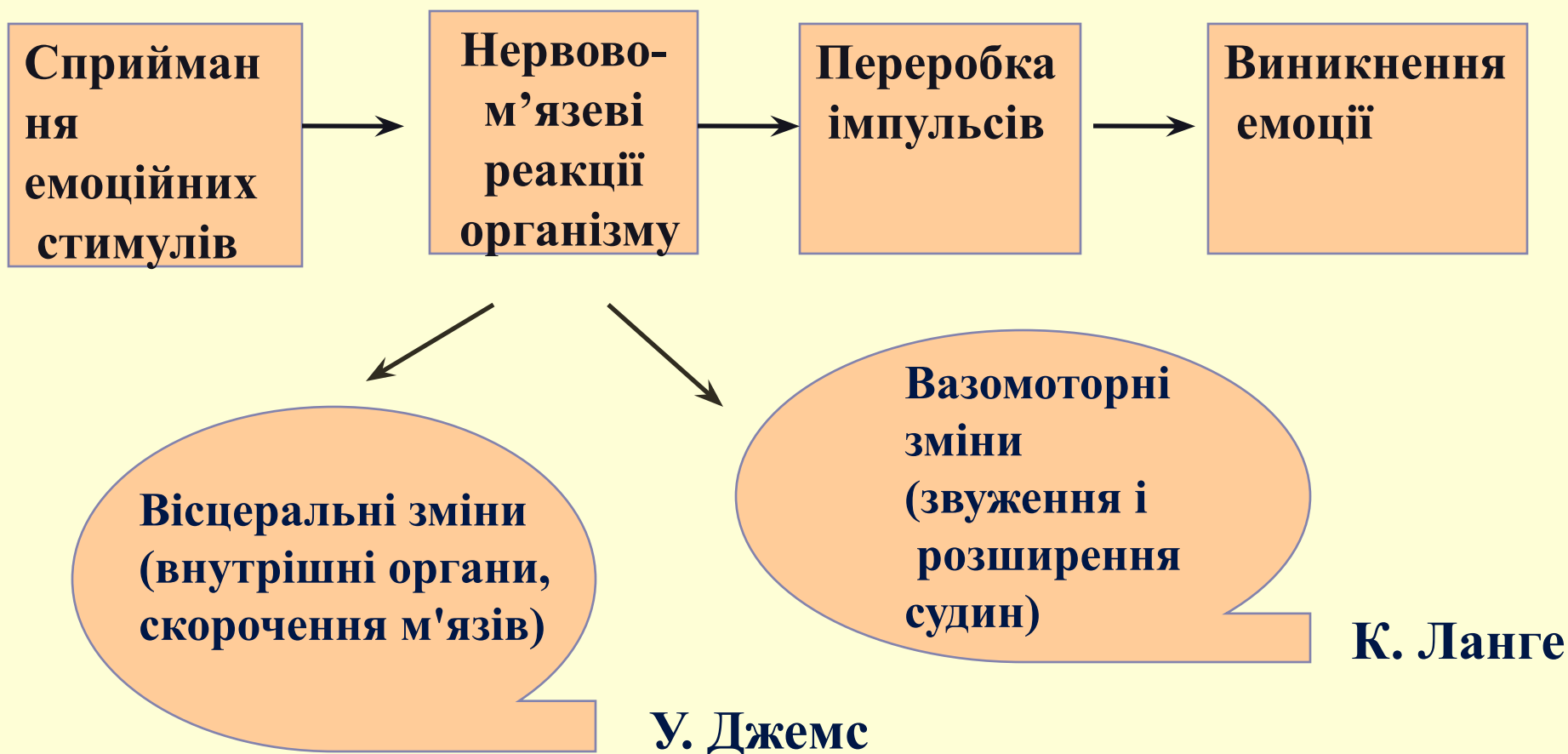
2. Психоорганічні теорії



К.Ланге

Теорія емоцій У. Джемса-К.Ланге: Джемс вважав, що певні фізичні стани характерні для різних емоцій – допитливості, захоплення, страху, гніву, хвилювання. Певні тілесні зміни названі органічними виявами емоцій, які і є першопричиною емоцій.

Теорія Джемса-Ланге



Теорія Кеннона-Барда: тілесні зміни та емоційні переживання, пов'язані з ними, виникають майже одночасно:

Теорія Кеннона Барда:

Сприймання емоційних стимулів



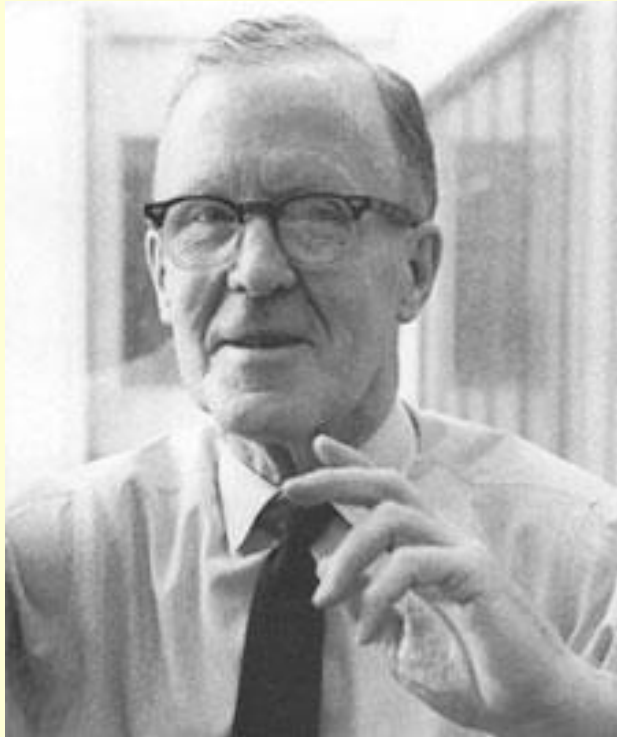
Переробка нервових імпульсів, які надходять від рецепторів до ЦНС з одночасною передачею збудження в КГМ і до інших органів тіла



Виникнення суб'єктивного переживання емоційного стану



Виникнення нервово-м'язевої реакції організму на відповідні стимули



Д. Хебб

4. Активаційна теорія Ліндсея-Хебба

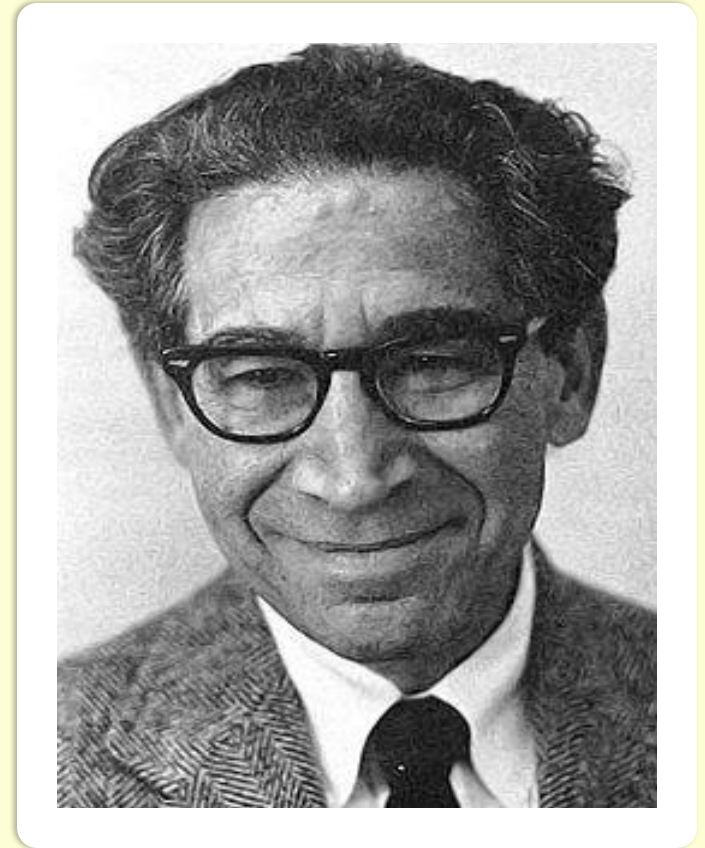
Суть: емоційні стани залежать від впливу ретикулярної формації нижньої частини стовбура головного мозку.



**Залежність
успішної
діяльності
людини
від сили
її
емоційного
збудження
(за
Д. Хеббом)**

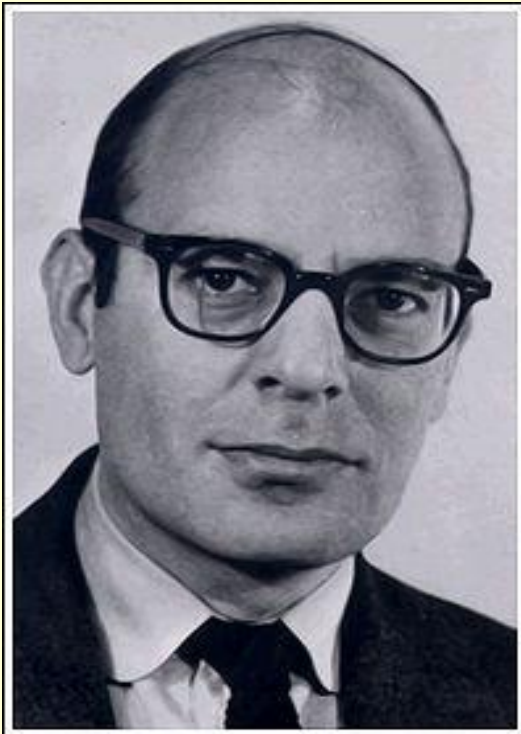
Когнітивні теорії

а) Когнітивна теорія дисонансу Л.Фестінгера: позитивні емоції виникають у людини тоді, коли її очікування справджуються, а когнітивні уявлення втілюються в життя; негативні емоції з'являються тоді, коли між очікуваним і дійсним результатом діяльності виникає дисонанс (дискомфорт).



Л.Фестінгер

Когнітивні теорії



С. Шехтер

**б) когнітивно-фізіологічна теорія (за Шехтером).
Суть: на виникнення емоційних станів впливає попередній досвід людини і оцінка ситуації з точки зору актуальних для неї інтересів і потреб.**

Теорія Шехтера

**Фізичні фактори
(стимули,
що впливають)**

**Психологічні (когнітивні)
фактори: пам'ять, оцінка
ситуації з точки зору
актуальних інтересів
і потреб**

**Переживання емоцій
(на основі інтеграції фізичних, фізіологічних та
психологічних факторів)**

**Фізіологічні фактори
(зміни нервово-м'язевої системи)**

3. Класифікація емоцій та почуттів, характеристика окремих їх видів.

Види емоцій:

I. Позитивні та негативні (радість, веселощі, сум, відчай).
Можливе одночасне переживання протилежних емоцій (любов і ненависть – амбівалентність).

II. Стенічні та астенічні емоції:

Стенічні – активізують діяльність, стимулюють, підвищують життєвий тонус.

Астенічні – пригнічують діяльність, зменшують активність.

*Любовь и ненависть
кипят в душе моей.
Быть может,
почему, ты
спросишь, – я не
знаю.*

*Но силу этих двух
страстей
В себе я чувствую и
сердцем всем
страдаю...*

Давньоримський поет
Катулл
(I ст. до н. е.)



Види почуттів:

I. Нижчі – пов’язані з задоволенням чи незадоволенням органічних потреб.

II. Вищі – пов’язані з задоволенням чи незадоволенням духовних потреб.

1. Моральні почуття – виражають ставлення людини до людини та до суспільства (добррозичливість, гуманність, відданість, любов, альтруїзм, патріотизм, гордість). Аморальні почуття: жадібність, егоїзм, жорстокість, злорадство). Моральні почуття є регулятором поведінки людини.

2. Інтелектуальні почуття – виражають ставлення людини до процесу пізнання, його успішності чи неуспішності (інтерес, здивування, допитливість, сумнів, радість відкриття, любов до істини).

3. Естетичні почуття – виражають ставлення до навколишнього життя та його відображення в мистецтві (прекрасне, потворне, трагічне, комічне, підвищене, драматичне, героїчне).

Ці почуття проявляються у відповідній оцінці, естетичному смаку як естетична насолода і захоплення.

4. Праксичні почуття – предметом їх є діяльність людини, фізична праця, навчання, гра (почуття задоволення або гіркота від неспіху).






Фундаментальні емоції (за К. Ізардом):

1. Інтерес – позитивний емоційний стан, що сприяє набуттю знань, розвитку умінь і навичок.

2. Радість – позитивний емоційний стан, пов’язаний з можливістю досить повно задовольнити актуальну потребу, можливість чого до цього моменту була невеликою.

3. Здивування – не має чіткого вираженого позитивного чи негативного фону, емоційна реакція на раптові обставини.

4. Страждання – негативна емоція, пов’язана з неможливістю задоволення життєво важливих потреб (стрес).



Види емоцій (за К. Ізардом):


5.Гнів – негативна емоція (афект), пов’язана з раптовим виникненням перешкод на шляху задоволення життєво важливої потреби.

6.Відраза, огида – негативна емоція, викликана об’єктами, контакт з якими вступає в різні протиріччя з установками суб’єкта.

Незадоволена пристрасть породжує сильні емоції, навіть афекти.

7. Фрустрація – негативне емоційне переживання невдачі, що супроводжується крахом надії, відсутністю виходу зі становища.


Фрустрація – стійке негативне емоційне переживання. При цьому виникає дезорганізація свідомості та діяльності. Фрустрація може слабнути або наростати.




4. Форми переживання почуттів та емоцій: афект, стрес, настрій, пристрасть, фрустрація

1. Настрій – більш чи менш тривалий і стійкий емоційний стан, що охоплює протягом певного часу діяльність та поведінку людини.

Настрій буває радісний і сумний, бадьорий і пригнічений, серйозний і легковажний, поганий і хороший. Тривалий поганий настрій свідчить про неблагополуччя в житті, проблеми із здоров'ям.




Причини настрою не завжди усвідомлюються, в них необхідно розбиратись. Перевага певної емоції надає настроєві певного забарвлення. Настрій може бути тимчасовим і стійким. Людина повинна опанувати свій настрій, а не просто піддаватися йому, адже настрій або стимулює діяльність, або пригнічує її. Поганий настрій негативно впливає на навколишніх. Вміння керувати своїм настроєм – це показник рівня розвитку особистості.




2. Афект – це короткочасний, бурхливий прояв почуттів, що характеризується значними змінами свідомості, порушенням контролю, втратою самовладання.

Для афекту характерна сила, яскравість прояву. В процесі афекту кора ВПГМ втрачає свій контроль над підкірковими центрами. Тому так важко приховати бурхливий прояв гніву, відчаю, жаху, страху, горя, радості. В стані афекту людина майже не усвідомлює своїх дій.



Найчастіше афекти виникають у невихованих людей, істеричних, тих, хто не звик контролювати свої почуття. Можна попередити виникнення афекту, не доводити себе до афективного спалаху. Існують афекти, що мають позитивне значення (викликані радісними подіями особистого життя).

Якщо звичайна емоція – це душевне хвилювання, то афект – це буря. Афект супроводжується виразними рухами, сльозами, риданнями, сміхом, викриками, мімікою обличчя. Якщо людина хоче стриматись, вона повинна порахувати до 10.




3. Стрес – це емоційний стан, який викликається несподіваною й напруженою обстановкою, вимагає прийняття швидких та відповідальних рішень. Нервова система при стресах емоційно перевантажена. Стрес дезорганізовує діяльність людини, негативно впливає як на психічний стан, так і на фізичне здоров'я (особливо на серцево-судинні захворювання та порушення роботи органів травлення). Одна і таж обстановка в одних людей може викликати стрес, а в інших ні. Інколи стрес має і позитивний вплив: активізується діяльність, думка працює ясно і чітко (наприклад, поведінка студента під час екзамену).



Види стресів: сильні, середні і слабкі.

Зміни в нервово-психічній діяльності та поведінці під час стресу:

- ***фізіологічні*** (робота серцево-судинної системи, дихальної, біохімічні зміни крові, біоелектричні зміни в діяльності ЦНС).
- ***зміни в поведінці*** (загальна реакція збудження, дезорганізація поведінки, беззв'язна мова, загальне гальмування).
- ***психологічні зміни***: утруднення в розподілі та переключенні уваги, помилки сприймання, пам'яті, мислення, неадекватна реакція на подразнення, значна кількість імпульсивних рухів.



4. Пристрасть – тривале, стійке, інтенсивне почуття, що визначає думки і вчинки людини.

Пристрасть завжди предметна, характеризується сталими прагненнями до певних дій чи об'єктів. Пристрасті спонукають людину до активності.

Види:

- **позитивні пристрасті (неухильне прагнення пізнання, навчання, науки).**
- **негативні (пияцтво, азартні ігри).**