

ЕМОЦІЇ Й ПОЧУТТЯ

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙ
2. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙ.
3. ВИДИ ЕМОЦІЙ.
4. ПОЧУТТЯ ТА ЇХНЯ ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА

гнев



отвращение



страх



радость



горе



удивление

ЕМОЦІЯ -


Це реакція індивіда на ті ситуації, життєві факти, які виникають у всій повноті, багатоманітності властивостей та особливостей.

Ставлення до них виявляються в складних чуттєвих переживаннях: *радість, горе, симпатія, зневага, гнів, гордість, сором, страх.*

ЕМОЦІЇ -

Це основний механізм регуляції функціонального стану організму та діяльності людини.

Людина, яка пізнає і змінює світ, не байдужа до нього.



“Око людського пізнання не
сухе, навпаки, зволожене
пристрастями і волею”

ФРЕНСІС БЕКОН

ЕМОЦІЇ -

Це специфічна форма взаємодії людини з навколишнім світом, з середовищем, спрямована на пізнання світу та свого місця в цьому світі через саму себе.

Це психічні процеси, які протікають у формі переживань та відображають особистісне значення та оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини

Фундаментальні емоції

- ▶ **Радість** – позитивний емоційний стан, пов'язаний з можливістю досить повно задовольнити актуальну потребу
- ▶ **Подив** – емоційна реакція, яка не має чітко вираженої реакції на раптові обставини
- ▶ **Страждання** – негативний емоційний стан, який пов'язаний з отриманою інформацією про неможливість задоволення важливих життєвих потреб
- ▶ **Гнів** – негативний емоційний стан, який протікає у формі афекту в результаті виниклої перешкоди для задоволення важливої потреби

- ▶ **Відраза** – негативний емоційний стан, викликаний об'єктами, які вступають у різке протиріччя з моральними, естетичними та ідеологічними принципами людини
- ▶ **Презирство** – негативний емоційний стан, що виникає в міжособистісній взаємодії та породжується відсутністю узгодженості життєвих позицій та поведінки людини
- ▶ **Сором** - негативний стан, який виявляється в усвідомленні невідповідності власних помислів, вчинків і зовнішності очікуванням оточуючих людей

Характеристики емоцій

► **якісні характеристики:**

Знак – позитивні чи негативні;

Модальність – страх, гнів, радість, сором;

Кількісні: сила, слабкість як збудженість і пригніченість;


Інтенсивність як напруженість і розрядка

► **загальні характеристики емоцій:**

Переключення – можливість перенесення емоційного забарвлення з причин почуттів на другорядні умови

Передбачення – емоційний сигнал про можливі наслідки дій, які будуть виконуватися

Просторово-часове зміщення – зміщення з самої події у згадку про неї, коли переживання стає ще більш виразним

- 
- ▶ **Специфічні властивості емоцій:**
 - ▶ **Ситуативність** – вираження значущого для людини тут і тепер;
 - ▶ **Предметність** – суттєва ознака емоцій, пов'язана з виділенням актуального предметного змісту

Типи емоційних переживань

Афекти – інтенсивні та бурхливі і короткочасні емоційні спалахи, які виникають як реакція на поточні події

Емоції – більш тривалі стани, які виникають як реакції не тільки на поточні події, а й на вірогідні події або на спогади про ситуації



Почуття - більш тривалі, ніж емоції, психічні стани, які мають чітко виражений предметний характер

Настрій – тривалий емоційний стан, який забарвлює всю поведінку людини


Емоційний стрес – неспецифічна відповідь організму на зовнішні та внутрішні потреби

Фізіологічні основи емоцій

Існують різні підходи до вивчення емоцій.

Перша точка зору (Вундт): емоції пов'язана з органічними змінами, які впливають на уявлення людини

Друга точка зору (Ч.Дарвін): емоції виникають в процесі еволюції як механізми пристосування організму до середовища

- 
1. Провідну роль в регуляції емоційних станів відіграє кора великих півкуль (І.П.Павлов) – принципи збудження і гальмування, які поширюються на підкоркові центри.
 2. Друга сигнальна система
 3. Діяльність гіпоталамуса і лімбічної системи
 4. Порушення динамічного стереотипу – сталої системи реакцій-відповідей, яка відповідає певній комбінації зовнішніх сигналів

Види емоцій

Прості емоції – зумовлені безпосередньою дією подразників, пов'язаних із задоволенням первинних потреб. Такі емоції створюють емоційний тон відчуттів: задоволення - незадоволення.

Складні емоції (почуття) пов'язані з усвідомленням життєвого значення об'єктів, предметності переживань: радість, викликана чимось, гнів щодо когось

Почуття -

Більш тривалий, ніж емоція, психічний стан, який має чітко виражений предметний характер.

Почуття відображають чітко ставлення до будь-яких конкретних об'єктів

Властивості почуттів

1. Предметність
2. Індивідуальність
3. Амбівалентність (єдність протилежних емоцій)
4. Знаковість (позитивність – негативність)
5. Модальність (радість, горе, смуток)
6. Головна властивість – визначення динамічного вектора активності суб'єкта щодо предмета почуття

Відмінність емоцій від почуттів

Емоції:

- ▶ Відображення ситуативного ставлення до певних об'єктів
- ▶ Це фаза виникнення і перебігу почуттів
- ▶ Це безпосередні переживання, в яких демонструється ставлення

Почуття:

- ▶ Стійке і узагальнене ставлення людини до об'єктів
- ▶ Це фаза розкриття і демонстрації емоцій
- ▶ Це безпосереднє ставлення


Почуття – це складні емоції


Диференціація почуттів в залежності від предметної сфери

- ▶ **Інтелектуальні** – подив, цікавість, допитливість, сумнів у процесі інтелектуальної діяльності;
- ▶ **Моральні** – ставлення людини до людини і суспільства;
- ▶ **Естетичні** – спрямованість на предмет і проникнення в його суть

Оценка	Эмоция
Вами пренебрегли или вас унизили	Гнев
Вы чувствуете угрозу	Тревога
Вы пережили потерю	Печаль
Вы нарушили нравственный принцип	Вина
Вы живете не в соответствии со своими идеалами	Стыд
Вы желаете того, что есть у другого	Зависть
Вы находитесь рядом с чем-то отталкивающим	Отвращение
Вы боитесь худшего, но желаете лучшего	Надежда
Вы движетесь к желанной цели	Счастье
У вас есть важная цель или вы добились успеха	Гордость
С вами хорошо обошелся другой человек	Благодарность
Вы желаете получить любовь другого человека	Любовь
Вас тронуло страдание другого	Сочувствие

(Lazarus, 1991a)

- 
- ▶ Офіцеру, особливо для його професійного успіху, дуже важливо навчитися визначати переживання підлеглого. Тому що без врахування почуттів не можна дати всебічну оцінку особистості військовослужбовця. К.І.Чуковський писав, що, крім усіляких властивостей, людська особистість має свою душевну мелодію, яку кожен з нас носить всюди з собою, і якщо ми маємо бажання відтворити людину і її властивості, цієї душевної мелодії не покажимо, через це наше зображення буде неправдивим і наклепницьким. З цією мелодією, як емоціями і почуттями взагалі, ми маємо рахуватися завжди, на кожному кроці. Інакше завдаватимемо значної шкоди здоров'ю воїна, створюючи стресові ситуації там, де можна було б їх уникнути.

- 
- ▶ За формою перебігу (силі, дієвості, тривалості) у почуттях виділяють настрій, афект, стрес та інше.
 - ▶ Настрій - відносно тривалий, стійкий психічний стан помірної або слабкої інтенсивності, що проявляється як позитивне або негативне емоційне тло психічного життя військовослужбовця.
 - ▶ Настрій може бути радісним чи сумним, бадьорим або млявим, тривожним тощо. Джерелом виникнення того чи іншого настрою є, як правило, стан здоров'я або становище воїна у військовому колективі; задоволений чи не