

ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

ПЛАН

1. Визначення почуттів і їх фізіологічні основи.
2. Форми переживання почуттів.
3. Види почуттів.

Література:

1. Введение в психологию / [под ред. А.В. Петровского]. – М.: Академия, 1995. – 496 с. – С. 239 – 258.
2. Загальна психологія: Підручник / [О.В.Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін.]. – К.: Либідь, 2005. – 464 с. – С. 219 – 243.
3. Немов Р.С. Психология. В 3 кн. — 4-е изд. — / Немов Р.С – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Кн. 1: Общие основы психологии. — 688 с. – С. 435 – 455.
4. Маклаков А. Г. Общая психология / Маклаков А. Г. — СПб: Питер, 2001. – 592 с.: ил. – С. 392 – 414, 456 – 468.
5. Психологія: Підручник / [Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук та ін.; за ред. Ю.Л. Трофімова]. – К.: Либідь, 2001. – 560 с. – С. 357– 364.
6. М'ясоїд П.А. Загальна психологія: Навч. посіб. – 2-ге вид., допов. / М'ясоїд П.А. – К.: Вища шк., 2001. – 487 с. – С. 357 – 375.

1. Визначення почуттів і їх фізіологічні основи.

Людина не тільки пізнає дійсність в процесах сприймання, пам'яті, мислення, уяви, але разом з тим так чи інакше ставиться до різних фактів життя, переживає ті чи інші почуття по відношенню до них. Одні явища дійсності радують її, інші засмучують, одні викликають захоплення, інші – бентежать тощо. Радість, смуток, захоплення, гнів та ін. – все це різні види суб'єктивного відношення людини до дійсності, переживання того, що на неї діє.

ПОЧУТТЯ – це переживання людиною свого ставлення до того, що вона пізнає, робить, до інших людей і до самої себе.

Емоції та почуття органічно взаємопов'язані, але за змістом і формою переживання вони не тотожні. Емоція — це загальна активна форма переживання організмом своєї життєдіяльності.

Функції емоцій: сигнальна, регулювальна, комунікативна.

За допомогою емоцій людина довідається, наскільки значимі пізнавані нею предмети або явища для задоволення її потреб. Чим більше значення мають пізнавані об'єкти, тим більш глибокі переживання людини. Таким чином, емоції виконують *сигнальну* функцію.

Крім того, стійкі переживання певним чином змінюють поведінку людини, направляють і підтримують її, що дозволяє говорити про *регулювальну* функцію емоцій.

Виділяють також *комунікативну* функцію емоцій. Зовнішні прояви емоцій у міміці, пантоміміці дозволяють інформувати інших людей про своє ставлення до предметів і явищ дійсності.

Фізіологічні основи почуттів.

Коли людина переживає почуття в корі великих півкуль виникає збудження, яке розповсюджується і на підкоркові центри. У відділах мозку, які лежать нижче кори великих півкуль, знаходяться різні центри фізіологічної діяльності організму: дихальної, серцево-судинної, системи травлення та ін. Тому збудження підкоркових центрів викликає посилену діяльність ряду внутрішніх органів. В зв'язку з цим переживання почуттів супроводжується зміною ритму дихання, серцевої діяльності, змінюється кровопостачання окремих частин організму.

Кора великих півкуль в нормальних умовах здійснює гальмуючий вплив на підкоркові центри і таким чином стримуються зовнішні прояви емоцій. Якщо кора мозку приходить в стан надмірного збудження при дії подразників великої сили, при перевтомі, при сп'янінні, то збуджуються і центри, які лежать нижче кори, внаслідок чого зникає звична стриманість.

Важливі дані для розуміння природи емоцій були також отримані при вивченні функціональної асиметрії мозку. Зокрема, виявилось, що ліва півкуля більшою мірою пов'язана з виникненням і підтриманням позитивних емоцій, а права – з негативними емоціями.

почуття виявляються в допитливості, чутті нового, здивуванні, упевненості або сумніві. Інтелектуальні почуття яскраво виявляються в пізнавальних інтересах, любові до знань, навчальних і наукових уподобаннях.

Пізнавальні почуття залежно від умов життя, навчання та виховання мають різні рівні свого розвитку. Такими його рівнями є цікавість, допитливість, цілеспрямований, стійкий інтерес до певної галузі знань, захоплення пізнавальною діяльністю. Пізнавальні почуття своїм механізмом мають природжений орієнтувальний рефлекс, але його зміст цілком залежить від навчання, виховання, навколишньої дійсності умов життя.

спільне життя людей, їх взаємини, боротьба за досягнення суспільних цілей. Моральні почуття людини сформувались у суспільно-історичному житті людей, в процесі їх спілкування і стали важливим засобом оцінки вчинків і поведінки, регулювання взаємин особистості.

Естетичні почуття - це чуття краси в явищах природи, в праці, в гармонії барв, звуків, рухів і форм. Гармонійна злагодженість в об'єктах цілого та частин, ритм, консонанс, симетрія викликають почуття приємного, насолоду, яка глибоко переживається та вшляхетнює душу. Ці почуття викликають твори мистецтва. Не тільки в мисленні, а й почуттями людина утверджує себе в предметному світі.

Залежно від рівня загальної та мистецької культури люди по різному відгукуються на красу. Одні глибоко переживають гармонійно виражені ритм і риму, переходи та взаємопереходи між кольорами, звуками, формами та рухами, інші не відчують цієї гармонії й захоплюються грубими, різкими звуками, безладними рухами, випадковими поєднаннями кольорів.

Естетичні почуття тісно пов'язані з моральними почуттями. Вони вшляхетнюють особистість, надихають її високими прагненнями, утримують від негативних вчинків. Отже, естетичні почуття є істотними чинниками у формуванні моральною обличчя людини.

Вищі рівні розвитку естетичного почуття виявляються в почуттях високого, піднесеного, трагічного, комічного, гумору. Ці різновиди естетичних почуттів органічно пов'язані з моральними почуттями і є важливим засобом їх формування.

Практичні почуття - це переживання людиною свого ставлення до діяльності. Людина відгукується на різні види діяльності - трудову, навчальну, спортивну. Це виявляється в захопленні, в задоволенні діяльністю, в творчому підході, в радості від успіхів або в незадоволенні, в байдужому ставленні до неї. Практичні почуття виникають у діяльності. Яскраве уявлення про зміст і форми діяльності, її процес і результат, громадську цінність - головна передумова виникнення й розвитку практичних почуттів.

Практичні почуття розвиваються або згасають залежно від організації та умов діяльності. Вони особливо успішно розвиваються і стають стійкими тоді, коли діяльність імпує інтересам, нахилам і здібностям людини, коли в діяльності виявляються елементи творчості, розвиваються перспективи її розвитку.

Практичні почуття стають багатшими, якщо поєднуються з моральними почуттями. Праця як справа честі, гуманістичне ставлення до діяльності роблять практичні почуття важливим чинником боротьби за високу продуктивність та якість праці.

Інтелектуальні почуття являють собою емоційний відгомін ставлення особистості до пізнавальної діяльності в широкому розумінні. Ці

2. Форми переживання почуттів.

Емоції – безпосереднє, тимчасове переживання якого-небудь більш постійного почуття. Емоцією називається не саме почуття любові до музики як стійка особливість людини, а стан насолоди, захоплення, яке вона переживає, слухаючи на концерті музику в гарному виконанні.

Емоції можуть бути *позитивними* (радість, щастя, задоволення) і *негативними* (незадоволення, страждання, горе, страх, гнів, ненависть).

Емоції можна розглядати і з точки зору того, чи викликають вони активний чи пасивний стан, підвищують чи знижують життєдіяльність людини. Емоції, які спонукають до вчинків, висловлень, збільшують напруження сил називаються *стенічними* (гр. «стенос» - сила). Це радість (від радості готовий гори перевернути), захоплення. *Астенічні* емоції зменшують активність, енергію людини, пригнічують життєдіяльність (гр. «астенос» – слабкість, безсилля). Це пригніченість, смуток, туга.

Деякі емоції можна віднести як до астенічних, так і до стенічних (горе, страх). Все залежить від індивідуальних особливостей людини, зокрема типу нервової системи. Наприклад, бурхлива радість – стенічна емоція, бо викликає в людини приток сил. Тиха радість – стенічна емоція, оскільки розслаблює.

Емоції класифікують в залежності від сфери явищ, що визначають їх появу. Одну з найбільш повних класифікацій запропонував Б.І. Додонов. В ній виділяються:

Альтруїстичні емоції - переживання, які виникають на основі потреби в допомозі, підтримці іншим людям: бажання принести людям радість, почуття занепокоєння долею іншої людини, турбота про неї.

Комунікативні емоції виникають на основі потреби у спілкуванні: бажання спілкуватися, ділитися думками та переживаннями.

Глоричні емоції (від лат. «слава») пов'язані з потребою у самоповазі та славі: прагнення завоювати визнання; почуття гордості, почуття переваги, почуття задоволення собою, своїми успіхами.

Практичні емоції - такі емоції викликані діяльністю, змінами в ході роботи, успішністю та неуспішністю, труднощами здійснення та завершення; бажання дійти успіху в роботі; почуття напруження; захопленість роботою; приємне задоволення від того, що робота зроблена.

Пугнічні емоції (від лат. «боротьба»), визначаються потребами в подоланні небезпеки, інтересом до боротьби; жадоба до гострих почувань; почуття ризику; почуття спортивного азарту; рішучість.

Романтичні емоції - прагнення до всього незвичайного, очікування чогось світлого, доброго; почуття лиховісно-таємничого, містичного.

Гностичні емоції (від грецького «знання»), пов'язані з потребою у пізнавальній гармонії, прагнення зрозуміти те, що відбувається, проникнути в сутність явища.

Естетичні емоції пов'язані з ліричними переживаннями, жадою краси та гармонії, почуття прекрасного.

Гедоністичні емоції пов'язані із задоволенням потреб в тілесному та душевному комфорті: насолода приємними фізичними відчуттями - від смачної їжі, сонця; почуття безтурботності; почуття веселості.

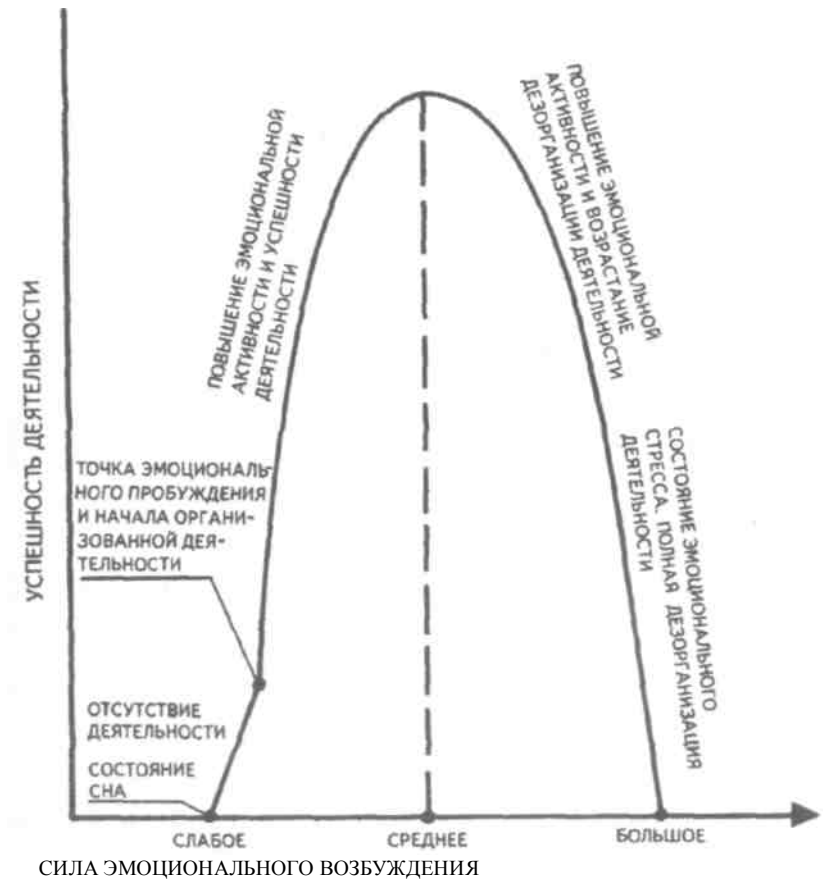
Акзигитивні емоції (від франц. «надбання»), породжуються інтересом, прагненням до накопичення, колекціонування, володіння.

Виділяють також так звані фундаментальні емоції. Емоція вважається фундаментальною, якщо вона має власний механізм виникнення та виражається особливими мімічними та пантомімічними засобами. Вважається, що такі емоції вроджені.

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

- інтерес-хвилювання - позитивна емоція, яка мотивує навчання, розвиток навичок та вмій, активізує процеси пізнання, стимулює допитливість;
- радість - позитивне емоційне збудження, яке виникає при появі можливості повного задоволення актуальної потреби. В суб'єктивному плані це найбільш бажана емоція. Радість може виникнути в результаті послаблення дії негативного чинника;
- горе-страждання - емоція, яка викликається комплексом причин, пов'язаним з життєвими втратами. Часто переживається, як почуття самотності, жалості до себе, почуття непотрібності, незрозуміння оточенням;
- гнів - виникає при явному розходженні поведінки іншої людини з нормами етики, моралі;
- відраза - часто виникає разом з гнівом. Відраза являє собою бажання позбутися від когось або чогось;
- презирство - емоція, що відображає деперсоналізацію іншої людини або цілої групи, втрату їх значущості для індивіда, переживання переваги в порівнянні з ними;
- страх - переживання, що викликано отриманою прямою або непрямою інформацією про реальну або уявлювану небезпеку, очікування невдачі. Страх є найсильнішою негативною емоцією;
- подив - різке підвищення нервової стимуляції, яке виникає після якоїсь несподіваної події;
- сором - виникає як переживання неузгодженості між нормою поведінки та фактичною поведінкою, прогнозування осудливої або різко негативної оцінки оточуючих на свою адресу;
- 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.

Афект – короткочасна, сильна емоційна реакція, яка швидко оволодіває людиною і бурхливо протікає. Прикладами афекту можуть бути



Крива показує, що між емоційним збудженням людини і ефективністю діяльності людини існує криволінійна залежність. Для досягнення найвищого результату в діяльності небажані як дуже слабкі, так і дуже сильні емоційні збудження. Для кожної людини (а в цілому і для всіх людей) є оптимум емоційного збудження, який забезпечує максимум ефективності в роботі. Оптимальний рівень емоційного збудження залежить від багатьох факторів: від особливостей діяльності, яка виконується, від умов в яких вона протікає, від індивідуальності включеної в неї людини тощо. Дуже слабке емоційне збудження не забезпечує належної мотивації діяльності, а дуже сильне руйнує її, дезорганізує і робить практично некерованою.

3. Види почуттів.

Моральні почуття - це почуття, в яких виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, до інших людей, до самої себе. Їх джерелом є

або навіть несподіваним дотиком, можна порушити сприйняття і зменшити його чутливість.

Наприклад, при сильному шумовому впливі (120 децибел і вище) можуть з'являтися головні болі, порушуватися рухи, людина буде не здатною аналізувати ситуацію і приймати рішення. У свою чергу мало інтенсивні звуки, створювані СВЧ-генераторами, можуть приводити до куди більш серйозних наслідків. Практично не сприймані нашим слухом вони можуть входити в резонанс із коливаннями внутрішніх органів людини і навіть приводити до серйозних патологічних змін в організмі.

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.

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. Пристрасть — це суттєва сила людини, що енергійно прагне до свого предмета. Вона породжує неослабну енергію у прагненні до мети.

Пристрасть виявляється в найрізноманітніших сферах людського життя та діяльності — у праці, навчанні, науці, спорті, мистецтві. Вона має вибірковий характер і виявляється не лише в емоційній, а й у пізнавальній, вольовій сферах, у наполегливості.

Розрізняють прирасті позитивні та негативні. Навіть позитивна прирасті, якщо вона заважає діяльності, навчанню, стає негативною. Коли учень, захоплюючись читанням або спортом, пропускає уроки, недосипає, то це захоплення з позитивної прирасті перетворюється на негативну. Прирасті до алкоголю, куріння згубно позначається на праці та житті людини.

Позитивні прирасті — захоплення працею, навчанням — є тією силою особистості, яка спричинює велику енергію в діяльності, сприяє продуктивності праці.

Емоції, як виявилось, регулюють діяльність. Д.О.Хеббу вдалось експериментальним шляхом отримати криву, яка виражає залежність між рівнем емоційного збудження людини і успішністю її практичної діяльності.

сильний гнів, жах, бурхлива радість тощо. В стані афекту людина перестає контролювати себе і навіть може не усвідомлювати того, що робить. Це пояснюється тим, що в стані афекту виникає дуже сильне емоційне збудження, яке, поширюючись і на рухові центри кори головного мозку, переходить в рухове збудження. Під впливом цього збудження людина здійснює багато дій, хаотичних рухів. Буває так, що в стані афекту людина завмирає, її рухи і дії зовсім припиняються, вона ніби позбавляється дару мови.

Афект (спалах гніву) може виникнути як розв'язання конфлікту людини з іншими людьми. Іноді афект людини (жах, лють) є реакцією на загрозу її життю чи життю близьких їй людей. Афект раптово і сильно починається, коли людина несподівано одержує якусь дуже важливу для неї звістку. Іноді афективний спалах є поступовим нагромадженням незадоволення у взаминах людини з ким-небудь. У такому разі він виникає як наслідок втрати нею терпіння.

Виникнення афектів залежить не тільки від життєвих ситуацій, а й від особистості, її темпераменту і характеру, її вміння володіти собою. Схильність деяких людей до афектів, особливо негативних, що спалахують через дрібниці, часто є ознакою їх невихованості.

Настрій — відносно слабо виражений емоційний стан, що позначається протягом деякого часу на всій поведінці людини. Він є похідним від тих емоцій, які переважають у 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. Разом з тим настрої, у свою чергу, впливає на ставлення людини до свого оточення: неоднаковим воно буде у радісному настрої і, наприклад, у пригніченому.

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.

Термін «стрес» вперше ввів відомий канадський фізіолог Ганс Сельє у 1929 році. Коли він був студентом-медиком, звернув увагу на те, що у всіх хворих, які мають різні захворювання, спостерігається низка однакових симптомів (втрата апетиту, м'язова слабкість, підвищений артеріальний тиск, втрата віри в одужання). Вивчаючи історії хвороб цих людей, він дійшов висновку, що в основі їх захворювань лежить саме стрес або стресові ситуації або фактори, які викликають стрес — стресори.

Стрес — стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Виникаючи на нашому шляху труднощів

(від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.

Види стресу:

Фізіологічний стрес пов'язаний з об'єктивними змінами умов життєдіяльності людини. Стресорами при цьому можуть бути мікроклімат, радіація, шум, вібрація, природні стихійні лиха (землетрус, паводок, виверження вулкану) та навіть затоплення вашої квартири сусідами.

Психоемоційний стрес виникає з особистої позиції індивіда. Людина реагує на те, що її оточує згідно зі своєю інтерпретацією зовнішніх стимулів, яка залежить від особистих характеристик, соціального статусу, ролевої поведінки, віку, вихованості, життєвого досвіду. Скажімо, крадіжка гаманця, для одного стане стимулом бути більш уважним, сконцентрованим, більше попрацювати, щоб повернути втрачене. А іншого навпаки охопить апатія, відчуття своєї нікчемності та постійного невезіння. Повна відсутність стану стресу при впливі збуджуючих факторів означає смерть. Здатність організму до адаптації поступово втрачається.

Стадії стресу:

Г. Сельє довів, що в розвитку стресової реакції можна виділити три стадії:

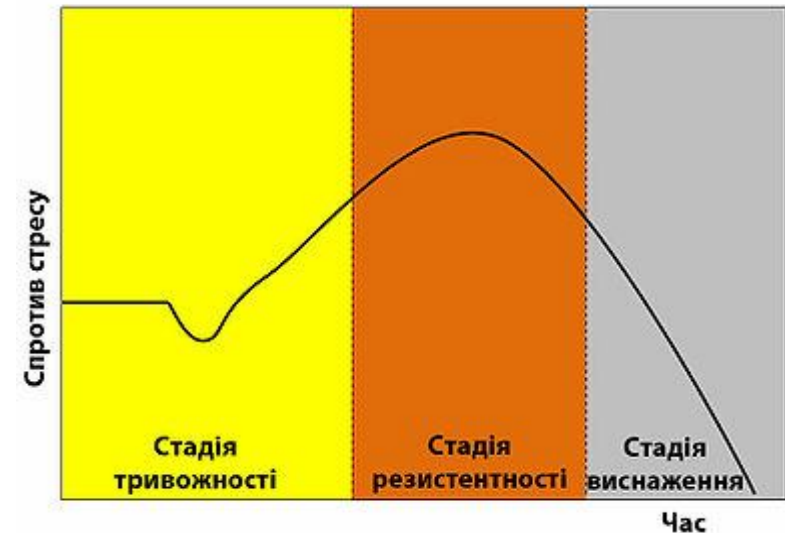
1. Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини стає частішим дихання, трохи піднімається тиск, прискорюється пульс.

Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується.

2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи "резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму. У людини на цій стадії активізується розумова та м'язова діяльність, мобілізується воля та бажання подолати незвичні обставини або надзвичайну ситуацію. Як що дія стресору на цій стадії припиняється або стає маленької сили, зміни, які він викликав, поступово нормалізуються.

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людини і може привести його до хвороби.

Фази стресу	Стан організму
1. Тривога	Мобілізація адаптаційних можливостей організму
2. Резистентність	Збалансована витрата адаптаційних резервів організму
3. Стадія виснаження	Заклик об'єкта про допомогу, що може прийти тільки ззовні: а) або у вигляді підтримки об'єкта; б) або у формі усунення виснажливої дії стресора на організм



Стресова реакція має різний прояв у різних людей: активна — зростає ефективність діяльності, пасивна - ефективність діяльності різко зменшується.

На цьому і побудований психологічний тиск стресом. Коли в 1812 році французи, що відступали, потрапили в люті російські морози, для багатьох з них подібна екстремальна ситуація виявилася смертельною. І тут першорядне значення мало навіть не те, що у французів не було зимового одягу, а те, що в результаті тривалого стресу «поверхневі» резерви організму вичерпалися, а «глибокі» не встигли мобілізуватися.

Звичайно, у повсякденному житті до цього не доходить, але знизити працездатність і сприйнятливості людини можна запросто. А зробити це можна по-різному. Відомо, що в кожній людині існує вроджене почуття небезпеки. А значить якщо впливати на людину голосним звуком, раптовим падінням, предметом що швидко наближається, яскравим спалахом світла