

Тема: ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ В ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ

План

1. Поняття про емоції та почуття.
2. Фізіологічні основи емоцій
3. Форми переживання емоцій
4. Види почуттів
5. Теорії емоцій
6. Особистість та світ емоцій.

Ключові поняття теми: Емоції. Почуття. Стенічні почуття. Астенічні почуття. Базові емоції. Амбівалентність почуттів. Настрій. Афект. Стрес. Дистрес. Еустрес. Фрустрація. Алекситимія. Ажитація. Гедонізм. Атараксія. Ейфорія. Катарсис. Емоційний інтелект. Емпатія. Емоційна зрілість.

Рекомендована література

1. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. – К.: Центр учбової літератури, 2019. – 388 с. Тема 4.6. Емоційна сфера особистості. С.209-216
2. Максименко С. Д. Загальна психологія. - Київ: Центр учбової літератури, 2008. — 272 с. Розділ 15. Емоції та почуття. С.211-223
3. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія та ін.: Підручник. Київ: Каравела, 2019. 464 с. Почуття. С.219-243
4. Практикум із загальної психології: робочий зошит: Методичні рекомендації до лабораторних занять з курсу «Практикум із загальної психології» / за ред. Портницької Н.Ф. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 270 с. Модуль 9. Вивчення емоційної сфери. С.214-233.
5. Тодорова І. С., Павленко В. І. Психологія і педагогіка: навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2011. – 228 с. Тема 3. С. 54–70
6. Психологія та педагогіка: Навч.-метод. посіб. для самост. вивч. дисц. / Л. В. Музичко, А. В. Тімакова, Л. В. Корват та ін.; За ред. Л. В. Музичко. — К.: КНЕУ, 2008. — 304 с.

Додаткова література

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект. - Харків: Віват, 2019. — 512 с
2. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: Монографія. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. - 328 с.
3. Лазуренко О. О. Психологія емоцій. Київ: Книга плюс, 2018. — 262с.
4. Чудаєва Н.В., Шулдик Г.О. Емоційний світ людини : навч. посібник. 2- ге вид. доповн. Умань: ВПЦ «Візаві», 2017. — 126 с.
5. Carroll E. Izard The Psychology of Emotions. 1991 p.- 452 p.

6. Theories of Emotion, Volume 1. Robert Plutchik, Henry Kellerman. Academic Press, 1980 - 399 pages.

Інформаційні ресурси

Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. / Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я, 2021. - 126 с. Доступно: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150>

Інформаційний матеріал

Емоції та почуття складають своєрідну життєво важливу сторону внутрішнього життя людини. Внутрішній світ постає для нас перш за все як **емоційна реальність**, як переживання. В кожний момент часу ми знаходимось в певному емоційному стані, переживаємо ті чи інші почуття. Всім нам відоме різноманіття емоцій: *радості, горя, страху, гніву, подиву, смутку, тривоги, захоплення, зневаги тощо*.

Світ почуттів пронизує всі сторони нашого життя – діяльність, спілкування та пізнання, стосунки з іншими.

До емоцій та почуттів звертається мистецтво з його величними творами.

1. Поняття про емоції та почуття.

Емоції (лат. **emovere** - збуджувати, хвилювати) — особливий вид психічних процесів чи станів людини, що пов'язані з оцінкою значущості для людини чинників, що діють на неї.

Емоції — це психічне відображення у формі переживання життєвого змісту явищ і ситуацій.

Емоції виступають як головні регулятори психічного життя і виникають у процесі практично будь-якої активності людини *внаслідок розбіжності між реальністю та очікуваннями*.

Розуміючи потреби людини, можна передбачити її емоції та навпаки, побачивши емоції, можна виявити потреби.

Структура емоцій. Емоції включають у себе: **суб'єктивний досвід** (*безпосереднє, чуттєве переживання*); **фізіологічні реакції** (внутрішню реакцію певних систем організму, автономної нервової системи, серцево-судинної, дихальної, серцебиття, почервоніння); **когнітивні процеси** (*думки про емоції та ситуації, які їх викликають*); **експресивна поведінка** (*експресивні зовнішні виразні рухи, які можна помітити у виразі обличчя (міміка), рухах тіла (пантоміміка), вокалізації*); **інструментальна поведінка** (схильність до певних дій).

Емоційне переживання вимагає, щоб всі ці процеси стали скоординованими і синхронізованими на короткий період часу, керовані процесами оцінки (тоді і відбувається **емоційний епізод**).

Почуття — це вищі емоції, стійкі емоційні ставлення до певних предметів або процесів навколишнього світу. Це специфічно людські, узагальнені переживання, що визначають ставлення до людей, до предметів або явищ навколишнього світу.

Почуття мають культурно-історичний характер походження.

Розуміння природи емоцій та почуттів передбачає вихід за межі власне нашої чуттєвої сфери та розгляд їх у контексті життєдіяльності людини.

Емоції та почуття — особливий пласт людської суб'єктивності, тож за своїми функціями відрізняються як від пізнавальних процесів (розуму), так і від мотиваційної сфери (бажаючої сторони психічного життя).

Основні функції емоцій	
Сигнальна	Емоції, що виникають в людини, дозволяють їй орієнтуватися в навколишній дійсності, оцінювати предмети та явища згідно їх бажаності, сигналізують про те, як проходить процес задоволення потреб, які перешкоди виникають, на що в першу чергу треба звернути увагу
Регулятивна	Емоції та почуття регулюють стан організму, приймають участь у регуляції поведінки людини в цілому, <i>впливають на спрямування та здійснення діяльності суб'єкта</i> (через актуалізацію індивідуального досвіду, попередній досвід успішних чи неуспішних дій, що визначає вибір дій у поточній ситуації).
Мотивуюча	Емоції та почуття спонукають до дії, сприяють пошуку шляхів задоволення актуальної потреби та вирішення задачі, що стоїть перед людиною
Підкріплююча	Емоції та почуття приймають участь в навчанні – інформація, яка викликає сильні емоції, швидко і надовго залишається в пам'яті, засвоюється.
Переключення	Функція, що проявляється при конкуренції мотивів, в результаті якої визначається домінуюча потреба
Адаптивна	Емоції допомагають підготуватися до адекватної реакції у ситуації, за допомогою емоцій суб'єкт може встановлювати значущість тих чи інших умов для задоволення актуальних потреб і ефективно пристосовуватися до навколишньої дійсності
Комунікативна	За допомогою емоцій людина може передавати свої переживання іншим людям, інформувати їх про своє

	ставлення до предметів та явищ дійсності, здійснювати вплив на оточуючих.
--	---

Емоційний стан впливає на продуктивність діяльності, її темп і ритм, Емоції радості, впевненості в успіху діяльності надають людині додаткових сил, спонукають до більш інтенсивної та напруженої роботи.

Синтезуюча функція емоцій дозволяє поєднувати, синтезувати в єдине ціле окремі, пов'язані в часі та просторі події та факти. Сукупність образів, прямо чи випадково пов'язаних із ситуацією, що породила сильне емоційне переживання, утворює у свідомості суб'єкта міцний комплекс (О. Р. Лурія). Актуалізація одного з елементів цього комплексу тягне, *іноді проти волі суб'єкта*, відтворення у свідомості інших елементів.

Перелічені функції емоцій є різними гранями однієї загальної функції - **внутрішнього регулювання діяльності**.

2. Фізіологічні основи емоцій. Емоції та почуття становлять складну реакцію організму, в якій беруть участь майже всі відділи нервової системи.

Природа емоцій і почуттів, як і решти психічних процесів, **рефлекторна**. Фізіологічним механізмом емоцій як таких є діяльність підкоркових нервових центрів — **гіпоталамусу, лімбічної системи, ретикулярної формації**. Але кора великих півкуль головного мозку відіграє провідну роль у проявах емоцій і почуттів, здійснюючи регулювальну функцію стосовно підкоркових процесів, спрямовуючи їх діяльність відповідно до усвідомлення людиною своїх переживань. Між корою та підкорковими центрами нервової системи постійно відбувається взаємодія.

3. Форми переживання емоцій.

Емоційний світ людини різноманітний і різноякісний.

Форми емоційних переживань	
Емоційний тон відчуттів	Базова форма емоцій, генетично обумовлені переживання, не мають предметної віднесеності, супроводжують життєво важливі відчуття, (смакові, температурні, больові)
Емоційний відгук	Оперативна емоційна реакція на поточні зміни в предметному середовищі, визначається емоційною збудливістю людини (емоційне співзвуччя, синтонія).
Власне емоції	Тривалі слабкої сили стани, предметні, мають ідеаторний та ситуативний характер, виражають оцінне ставлення людини до реальної чи можливої ситуації, до своєї діяльності, своїх дій.
Настрій	Емоційний, непередметний, розлитий загальний стан, надає емоційне забарвлення всієї поведінки людини, виявляється у

	всіх її проявах, характеризується дифузністю, відсутністю чіткої усвідомленої прив'язки до певних предметів або процесів, достатньою стійкістю; є інтегральною характеристикою системи діяльностей, їх реалізації та узгодженості (бадьорість, ейфорія, втома, апатія, депресія, відчуження, втрата почуття реальності).
Пристрасть	Сильне, глибоке, абсолютно домінуюче емоціональне переживання, виявляється у спрямованості помислів і сил на єдину мету.
Афект	Сильні короточасні дієві емоційні переживання, що проявляються в порушенні свідомого контролю за поведінкою, пов'язані з активною поведінкою щодо вирішення екстремальної ситуації (коротка потужна емоційна буря, емоційний шторм).
Фрустрація	Своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності у стані безнадійності, втрати перспективи через зустріч на шляху до бажаного уявних або реальних перешкод.
Стрес	Особлива форма емоційного переживання, виникає в екстремальній життєвій ситуації (загрози, небезпеки, образи), що вимагає від людини мобілізації нервово-психологічних сил, призводить до змін у перебігу психічних процесів, емоційних зрушень, трансформації мотиваційної структури діяльності, порушень рухової та мовної поведінки; іноді позитивно впливає на діяльність людини (еустрес).
Почуття	Основна форма переживання людиною свого ставлення до предметів та явищ дійсності; почуття відрізняються відносною стійкістю та сталістю, виникають як узагальнення емоцій; почуття виділяють явища, які мають постійну мотиваційну значимість.

4. Види почуттів. Почуття людини завжди предметні. Предметність почуттів знаходить вираження у цьому, що самі почуття диференціюються залежно від предметної сфери, якої вони стосуються. Відрізняють *моральні, інтелектуальні та естетичні почуття*. Їх називають предметними та вищими почуттями; у них укладено все багатство емоційних ставлень людини до реальної дійсності.

Моральні (етичні) почуття виражають ставлення людини до людей, до Батьківщини, до сім'ї, до самої себе (гуманізм, патріотизм, чуйність, справедливість, гідність, сором тощо). **Найвищим моральним регулятором**

поведінки людини є совість. Відомо, у яких станах перебувають люди, які зробили неетичний вчинок. Ці переживання називають «**муками совісті**».

Інтелектуальні (пізнавальні) почуття породжуються пізнавальними ставленнями людини до світу (*інтерес, допитливість, відчуття таємниці, здивування*). Вершиною інтелектуальних почуттів є узагальнене почуття любові до істини, яке стає величезною рушійною силою, що сприяє глибокому проникненню в таємниці буття.

Естетичні почуття. Здатність керуватися при сприйнятті явищ оточуючої дійсності поняттями прекрасного, любов до краси лежить в основі естетичних почуттів. Естетичні почуття проявляються у художніх оцінках та смаках.

За класифікацією Б. І. Додонова існують наступні види емоцій, пов'язані з різними видами діяльності та соціальних взаємодій: *альтруїстичні, комунікативні, глоричні, праксичні, пугнічні, романтичні, гностичні, естетичні, гедоністичні, акізитивні*

5. Теорії емоцій. В сучасній психології достатньо велика кількість теорій емоцій та почуттів. Теорії намагаються пояснити їх походження, функції, механізми, розвиток в онтогенезі. Теорії сприяють емпіричному та експериментальному все більш інтенсивному вивченню закономірностей емоцій та почуттів.

Інформаційна теорія емоцій П. В. Симонова. З погляду цієї теорії, передбачається, що «... емоція є відображення мозком людини і тварин будь-якої актуальної потреби (її якості та величини) і ймовірності (можливості) її задоволення, яку мозок оцінює на основі генетичного та раніше набутого індивідуального досвіду» (П. В. Симонов, 1981).

На думку П. В. Симонова, основною причиною емоцій є незнання, як вчинити в певних умовах. Емоції розглядаються вченим як компенсаторний механізм, що заповнює дефіцит інформації потрібної для досягнення мети (задоволення потреби).

Формула емоцій Павла Симонова в короткій символічній формі подає чинники, що впливають на виникнення та характер емоції.

$$E = f(P(I_n - I_c))$$

E— емоція, її ступінь, якість і знак;

P— сила і якість актуальної потреби;

I_n — інформація про ресурси, які прогностично необхідні для задоволення потреби;

I_c — інформація про існуючі засоби, якими реально володіє суб'єкт.

(I_n-I_c)— оцінка ймовірності (можливості) задоволення потреби на основі

вродженого і онтогенетичного досвіду;

$Ic < I_n$ емоція набуває негативного характеру, а $Ic > I_n$ — позитивного.

Формула П. В. Симонова не застосовується для отримання конкретних кількісних значень, а тільки для ілюстрації самого принципу формування позитивних чи негативних емоцій різної сили

6. Особистість та світ емоцій.

Емоційний інтелект дуже важлива сторона психічної діяльності.

Емоційний інтелект (emotional intelligence, EI) — сума здібностей та розвинутих на їх основі навичок людини розпізнавати емоції інших людей, а також ідентифікувати свої власні емоції, розуміти наміри, мотивацію та бажання інших людей і свої власні, а також здатність керувати своїми емоціями та емоціями інших людей з метою вирішення практичних завдань.

Цінність концепту EI полягає в тому, що це доповнює наші уявлення про те, що означає бути розумним.

Співвідношення структури емоційного інтелекту з його функціями

Група здібностей	Структурні компоненти емоційного інтелекту	Функції емоційного інтелекту
Когнітивні здібності	Сприйняття емоцій (ідентифікація емоцій). Розуміння емоцій (усвідомлення емоцій, їх аналіз та встановлення зв'язків між ними).	Інтерпретативна функція – дозволяє людині продуктивно здійснювати розшифрування емоційної інформації (емоційні вирази обличчя, інтонації голосу тощо), що сприятиме накопиченню та систематизації знань, формуванню власного емоційного досвіду.
Емоційні здібності	Управління емоціями (вміння підтримувати позитивний модус емоцій)	Регулятивна функція – сприяє стану емоційної комфортності та забезпечує адекватність зовнішнього вираження емоцій людини.
Адаптаційні здібності	Управління емоціями в стресових ситуаціях (самоконтроль, вибір продуктивних стратегій подолання). Самотивація (здатність	Адаптивна та стресозахисна функції – полягають в актуалізації та стимулюванні психічних резервів людини в ускладнених життєвих ситуаціях.

	викликати та підтримувати емоції, які спонукають до діяльності).	
Соціальні здібності	Соціальна емпатія (здатність до співпереживання емоційного стану іншої людини). Управління чужими емоціями (вміння впливати на емоційні стани інших)	Активізуюча функція – забезпечує гнучку спроможність до конгруентності у спілкуванні.

Емпатія — це здатність людини перейматися почуттями та переживаннями іншої особи (істоти); реалізовувати свою потребу у безкорисливому створенні сприятливих умов для позитивного емоційного стану та життєдіяльності особи (істоти), що потребує підтримки.

Емпатія проявляється як *інтелектуальний процес* пізнання іншої людини, (усвідомлення внутрішнього світу іншої людини, інтуїтивне пізнання її емоційного стану); як *емоційний стан*, що виникає у людини як відгук на переживання іншої особи (як здатність перейматися емоційним станом іншої людини); як процес, у якому інтелектуальні й емоційні сторони складають органічну єдність; як *діяльнісний компонент* емпатійної взаємодії або дієву емпатію, яка відрізняється активним сприянням, допомогою іншій особі (гуманна дія, гуманний вчинок).

Емпатія у професійній діяльності. Розвинена здатність до емпатії є професійно важливою рисою для людей, чия робота безпосередньо пов'язана з людьми (це не лише педагоги, психологи, психотерапевти, а й чиновники, керівники, продавці, менеджери персоналу, та інші). Для психотерапевтів розвинена здатність до емпатії виявилася досить важливою. В психології розроблена **техніка емпатичного слухання**, яка допомагає розуміти емоційний стан співрозмовника.

Емоційна зрілість— це вміння керувати своїми емоціями та уміння проявляти їх у суспільно прийнятних формах.

Емоційно зріла людина усвідомлює власні емоції, розуміє емоції інших людей, уміє керувати емоціями, оптимістична, має позитивне мислення, успішно та ефективно співпрацює в команді, адекватно сприймає критику, організована, планує своє життя, уміє мотивувати себе і заохочувати інших, уміє долати труднощі

Тестові завдання для перевірки засвоєння теми

Виберіть правильну відповідь із запропонованих варіантів.

1. Фундаментальні емоції ...

- А. Визначають мотивацію діяльності;
- Б. Забезпечують афективно-когнітивну взаємодію;
- В. Регулюють роботу гомеостатичної системи;
- Г. Емоції, на основі яких можуть формуватися всі інші емоційні процеси та стани.

2. Почуття — ...

- А. Реакція людини на все навколишнє
- Б. Своєрідне ставлення людини до того, що вона сприймає
- В. Відображення навколишніх предметів та ставлення до них;
- Г. Переживання, в яких виявляється стійке ставлення людини до навколишнього світу та до самої себе;

3. Відмінною рисою афекту є те, що це

- А. Приємні почуття, зумовлені задоволенням потреб
- Б. Переживання, які характеризують самооцінку та рівень домагань;
- В. Тривалі переживання, які добре запам'ятовуються
- Г. Дуже сильні емоційні переживання, пов'язані з активною поведінкою щодо вирішення екстремальної ситуації.

4. Вищі почуття — це

- А. Емоційний відгук на витвори мистецтва,
- Б. Дифузні переживання, із відсутністю чіткої усвідомленої прив'язки до певних предметів чи процесів
- В. Переживання, що становлять основу всіх видів життєдіяльності людини, пов'язані із задоволенням соціальних потреб людини, із мисленням, переконаннями, наявним досвідом, ставленням людини до ситуації.
- Г. Переживання, викликані станом організму, наприклад голодом, хворобою.

5. В якому рядку названо тільки почуття:

- А. Гнів, страх, радість, спрага;
- Б. Любов, незадоволення, щастя, туга;
- В. Совість, ненависть, біль, презирство;
- Г. Закоханість, симпатія, почуття власної гідності, совість.

6. У якому рядку названі тільки афекти:

- А. Гнів, розпач, відчай, жах.
- Б. Кохання, ненависть до ворогів, обурення, журба.
- В. Бадьорість, сум, задоволення, гнів, радість;
- Г. Ніжність, втома, обурення, страх, розпач.

7. Вкажіть, яка з наведених нижче сукупність ознак характеризує пристрасті:

- А. Глибокі, нестійкі, сильні, зв'язані з потребами.
- Б. Стійкі, ділові, слабкі;
- В. Сильні, ділові, глибокі, тісно пов'язані з переконаннями;
- Г. Короткочасні, слабкі, спонтанні, суперечливі.

8. Яке твердження є правильним:

- А. Виразні рухи завжди посилюють емоції;
- Б. Виразні рухи є лише зовнішнім виявом емоцій;
- В. Виразні рухи в одних випадках посилюють емоції, а в інших послаблюють.
- Г. Виразні рухи послаблюють емоції;

9. Який існує зв'язок почуттів з діяльністю?

- А. Почуття виникають у зв'язку з діяльністю, але на неї не впливають;
- Б. Почуття викликаються діяльністю, її успіхами і невдачами і впливають на її хід;
- В. Почуття завжди погіршують виконання діяльності.
- Г. Вплив почуттів на діяльність не має закономірного характеру.

10. Почуття успіху, удачі, тріумфу насамперед пов'язані з....

- А. Позитивним результатом діяльності
- Б. Задоволенням фізіологічної потреби
- В. Ставленням інших до результату діяльності
- Г. Процесом планування діяльності;

Задачі для обговорення на семінарі.

Варіант А. Розв'яжіть задачі, відповіді обґрунтуйте.

1. Чому, коли ми кажемо лимон, справді виникає відчуття кислого?
2. Чому, для того, щоб зупинити спалах гніву, варто рахувати до десяти?
3. Чому, коли зробити сумне обличчя і зітхати, відповідати на питання сумним голосом, стає сумно?
4. Чому, якщо сказати «мене зараз збудить», можна справді викликати блювоту?
5. Чому, коли треба відчувати себе бадьоро, люди насвистують?
6. Чому люди плачуть від щастя? Наприклад, дружина плаче від радості, обіймаючи чоловіка, який повернувся після тривалої розлуки.
7. Чим можна пояснити наступне : якщо дати людині можливість «виговоритися», «поплакатися», то їй стає легше перенести емоційні переживання, смуток, горе?
8. Чому навчають нас позитивні та негативні емоції? Чи можуть у нас бути зайві емоції?

Варіант Б. Визначте правильні чи ні наступні твердження.

Чи можна погодитися з цими тезами? Які уточнення потрібні для цих суджень?

Під впливом емоцій росте продуктивність діяльності.

Під впливом емоцій посилюється тенденція до фантазування.

Емоції зменшують страх перед невідомим.

Емоції знижують увагу до діяльності.

Надмір емоційних переживань руйнує мислительну діяльність.

Страх — це завжди наслідок відсутності інформації

В момент здивування відсутні думки.

Завдання для групової дискусії

1. Деякі люди не вміють відчувати радість або сум, не здатні кохати або ненавидіти. Як називається така особливість, яка не дає людині можливості сприймати або висловлювати почуття? Чи матимуть такі люди переваги у екстремальних ситуаціях та в повсякденному житті?

2. Які переваги мають люди, які можуть досить детально описувати свої почуття, у екстремальних ситуаціях та в повсякденному житті?

3. Японське поняття **wabi-sabi** описує захоплення швидкоплинністю та недосконалістю краси. Які поняття варто було б запропонувати, щоб описати певні емоційні явища, які для Вас дуже важливі? Які будуть наслідки, якщо люди будуть описувати та висловлювати власний емоційний досвід, який до цього відчували напівсвідомо і про який інші не знають. Як це може змінити наше сприйняття світу та взаємодію з іншими людьми?

Тренінгові вправи

Вправа 1. Спогади. Згадайте ситуації зі свого дитинства. Виберіть ту, коли Ви пережили яскраве почуття власної значущості, щастя, надійності. Пригадайте ситуацію, коли ви пережили почуття несправедливості, образи тощо, заподіяної вам.

Подумайте, які почуття ви відчували, які переживання були для вас яскравішими.

Згадайте, чи були у вашому житті ситуації, коли спогади дитинства допомагали або заважали спілкуванню з іншими людьми. Чи є різниця у сприйнятті цієї події вами – дитиною та вами — у дорослому житті.

Вправа 2. Радість невдачі. Згадайте подію з вашого життя, яку ви спочатку розглядали як невдачу, а потім зрозуміли, що насправді ця подія мала для вас дуже сприятливе значення. Згадайте подію, яка дозволила вам зрозуміти, що таке «радість невдачі». Розкажіть про неї. Реалізуйте обмін досвідом щасливих та нещасливих подій. Визначте, який досвід Ви отримали від цього.

Вправа 3. Хвастоці. Учасники встановлюють стілець для хвастоців. Кожен має право похвалитися чим завгодно, будь-яким досягненням на своєму життєвому шляху. Починайте своє повідомлення зі слів: «Я хочу похвалитися тим, що...». Після кожного повідомлення група має ініціювати оплески та захоплені відгуки. При бажанні можна хвалитися неодноразово.

Вправа 4. Дзеркало. По колу передається дзеркало. Завдання учасникам: подивитись у дзеркало і спробувати сприйняти себе відсторонено, начебто бачиш не своє відображення, а обличчя незнайомця, яке привернуло увагу. Розкажіть, що привабливого ви бачите у цій людині, за що її можна полюбити, що викликає повагу, а може, захоплення.

Після того, як всі виконають вправу, учасники мають обговорити ту внутрішню роботу, яку їм довелося зробити та визначити висновки, до яких вони дійшли.

Вправа 5. Подарунок. Учасники роблять один одному подарунки. Просто повідомляють, що вони дарують один одному, виходячи, що їх можливість дарувати фантастична і нічим не обмежена.

Завдання для підсумкового контролю.

1. *За образним висловом І. П. Павлова «Пристрасть можна зігнати у м'язи». Чи справді це так? Про які закономірності емоцій та почуттів йдеться у цьому випадку?*

2. На питання, як людині самій впоратися зі стресом, Г. Сельє відповів: «Допомагає фізична активність, але її однієї недостатньо. Найважливіше мати «кодекс поведінки», вміти жити. Знайдіть собі «порт призначення» — це виявляти якнайбільше доброти до людей, завести якнайбільше друзів... Можна сподіватися на добру волю, на дружбу. Якщо ви потрібні людям, потрібні їм, ви врятовані».

Про які закономірності емоційного розвитку особистості йде мова?

3. **Задача** «Особлива функція емоцій». На думку О. М. Леонтьєва емоції виконують специфічну функцію. За його висловом, емоції «ставлять завдання на смисл». Поясніть, що це означає?

4. Яку особистість ми вважаємо емоційно зрілою?

Практичні завдання

1. **Дослідження ознак емоційної збудливості** (В. В. Бойко, 1996)

Мета: вивчення та усвідомлення схильності до емоційної збудливості.

Інструкція: Дайте відповідь на питання «так» (+) або «ні» (-).

Текст опитувальника

1. Зазвичай Ви висловлюєте свою думку відверто, не особливо задумуючись над вибором слів та виразів?
2. Чи швидко Ви починаєте злитися та впадати у гнів?
3. Чи можете Ви вдарити співрозмовника, що образив Вас?
4. Після вживання невеликої кількості алкоголю чи проявляли Ви нестриманість?
5. Ви можете проявити різкість та нагруб'янити комусь?
6. В дитинстві Ви втікали з дому, ображаючись на батьків?
7. Чи ображаєтеся Ви через дрібниці?
8. Перед важливою зустріччю Ви дуже хвилюєтеся?
9. Під впливом емоцій Ви можете сказати те, про що потім будете шкодувати?
10. У збудженому стані Ви погано контролюєте свої дії (можете бити посуд, кидати речі, ламати предмети)?
11. Чи доводилося Вам відповідати за свою запальність (Вас карали, оголошували догану, Вас кидали друзі)?
12. Чи часто трапляється так, що Ви купуєте річ, що сподобалася, не встигнувши роздивитися і оцінити її як слід, а потім виявляється, що купили не те, що потрібно?

Обробка результатів. За всі відповіді «так» нараховується по 1 балу. Визначте суму балів і відповідно рівень емоційної збудливості:

Значна емоційна збудливість (10-12 балів)

Схильність до помірної імпульсивності (5-9 балів)

Низька емоційна збудливість (4 бали і менше)

Висновки. Проаналізуйте, чи проявляється визначена характеристика емоційної збудливості у різних видах діяльності, та зокрема в навчальній діяльності.

2. Дослідження домінуючої емоції особистості

Мета дослідження: Виявити домінуючі емоції особистості.

Інструкція. Дайте відповіді на питання.

Обирайте з можливих варіантів.

5 балів – так; 4 бали – швидше так, чим ні; 3 бали – швидше ні, чим так;

1 бал – ні.

Текст опитувальника

1. Чи часто під впливом обставин ви говорите таке, про що потім жалкуєте?
2. Чи часто оточення дає вам зрозуміти, що ви нестримані та неправильно себе поводите?
3. Чи притаманно вам вільно виражати свої почуття та емоції, навіть якщо це шкодить вашим стосункам з іншими людьми?
4. Чи правда, що ваше повсякденне життя сповнене цікавих подій?
5. Чи характерно для вас постійно захоплюватися чимось новим, цікавим, переживати почуття захоплення?
6. Чи правда, що вам подобається діяльність різноманітна, з частими змінами, навіть, якщо вона в чомусь небезпечна?
7. Вам притаманно перебувати у гарному піднесеному настрої, аніж в похмурому та байдужному?
8. Чи правда, що ви часто даєте позитивні оцінки людям, яких мало знаєте?
9. Якщо обставини склались проти якого-небудь почину, чи часто ви вважаєте, що все одно варто ризикнути?
10. Чи правда, що вас вважають людиною, яка легко захоплюється?
11. Ви любите відвідувати місця, в яких ніколи не були раніше?
12. Чи правда, що все нове дуже часто захоплює вас?
13. Чи правда, що навіть тоді, коли ваші справи йдуть чудово і немає про що турбуватися, у вас все ж буває пригнічений настрій?
14. Чи часто ви відчуваєте, що втрачаєте надію домогтися чогось в житті?
15. Чи правда, що навіть серед людей, ви відчуваєте себе самотнім?
16. Чи часто у вас буває почуття неприязні, відрази до всього оточуючого?
17. Чи бувають у вас такі періоди, коли цілі дні, тижні ви не можете ні за що взятися, так як не в змозі включитися у роботу?
18. Чи правда, що часом вам здається, що ви ні на що не здатні?
19. Чи характерні для вас часті прояви гніву?
20. Чи часто вам говорять, що ви запальні?
21. Чи правда, що ви легко втрачаєте терпіння з людьми?
22. Чи часто буває, що ви відчуваєте почуття презирства до деяких оточуючих вас людей?
23. Чи правда, що ви проти того, щоб подавати милостиню?
24. Чи правда, що коли люди поведуться нерозсудливо чи проявляють якісь свої слабкості, ви не можете відноситися до цього спокійно, і натомість, відчуваєте до них презирство?
25. Чи часто ви відчуваєте почуття раптового страху чи неспокою?
26. Чи часто буває щось таке, що лякає вас?
27. Чи часто ви відчуваєте, що вас щось тривожить?
28. Чи часто вам доводиться маскувати свою сором'язливість?

29. Чи правда, що вам складно розповідати щось великій групі людей чи виступати на зборах, семінарах?
30. Чи правда, що коли вас критикують прилюдно, то це пригнічує вас?
31. Чи правда, що без всякого приводу ви мучитеся, ніби зробили щось погане чи зле?
32. Чи вважаєте ви, що деякі ваші вчинки не можуть бути виправдані?
33. Чи виникає у вас передчуття, що на вас очікує якесь покарання, навіть якщо ви нічого поганого не зробили?
34. Чи притаманні вам докори сумління, коли ви знали про те, що хтось потребував допомоги, однак ви не захотіли чи не змогли допомогти?
35. Чи часто ви відчуваєте співчуття, коли бачите нещастя інших?
36. Чи правда, що вас дуже хвилює вигляд тварини, що страждає?

Обробка результатів. Підрахуйте бали за допомогою ключа.

Чим більша сума балів, тим більш виразною та притаманною є певна емоція.

Ключ до тесту.

1. Емоційна збудливість 1, 2, 3
2. Інтерес 4, 5, 6
3. Радість 7, 8, 9
4. Здивування 10, 11, 12
5. Страждання 13, 14, 15
6. Відраза 16, 17, 18
7. Гнів 19, 20, 21
8. Зневага 22, 23, 24
9. Страх 25, 26, 27
10. Сором 28, 29, 30
11. Провина 31, 32, 33
12. Співчуття (співпереживання) 34, 35, 36

Проаналізуйте отримані результати.

Емоційна збудливість – загальна властивість, що характеризує силу, швидкість, інтенсивність емоційних реакцій. В основі цієї властивості природні пускові механізми емоцій.

Інтерес – це позитивний або негативний емоційний стан, що супроводжує когнітивну діяльність людини. Детермінантами інтересу є новизна та зміна оточуючого середовища. Інтерес сприяє інтелектуальній, естетичній та іншим творчим видам діяльності.

Радість – це позитивна емоція, що пов’язана з задоволенням чи можливістю задовольнити актуальну потребу. Має розслаблюючий вплив, захищає людину від руйнівного впливу напруження.

Здивування – це швидкоплинна емоційна реакція на раптові обставини. В момент здивування відсутні думки, розумові процеси призупиняються.

Страждання (горе) – негативні емоції, що відображають стан, який виникає як реакція на втрату чи неможливість задовольнити актуальні життєві потреби. Джерелом страждання можуть бути біль, холод, голод, шум, розчарування, невдача тощо. Страждання може виникати при згадуванні або передбаченні умов, за яких воно виникало або мало виникнути.

Відраза – це негативна емоційна реакція, що викликається об’єктами (людьми, предметами, обставинами), при зіткненні з якими виникають суперечності ідеологічного, морального, естетичного, фізичного характеру.

Гнів – негативна емоція, часто проявляється як афект. Причинами гніву є відчуття фізичної чи психологічної перешкоди на шляху до чогось. Переживання характеризується високим рівнем напруженості, імпульсивності. Почуття впевненості в собі під час гніву значно вище, ніж під час будь-якої іншої негативної емоції.

Зневага – емоція пов’язана з почуттям переваги над кимсь або чимось, супроводжується впевненістю у своїй правоті, своїх думках та приниженні об’єкта зневаги.

Страх – негативна емоція, яка виникає при отриманні інформації про можливу реальну чи уявну загрозу життєвому благополуччю людини. Під час страху людина відчуває невпевненість, незахищеність, загрозу, напруженість. Інтенсивний страх є небезпечною емоцією, однак, він може бути попереджувальним сигналом щодо зміни поведінки людини.

Сором – негативна емоція, що виникає при усвідомленні невідповідності особистих думок, учинків, зовнішності, атрибутів очікуванням оточення або власним уявленням про них. Ця емоція найчастіше призводить до використання психологічних захистів – заперечення, витіснення, проекції.

Провина – емоція, що виникає як результат усвідомлення розбіжностей поведінки, вчинків, думок однієї людини очікуванням, вимогам, принципам іншої людини, суспільним ідеалам тощо. У виникненні емоції провини найсуттєвішу роль відіграє мислення.

Співчуття (співпереживання) – розуміння емоційного стану іншої людини та переживання тих же емоцій, які переживає ця людина на основі ототожнення з нею.

Завдання до проведеного дослідження. Проаналізуйте власні індивідуальні особливості. Подумайте, чи відповідають отримані результати вашим уявленням про себе. Опишіть власне розуміння вашої емоційної сфери та зазначте роль емоцій у вашому житті людини та майбутній професійній діяльності.

3. Дослідження емоційної спрямованості особистості

Мета: Вивчення оцінки значимості емоцій та переживань

Інструкція:

Уважно прочитайте перелік переживань.

Виберіть з них ті, які Вам найбільше подобається переживати. Поставте номер 1. Виберіть найбільш приємні переважання, із тих, що залишилися. Поставте номер 2. Решту переживань розташуйте у порядку спадання приємності для Вас так, щоб на 10-му місці опинилося переживання, найменш бажане та приємне для Вас.

Перелік емоцій для оцінювання:

1	Почуття незвичайного, таємничого, що з'являється у незнайомій місцевості, обстановці.	
2	Радісне хвилювання, нетерпіння при придбанні нових речей, предметів колекціонування, задоволення від думки, що скоро їх стане ще більше.	
3	Радісне збудження, коли бачиш, що досягаєш успішних результатів.	
4	Задоволення, гордість, піднесення, коли можеш довести свою цінність як особистості або перевагу над суперниками, коли тобою щиро захоплюються.	
5	Веселощі, безтурботність, гарне фізичне самопочуття, насолода від смачної їжі, відпочинку, невимушеної обстановки, безпеки та безтурботності життя.	
6	Почуття радості і задоволення, коли вдається зробити щось приємне для близьких людей.	
7	Гарячий інтерес, насолода при пізнанні нового, при знайомстві з вражаючими науковими фактами, радість і глибоке задоволення при осягненні суті явища, підтвердженні Ваших здогадів і пропозицій.	
8	Бойове збудження, почуття ризику, захоплення їм, азарт, гострі відчуття в хвилини боротьби, небезпеки.	
9	Радість, гарний настрій, симпатія, вдячність, коли бачиш	

	дружбу і взаєморозуміння, коли сам отримуєш допомогу і схвалення з боку інших людей.	
10	Своєрідне солодке почуття, що виникає при сприйнятті природи і музики, віршів, інших творів мистецтва.	

Емоції, які опинилися на місцях 1, 2 і 3 визначають групу домінуючих потреб особистості. Емоції, які опинилися на місцях 8, 9, 10 відображають найменш значимі потреби.

Інтерпретація результатів. При тлумаченні результатів слід врахувати види потреб, якими визначені емоційні переживання. Б. І. Додонов виділяє 10 видів потреб, які визначають емоційні переживання:

1. Альтруїстичні емоції виникають на основі потреби в сприянні, допомозі, заступництві іншим людям.
2. Комунікативні емоції виникають на основі потреби в спілкуванні.
3. Глоричні емоції пов'язані з потребою в самоствердженні, у славі.
4. Практичні емоції викликаються діяльністю, її успішністю чи неуспішністю
5. Пугнічні емоції походять від потреби в подоланні небезпеки, на основі якої пізніше виникає інтерес до боротьби.
6. Романтичні емоції виникають на основі прагнення до всього нового, незвичайного, таємничого.
7. Акізітивні емоції виникають у зв'язку з інтересом до накопичення, «колекціонування» речей, який виходить за межі практичної потреби в них.
8. Гедоністичні емоції пов'язані з задоволенням потреби в тілесному і душевному комфорті.
9. Гностичні емоції пов'язують з потребою в отриманні будь-якої нової інформації і з потребою в «когнітивної гармонії».
10. Естетичні емоції є відображенням потреби людини бути в гармонії з навколишнім.

Груповий проект

«Які ситуації та події викликають найсильніші емоції?»

Пригадайте, оглядаючи своє минуле, які моменти свого життя Ви згадуєте як найрадісніші, а які як найбільючіші? Можливо це може бути, щасливе побачення або завалений іспит. Визначте, які особисті досягнення і невдачі викликали найсильніші емоції. Якої сфери стосуються ці події (робота, освіта, розваги)? Визначте в узагальненому виді відповіді на ці питання в малих групах, а потім порівняйте висновки груп і знову узагальніть. Сформулюйте висновки групової роботи.

Примітка. Дослідження психологів показали, що найсильніші емоції ми отримуємо із злетів та падінь у наших стосунках з іншими людьми. Найбільше щастя, і найбільший біль виявляються у стосунках з людьми.

Психологічні поради

Як зрозуміти свої емоції?

Ми можемо повніше усвідомити свої емоції, ставлячи собі приблизно такі питання: Що зараз зі мною відбувається? Які відчуття у мене на тілесному рівні? Що мені хочеться зробити зараз? Як назвати те, що я відчуваю? Чи може моє відчуття стати сильнішим? На що воно буде схоже? Чи може моє почуття стати слабшим?

Розуміючи свої емоції, ми краще впізнаємо себе та свої бажання і можемо свідомо знайти спосіб задовольнити їх.

Як досягти позитивних емоцій?

1. Згадайте емоційне переживання з свого минулого, яке ще досі викликає почуття незадоволеності. Що тоді було причиною? Які ваші дії, почуття? Поставте собі запитання: «Як це було?», «Що я хотів(ла)?»

2. Подумайте і знайдіть прийнятний варіант поведінки. Визначте у своїй уяві, як вам хотілося б поводитися. Ваша «придуманна» поведінка має Вас влаштовувати, а також позитивно сприйматися іншими людьми, що були учасниками ситуації.

3. Спробуйте визначити, яка емоція, необхідна Вам для нової поведінки? Яка емоція найкраще підтримає нову поведінку? Уявіть собі необхідний емоційний стан, поєднайте необхідну Вам поведінку з емоцією.

4. Уявіть таку ж ситуацію в майбутньому. Детально продумайте ситуацію і Вашу нову поведінку. Як емоція, що Ви обрали, впливатиме на переживання та поведінку? Чи кращою стане для Вас ситуація?

5. Подумайте, якими можуть бути реакції інших людей на вашу нову поведінку та емоційний стан. Якщо Ви в чомусь сумніваєтесь, оберіть знову іншу нову поведінку, яка Вас влаштує більше і визначте іншу, більш відповідну емоцію.

6. Якщо нова знайдена емоція допоможе Вам досягти бажаних результатів у новому контексті, потренуйтеся викликати її кілька разів. Переконайтеся у своєму виборі і Ви отримаєте доступ до бажаного стану.

Удосконалюйте свої емоційні алгоритми і збагачуйте свій емоційний досвід!

Як зберегти гарний настрій?

Спостерігайте за навколишнім світом, природою; насолоджуйтеся рухом хмар, сходом сонця, снігопадом, весняними вітром.

Намагайтеся так планувати день, щоб залишався вільний час на задоволення, частіше посміхайтесь та розмірковуюйте про хороше.

У вільний час згадуйте про тих, з ким вам було приємно та легко, не замикайтеся у собі, більше фантазуйте та експериментуйте;

Розповідайте смішні анекдоти і самі вигадуйте веселі історії, розташуйте у себе на робочому столі фотографії щасливих і радісних людей;

Посміхайтесь частіше, адже завжди можна знайти привід для посмішки.

Внутрішня гармонія та усмішка дозволять Вам постійно збільшувати свої внутрішні запаси енергії.

Завдання для самостійної роботи

1. Визначте тезаурус понять, необхідних для психологічного аналізу та характеристики емоційної сфери особистості.

2. Емоції відзначаються наступними властивостями

Універсальність

Динамічність

Домінантність

Накопичення

Зміцнення

Адаптація

Упередженість (суб'єктивність)

Заразливість

Пластичність

Утримання в пам'яті

Іррадіація

Перенос

Розкрийте ці характеристики емоцій та підберіть до цих визначень приклади з власного досвіду.

3. Психологи переконують, емоції — це наше справжнє ставлення до людей та подій. Зайвих емоцій у людини немає; кожна емоція має своє призначення. Всі емоції необхідні для осмисленого сприйняття світу. Певні стани ми прагнемо пережити знову, а негативних переживань хотіли б не знати. Перегляньте список фундаментальних емоцій за К. Ізардом. Вчений вважав, що фундаментальні емоції наступні: 1) цікавість; 2) відраза; 3) радість; 4) презирство; 5) здивування; 6) страх; 7) страждання; 8) сором; 9) гнів; 10) провина. Проаналізуйте вказані емоції. В чому користь окремої емоції та чому вона навчає людину? Що сталося б, коли людина позбулася б такої емоції? Визначте, чому саме нас навчає кожна базова емоція. Чи справді всі емоції мають свої завдання і кожна може нас чомусь навчити. Розгляньте кожную емоцію окремо. Сформулюйте свої висновки.

Творчі завдання для самостійної роботи

Підготуйте власні аргументи на підтримку або ж спростування висловлювань видатних мислителів. Які закономірності емоцій та почуттів розкриваються у висловлювання видатних людей? Визначте ці

закономірності, поясніть механізми та знайдіть творчі метафори для опису виокремлених закономірностей та механізмів.

1. «Світ - трагедія для тих, хто відчуває, і комедія для тих, хто думає» (Горацій).
2. «Почуття будить у нас думку — з цим усі згодні; але з тим, що думка будить почуття, погодяться далеко не всі, адже це не менш правильно!» (Шамфор)
3. «Тільки людям обмеженим потрібні роки, щоб позбутися якогось почуття чи враження. А людина, яка вміє собою володіти, здатна покінчити зі смутком так само легко, як знайти нову радість. Я не бажаю бути рабом своїх переживань. Я хочу ними насолодитися, витягти з них все, що можна. Хочу панувати над своїми почуттями». (Оскар Уайльд)
4. «Невиражені емоції ніколи не помруть. Вони поховані живцем і пізніше з'являться у більш потворних стосунках». (Зигмунд Фрейд)
5. «Депресія подібна до дами в чорному. Якщо вона прийшла, не жени її геть, а запроси до столу, як гостю, і послухай те, про що вона збирається сказати». (Карл Юнг)
6. «Лише завдяки предметно розгорнутому багатству людської істоти розвивається, а здебільшого і вперше породжується, багатство суб'єктивної людської чуттєвості: музичне вухо, око, що відчуває красу форми — коротше кажучи, такі почуття, які здатні до людських насолод...». (Карл Маркс)
7. «Ніщо — ні слова, ні думки, ні навіть вчинки наші не висловлюють так ясно і вірно нас самих і наше ставлення до світу, як наші почуття: у них чується характер не окремої думки, не окремого рішення, а всього змісту душі нашої та її устрою». (К. Д. Ушинський)
8. «За успіхом, як і за щастям, не можна гнатися; воно має статися і стається - як несподіваний побічний ефект особистої відданості великій справі, або як побічний результат любові та відданості іншій людині». (Віктор Франкл)
9. «Щастя подібне до метелика: чим більше його ловиш, тим більше воно вислизає. Але якщо ви перенесете свою увагу на інші речі, воно прийде і тихенько сяде до вас на плече». (Віктор Франкл)
10. «Бездіяльність породжує страхи та сумніви. Дія породжує впевненість та сміливість. Хочете перемогти страх — не сидіть удома, розмірковуючи над цим, а йдіть і займіться ділом». (Дейл Карнегі)

Контрольні запитання

Дайте визначення поняття «емоція».

Які функції виконують емоції?

Яка роль емоцій в життєдіяльності людини?

Охарактеризуйте компоненти емоцій.

Охарактеризуйте фундаментальні емоції за К. Ізардом

Які є форми емоцій та почуттів?

В чому полягають відмінності між емоціями та почуттями?

Коли в людини виникає фрустрація?

Що таке стрес? Як він проявляється?

Наведіть приклади пристрасті, афекту.

Наведіть приклади різних видів почуттів.

Чому моральні, інтелектуальні, естетичні та практичні почуття належать до вищих почуттів?

Охарактеризуйте основні емоційні стани людини.

Теми для презентацій «Теорії емоцій та почуттів»

1. Еволюційна теорія емоцій
2. Рудиментарна теорія емоцій
3. Психоаналітична концепція емоцій
4. Структурна теорія емоцій Пейпеца
5. Органічна теорія емоцій Джемса-Ланге
6. Теорія емоцій Кеннона-Барда
7. Активаційна теорія Ліндсея-Хебба
8. Двофакторна теорія емоцій
9. Біологічна теорія емоцій
10. Інформаційна теорія емоцій
11. Теорія когнітивного дисонансу
12. Єдина концепція свідомості та емоцій

Topic: Emotions and feelings in human activity

Abstract. The publication examines the problem of emotions and feelings in human activity. The published work provides a psychological analysis of a person's emotional life and its patterns. The author recommends a logical algorithm for studying the content of the topic for future psychologists.

Key concepts of the topic: Emotions. Feeling. Sthenic feelings. Asthenic feelings. Basic emotions. Ambivalence of feelings. Mood. Affect. Stress. Distress. Eustress. Frustration. Alexithymia. Agitation. Hedonism. Ataraxia. Euphoria. Catharsis. Emotional intelligence. Empathy. Emotional maturity.