

**Чудаєва Н.В. Емоційний світ людини : навчально-методичний посібник
/Н.В.Чудаєва, Г.О.Шулдик. – Умань, ФОП Жовтий, 2017. – 156 с.**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ**

ЧУДАЄВА Н.В., ШУЛДИК Г.О.

ЕМОЦІЙНИЙ СВІТ ЛЮДИНИ

Навчально –методичний посібник

Умань - 2017

ББК 88.352.1я73

УДК159.942 (075.8)

Ч-84

Рекомендовано до друку Вченою радою Уманського державного педагогічного університету (протокол №16 від 27 червня 2017 року).

Рецензенти:

А.Б.Коваленко, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка;

А.М.Грись, доктор психологічних наук, професор кафедри психолого-педагогічних дисциплін Київського національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

С.Ю.Діхтяренко, кандидат психологічних наук, доцент Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини;

Чудаєва Н.В. Емоційний світ людини: навч. посібник / Н.В.Чудаєва, Г.О.Шулдик. – 2-ге вид., доповн. – Умань: Візаві, 2017. – 126 с.

У навчальному посібнику висвітлені різні підходи до інтерпретації емоційного реагування, розкриті його основні характеристики та види. Розкрита роль емоцій в житті людини, подана характеристика окремих емоцій та емоційних властивостей. Описані емоційні прийоми для оптимізації навчання учнів, подані окремі методики для діагностики емоцій.

Навчальний посібник призначений для студентів, магістрів, аспірантів педагогічних вузів, вчителів, вихователів та психологів.

Зміст

Передмова.....	4
-----------------------	----------

Розділ I. Психологічна характеристика емоційного реагування

1.1. Поняття про емоційне реагування.....	5
1.2. Види емоційного реагування.....	9
1.3. Види емоцій.....	25
1.4. Загальне уявлення про почуття.....	41
1.5. Емоційні властивості людини.....	44
1.6. Теорії, які пояснюють механізми виникнення емоцій.....	47

Розділ II. Характеристика емоційної сфери учнів та педагогів

2.1. Роль емоцій в житті особистості.....	58
2.2. Використання емоційних прийомів для оптимізації навчання учнів.....	67
2.3. Способи опанування страхами	72
2.4. Профілактика емоційного вигорання в педагогів.....	78
2.5. Методики для діагностики емоційної сфери людини.....	98

Список рекомендованої літератури.....	124
--	------------

Передмова

Більшість вчених, які досліджують емоції, відмічають їх мотивуюче значення, пов'язують емоції з потребами та їх задоволеннями. Більше того, деякі автори віддають емоціям пріоритет в житті людини. В буденному житті людина не стільки розмірковує, скільки переживає, і не стільки пояснює, скільки оцінює. Власне когнітивні процеси, вільні від емоційних компонентів, займають в буденному житті людини скромне місце. Часто „холодні” спроби пояснення і розуміння мають менше значення в житті людини, ніж „гарячі” акти оцінок і переживань. Цілі та мрії людини залишаються пустими словами, якщо вони не одухотворені почуттями, якщо за ними не стоять емоції. Якщо у людини є ціль, до якої вона байдужа, вона не буде прагнути її досягати. Емоції є чинниками регуляції процесів пізнання.

Педагог повинен володіти глибокими знаннями про емоційну сферу учнів та прийомами ефективного регулювання нею. Цей посібник сприятиме розширенню знань педагогів про емоційне реагування учнів та вирішенню завдань емоційної регуляції навчальним процесом. Все вище сказане послужило причиною написання даного посібника.

Посібник складається з двох розділів. У першому розділі йдеться про сутність емоційного реагування, його характеристику та види. Розкриті різні підходи щодо пояснення фізіологічних основ емоцій та почуттів. У другому розділі розкрита роль емоцій у житті людини, пропонуються різні прийоми для поліпшення емоційної регуляції навчальним процесом, описані деякі діагностичні методики.

У посібнику більш розширено висвітлено один із модулів навчальної дисципліни “Загальна психологія”

Розділ I. Психологічна характеристика емоційного реагування

1.1. Поняття про емоційне реагування

*Якщо ви хочете, щоб життя усміхалося вам,
подаруйте йому спочатку свій хороший настрій.*

Б. Спіноза

Кожна доросла людина знає, що таке емоції, адже неодноразово їх відчуває з раннього дитинства. Але коли просять описати будь-яку емоцію, пояснити, що це таке, як правило, вона відчуває труднощі.

Різнобічні дослідження емоцій описані у працях В.К.Вілюнаса, Б.І.Додонова, К.Ізарда, Є.П.Ільїна, Л.І.Кулікова, Д.Ліндслі, Я.Рейковського, П.В.Сімонова, П.Фресса, А.Я.Чебикіна, П.М.Якобсона та інших вчених. Але до цього часу проблема емоцій залишається загадковою і багато в чому неясною. І досі, як відомо, немає загальноприйнятого чіткого визначення емоцій, хоч всі автори визнають їх велику роль в житті людини. В якості таких визначень виступають або зведення до феноменології емоційних явищ (почуття, настрої, афекти та ін.), чи висувуються ідеї про інформаційну природу емоцій, або психоаналітичні уявлення про емоції як переважно несвідомі переживання і спонукання. В цілому можна констатувати відсутність в сучасній психології єдиної загальноприйнятої теоретичної концепції, що трактує емоції як особливий клас психічних явищ, які відрізняються від когнітивних. У житті під емоціями розуміють різноманітні реагування людини – від тонких відтінків настрою до бурхливих зривів пристрасті.

Емоційне реагування – це інтегральна реакція організму на впливи зовнішнього і внутрішнього середовища, яка проявляється в суб'єктивних переживаннях, в специфічних рухових реакціях і неспецифічних змінах в діяльності внутрішніх органів.

Отже, за всієї різноманітності проявів емоційного реагування, в них можна виділити три основних компоненти – суб'єктивні переживання, рухові реакції та зміни в діяльності внутрішніх органів.

Суб'єктивні переживання (радість, любов, страх, гнів, сум і ін.) відображають *ставлення* людини до значущих ситуацій. Це ставлення проявляється в *оцінці* ситуацій, важливих для життєдіяльності людини. Людина ставиться до ситуації як до приємної чи неприємної, безпечної чи небезпечної, корисної чи не корисної, значущої чи не значущої і т.д., тобто оцінює її. Емоційне реагування – це прагнення особистості до об'єкта чи відраза до нього, які виникають в результаті оцінки цього об'єкта як хорошого чи поганого для неї. Суб'єктивні переживання – це вищий рівень прояву інтегральної реакції. Вони погано піддаються внутрішньому контролю і управлінню.

Отже, емоційне реагування є суб'єктивним переживанням ставлення людини до значущих ситуацій. Таке ставлення проявляється в оцінці цих ситуацій.

Рухові реакції – це міміка, жести, сміх, плач, поза, зміна інтонацій і ін. Вони є мовою людських почуттів, засобом прояву не стільки думок, скільки емоцій. Вони більш менш піддаються контролю. Говорячи словами Ч.Дарвіна, якщо “вираз – це мова емоцій”, то рух м'язів обличчя можна вважати азбукою цієї мови. На його думку, прояв емоцій в жестах і міміці є результатом еволюційного процесу. Міміка завжди емоційна і в першу чергу є

відображенням почуттів людини, яка говорить. Виразні рухи – це компонент емоцій, зовнішня форма їх існування та прояву.

Зміни в діяльності внутрішніх органів. Емоційне реагування активізує діяльність вегетативної нервової системи, яка в свою чергу впливає на ендокринну та нервово-гуморальну систему. Це проявляються у змінах складу крові, кровообігу, дихання, травлення, терморегуляції, виділення тощо. Наприклад, під час емоційного реагування у людини змінюється електрична активність м'язів обличчя, мозку, частота пульсу. Яким не було б емоційне реагування – сильним чи слабким, воно завжди викликає фізіологічні зміни в організмі людини, і ці зміни інколи настільки серйозні, що ними нехтувати не можна. Негативні емоційні реагування навіть можуть привести до психосоматичних розладів. Результати досліджень в галузі нейрофізіології свідчать, що довготривале негативне емоційне реагування впливає на імунну систему, знижує опір хворобам. Так, наприклад, якщо людина протягом довгого часу зла, тривожна чи депресивна, в неї більше шансів захворіти інфекційними хворобами. Причиною цього є зниження імунітету, і, як наслідок, розмноження вірусної інфекції. Зміни в діяльності внутрішніх органів практично не піддаються регуляції і контролю з боку людини.

Емоційне реагування характеризується **знаком** (позитивні, негативні та амбівалентні переживання), **впливом на поведінку і діяльність** (стимулюючі чи гальмуючі реагування), **інтенсивністю** (глибиною переживань і величиною фізіологічних змін), **тривалістю протікання** (короткотривалі і довготривалі переживання), **предметністю** (ступенем усвідомлення і зв'язком з конкретним об'єктом).

Знак. За знаком емоційне реагування є позитивним, негативним і амбівалентним (умовно характеризується знаком „+” , „-” та невизначеним знаком). Наприклад, до позитивних емоційних

реагувань можна віднести радість, захоплення, любов, насолоду, а до негативних – сум, гнів, агресія та ін. Позитивне емоційне реагування виникає тоді, коли в людини задовольняються потреби, а негативне – коли не задовольняються. Позитивні емоції сприяють конструктивній взаємодії людини з іншими людьми, а також з ситуаціями і об'єктами. Негативні емоції, навпаки, переживаються як шкідливі і такі, що важко переносяться, пробуджують реакцію відсторонення і не сприяють конструктивній взаємодії. Слід відзначити, що такий поділ емоційного реагування багато в чому умовний і не завжди відповідає позитивній чи негативній ролі емоцій для даної людини в конкретній ситуації. Наприклад, страх відносять до негативного емоційного реагування. Але він, безумовно, має позитивне значення і навіть може приносити людині задоволення. К.Ізард відмічає позитивну роль і такої негативної емоції, як сором, а радість у вигляді зловтіхи може принести таку ж шкоду, як і гнів.

Амбівалентне емоційне реагування характеризується невизначеністю знаку. Його не можна віднести ні до позитивних, ні до негативних. Воно може поєднувати в собі суперечливі (негативні і позитивні) емоції одночасно. Наприклад, здивування, ревності, сумнів та ін..

Вплив на поведінку і діяльність. Емоційне реагування може активно чи пасивно впливати на поведінку і діяльність, в залежності від того, як мобілізуються резерви організму. Тому говорять про стенічні та астеничні емоції (від грецького “стенос” – сила). Страх може проявлятися активно (людина біжить від джерела страху) і пасивно (замирає від страху), радість може бути бурхлива і тиха. Розсердившись, людина може гарячкувати, а може лише нахмуритися.

Інтенсивність характеризується силою протікання емоційного реагування. Розрізняють емоційне реагування низької

інтенсивності, наприклад, настрій, та високої інтенсивності, наприклад, афект. Високий ступінь позитивного емоційного реагування називається *блаженством*. Так, людина переживає блаженство, гріючись біля вогню після довгого перебування на морозі чи, навпаки, п'ючи холодну воду в жарку погоду. Найвища ступінь позитивного емоційного реагування називається *екстазом*. Це може бути релігійний екстаз, екстаз шаманів тощо. Екстаз захоплює всю свідомість людини, стає домінуючим, завдяки чому в суб'єктивному сприйманні зникає зовнішній світ, і людина знаходиться поза часом і простором. Найвища ступінь негативного емоційного реагування називається *стражданням*.

Тривалість емоційного реагування визначається часом його прояву. Воно може бути різної тривалості: від миттєвих переживань до станів, які тривають годинами і днями. Емоційне реагування (гнів, радість, сум, страх і ін.) може протікати у вигляді емоційного відгуку (швидке і неглибоке переживання, яке не здатне змінити емоційний стан людини), чи емоційного вибуху, тобто афекту (емоційна реакція, яка швидко розвивається і має високу інтенсивність та ослаблений вольовий контроль).

Є. Д. Хомська виділяє три види емоційних явищ за їх тривалістю. Це емоційна *реактивність* (короткочасна реакція на емоційні стимули), емоційний *стан* (більш тривалі зміни в роботі емоційних систем) та емоційно-особистісні *властивості* (постійно присутні у людини емоційні якості, що визначають її поведінку).

Предметність емоційного реагування – це усвідомлення особистістю того, який об'єкт викликає це реагування. Людина захоплюється і обурюється, журиться чи гордиться обов'язково кимось чи чимось. Приємним чи неприємним буває щось, якийсь об'єкт, який людина сприймає, уявляє, чи про який мислить.

Рівні емоційного реагування (за С.Л.Рубінштейном).

Перший – це рівень органічної афективно-емоційної чутливості. Він пов'язаний з фізичними відчуттями задоволення – незадоволення, які обумовлені органічними потребами. Це може бути емоційний тон окремого відчуття чи емоційне реагування більш загального, розмитого характеру, яке відображає більш-менш загальне самопочуття людини, не пов'язане в її свідомості з конкретним предметом (безпредметна туга, тривога чи радість).

Другий, більш високий рівень емоційного реагування – це предметні почуття (емоції). На зміну безпредметної тривоги приходить страх перед чимось чи кимось. Людина усвідомлює причину емоційного реагування. Це можуть бути інтелектуальні, естетичні чи моральні почуття. З цим рівнем пов'язане захоплення одним предметом і відразу до іншого, любов чи ненависть до певної людини, обурення людиною чи подією.

Третій рівень пов'язаний з найбільш узагальненими почуттями, аналогічними за рівнем узагальнення абстрактному мисленню. Це почуття гумору, іронії, почуття звеличеного, трагічного і т.д. Вони можуть інколи виступати як більш-менш часткові стани, приурочені до певного випадку, але найчастіше вони виражають загальні стійкі світоглядні установки особистості. Це світоглядні почуття.