

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

*Матвійчук Тетяна Фартівна
кандидат педагогічних наук, доцент*

Навчальна дисципліна «ПСИХОЛОГІЯ»

Лекція 4.8

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ: ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

| | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| Рівень вищої освіти | – Перший (бакалаврський) рівень |
| Ступінь вищої освіти | – Бакалавр |
| Галузь знань | – 07 «Управління та адміністрування» |
| Спеціальність | – 073 «Менеджмент» |
| Освітня програма | – 073 «Менеджмент» |

Львів – 2021 рік

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ: ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

1. Поняття про емоції і почуття.
2. Фізіологічні основи емоцій і почуттів.
3. Базові емоції.
4. Вияв емоцій і почуттів.
5. Види емоційних станів та їх загальна характеристика.
6. Вищі почуття.

1. Поняття про емоції і почуття

Людина не тільки пізнає предмети і явища довкілля, а й виробляє певне ставлення до них. Одні події її хвилюють, до інших вона байдужа, одні речі їй подобаються, інші - ні, одних людей вона любить, інших ненавидить. Людина переживає задоволення й невдоволення, радість і горе, гнів і сором, відчай і наснагу. Її діяльність та поведінка завжди зумовлюють появу певних емоцій і почуттів. Життя без емоцій і почуттів було б так само неможливим, як і без відчуттів. Охоплюючи всі різновиди переживань людини - від глибоко травмуючих страждань до високих форм радості та соціального відчуття життя - емоції стають як позитивним чинником у життєдіяльності, підносячи активність організму, так і негативним, пригнічуючи всі його функції. Емоції й почуття здійснюють сигнальну та регулювальну функції, спонукають людину до знань, праці, вчинків або утримують її від негативних вчинків.

Фізіологу І. Павлову належить учення про динамічний стереотип - сталу систему реакцій-відповідей тварини і людини, яка відповідає певній комбінації зовнішніх сигналів. При порушенні стереотипу з'являються ознаки емоцій. Зокрема, емоція виникає тоді, коли виконання дії пов'язане з перешкодою. Якщо людина може втекти, вона не відчуває емоції страху. Або, навпаки, емоція виникає, коли перешкоди не виявляється там, де вона має бути. Якщо не порушується динамічний стереотип реакцій (відповідність між певним стимулом і комплексом реакцій), виразність емоцій занадто низька. **Емоція** - це реакція

індивіда на ті ситуації, до яких індивід не може водночас адаптуватися, і значення її переважно функціональне.

Людські емоції й почуття найяскравіше виражають духовні запити й прагнення людини, її ставлення до дійсності. К. Ушинський писав, що «...ні слова, ні думки, навіть вчинки наші не виражають так почуття нас самих і наше ставлення до світу, як наші почування».

Емоції і почуття органічно пов'язані між собою, але за своїм змістом і формою вони не тотожні.

Емоції - психічні процеси, що перебігають у формі переживань і відображають суб'єктивну значущість і оцінку зовнішніх та внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини.

Емоції поділяються на **прості й складні**. **Прості** зумовлені безпосередньою дією подразників, пов'язаних із задоволенням первинних потреб. Це рівень афективної чутливості - задоволення, незадоволення на основі органічних потреб. Як правило, такі емоції створюють емоційний тон відчуттів. **Складні** ж емоції пов'язані з усвідомленням життєвого значення об'єктів, це - рівень предметних почуттів, вираження в усвідомлених переживаннях ставлення особистості до світу. Ці емоційні переживання опредметнені. Це радість, викликана чимось певним, гнів щодо когось конкретно. Опредметненість дістає свій найвищий вияв у диференціації предметних почуттів залежно від предметної сфери, до якої вони належать. Значну роль у визначенні стану людини відіграє міра невимушеності її поведінки. Невимушена поза свідчить про врівноважений стан, а своєчасна посмішка, тон розмови, міміка й жести, упевненість у собі, налаштованість на спілкування - усе це сприяє налагодженню тісних ділових або дружніх контактів. Найлегше виявити позитивні емоції: радість, любов, захоплення, здивування. Важче розпізнати негативні емоції: сум, гнів, роздратування, відразу. Посмішка найчастіше свідчить про доброзичливість, потребу схвалення, відкритості. Однак надмірно різкий сміх може бути виявом хворобливої потреби догоджати керівництву або взагалі ні про що не свідчити, а правити своєю маскою.

Природа емоцій і почуттів органічно пов'язана з потребами. Потреба як нужда в чомусь завжди супроводжується позитивними або негативними переживаннями в різноманітних їх варіаціях. Характер їх переживання зумовлюється ставленням людини до потреб, обставин, які сприяють або не сприяють їх задоволенню.

Потреби людей і тварин відрізняються за своїм змістом, інтенсивністю та способом їх задоволення, а це зумовлює відмінність в емоціях людей і тварин, навіть у таких, які є спільними для людей та тварин - гнів, страх, радість, сум тощо. Людські емоції докорінно змінилися в процесі історичного розвитку людини, вони олюднилися, набули своєрідних особливостей. Голод, наприклад, переживається людиною не так, як твариною. Людина залежно від обставин може стримувати свій голод, відмовлятися від їжі.

Почуття - це специфічно людські, узагальнені переживання ставлення до потреб, задоволення або незадоволення яких зумовлює позитивні чи негативні емоції - радість, любов, гордість, сум, гнів, сором, обурення, любов тощо. Почуття проймають, забарвлюють у певний тон усі прояви психічної діяльності людини - її відчуття, сприйняття, думки, уяву, усі види її діяльності.

Об'єктивна дійсність сприймається людиною по-різному. Пряме чи непряме задоволення потреб людини - як найпростіших, органічних, так і потреб, зумовлених її суспільним буттям, - викликає в неї позитивні почуття (задоволення, радість, любов), а те, що заважає задоволенню цих потреб, викликає негативні почуття (невдоволення, горе, печаль, ненависть).

Виникнення найскладніших, вищих почуттів зумовлене суспільним буттям людини і має соціальний характер. В основі цих почуттів є потреби, що виникли в процесі суспільного розвитку людини й зумовлені відносинами між людьми: потреба у взаємному спілкуванні, потреба в трудовій діяльності, потреба вчинити відповідно до моральних норм, прийнятих у суспільстві і т. д.

Отже, будь-яке почуття визначається прямо чи посередньо якимось зовнішнім впливом.

Виняток становлять ті почуття, що виникають у зв'язку з якимись фізіологічними процесами, що відбуваються в самому організмі людини (голод, хвороба).

Значення *почуттів у житті й діяльності людини надзвичайно велике. Почуття визначають поведінку людини, сприяють досягненню мети та допомагають долати життєві труднощі.*

Емоції й почуття характеризуються: *якістю та полярністю, активністю та інтенсивністю.*

Емоціям і почуттям властива полярність. Вона виявляється в тому, що як емоція, так і почуття за різних обставин можуть мати протилежний вияв: радість - горе, любов - ненависть, симпатія - антипатія, задоволення - незадоволення. Полярні переживання мають яскраво виражений позитивний або негативний відтінок. Умови життя викликають почуття різного рівня активності. Розрізняють *стенічні емоції і почуття* - це ті, що посилюють активність, спонукають до діяльності, та *астенічні* - ті, що пригнічують людину, послаблюють її активність, демобілізують.

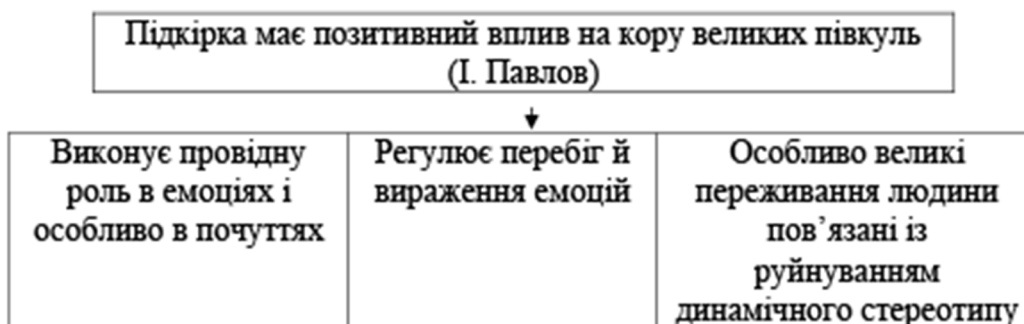
Залежно від індивідуальних особливостей особистості, її стану і ставлення до ситуації та об'єктів, що викликають переживання, емоції і почуття виявляються більш або менш інтенсивно, бувають довготривалими або короткочасними.

2. Фізіологічні механізми емоцій та почуттів

Емоції та почуття являють собою складну реакцію організму, у якій беруть участь майже всі відділи нервової системи. Емоції і почуття, як і всі інші психічні процеси, мають рефлекторне походження.

Фізіологічним механізмом емоцій є діяльність підкіркових нервових центрів - гіпоталамусу, лімбічної системи, ретикулярної формації. Але кора великих півкуль головного мозку відіграє провідну роль у виявах емоцій і почуттів, здійснюючи регулювальну функцію стосовно підкіркових процесів,

спрямовуючи їхню діяльність відповідно до усвідомлення людиною своїх переживань.



Між корою та підкірковими центрами нервової системи постійно відбувається взаємодія. Підкірка, як вважав фізіолог І. Павлов, позитивно впливає на кору великих півкуль як джерело їхньої сили, тонізує кору мозку, надсилаючи до неї потужні потоки подразнень. Кора регулює збудження, що йдуть з підкірки, і під її впливом одні з цих збуджень реалізуються в діяльності та поведінці, а інші гальмуються залежно від обставин і станів особистості. Підтримка або порушення стійкості нервових зв'язків зумовлюють виникнення різноманітних емоцій і почуттів. Включення підкірки в емоційний процес може створювати великий резерв нервової енергії, яку людина й використовує у своїх діях та поведінці. Позитивний емоційний стан знижує стомлюваність. Навіть дуже стомлена людина під час сильних позитивних емоційних переживань здатна енергійно й позитивно діяти.

Позитивні емоційні переживання завжди пов'язані з помітним піднесенням життєвого тону всього організму в цілому, і тому вони підвищують працездатність і загальне самопочуття людини. Негативні емоційні переживання пов'язані з такими змінами в організмі, які знижують психічну активність людини, помітно погіршують її діяльність, знижують працездатність.

Один із фізіологічних механізмів почуттів - динамічні стереотипи, тобто утворені протягом життя системи тимчасових нервових зв'язків. Тут виникають почуття важкості й легкості, бадьорості та втоми, задоволення і прикраси, радості, торжества, відчаю тощо.

У виникненні та русі почуттів велику роль відіграє друга сигнальна система в її взаємодії з першою. Слово змінює наші настрої, викликає захоплення, глибокі переживання. Найкращим показником цього є почуття, що викликають поетичні твори. Усвідомлюючи ситуацію, яка викликає певні почуття, та самі почуття, ми можемо зменшити силу переживання, стримувати, регулювати їх, але зовнішній прояв емоцій, внутрішній емоційний і почуттєвий стан при цьому зберігається.

3. Базові емоції

На сьогодні ще не існує такої класифікації базових або первинних емоцій, яка б була прийнятою всіма їх дослідниками. Однак, К. Ізард запропонував критерії для визначення базових емоцій, а саме:

1. виникли в результаті еволюційно-біологічних процесів;
2. спільні для всіх людей, незалежно від їх національності, культурних і соціально-економічних умов, від рівня освіченості;
3. наявні неусвідомлювані зміни в організмі на фізіологічному рівні;
4. проявляються за допомогою міміки;
5. супроводжуються чіткими і специфічними переживаннями; наявність організуючого, мотивуючого або адаптаційного впливу на людину.

На думку К. Ізарда критеріям базових відповідають такі емоції:

Інтерес - позитивне переживання, яке відіграє надзвичайно важливу мотиваційну роль у формуванні і розвитку навичок, умінь та інтелекту, забезпечує працездатність людини. Проявляється у піднятих або злегка зведених бровах, у русі голови і переміщенні погляду у напрямку об'єкта, у трохи відкритому роті або в міцно стулених губах. При цьому людина може переживати почуття захопленості, зачарування, поглиненості, задоволення.

Радість - позитивне переживання, яке пов'язане з можливістю задоволення актуальної потреби. Виражається посмішкою і сміхом, сяючими очима, при цьому людина наповнена енергією. Може переживати почуття психологічного комфорту, благополуччя, захоплення, насолоди, потрібності,

задоволення, почуття впевненості у собі. Радість не можна викликати свідомими зусиллями. Радість у поєднанні з інтересом утворюють мотиваційну основу ігрової діяльності дитини.

Здивування - це переживання не можна назвати ні позитивним, ні негативним, оскільки в ньому відображаються характеристики таких базових емоцій як радість і смуток. Зовнішньою причиною для здивування може слугувати несподіваний дзвінок друга або його поява, певні природні явища (перший сніг) тощо. Проявляється у високо піднятих бровах, повздовжніх зморшках на лобі, широко відкритих і округлених очах. Коли виникає емоція здивування, людина не знає як правильно реагувати на подразник, оскільки його раптовість породжує почуття невизначеності, розгубленості, збентеження. Як правило в ситуації виникнення здивування відбувається комбінація з позитивними емоціями радості й інтересу, з негативними - з емоціями сорому і страху. Здивування є швидкоплинною емоцією і виконує функцію підготовки до взаємодії з несподіваною ситуацією та її наслідками.

Смук - негативне переживання, причинами виникнення якого є різноманітні проблемні ситуації, такі як незадоволення первинних потреб, інші емоції, уявлення, розчарування, спогади, втрати (смерть, розлука, втрата дружби або кохання, перспективи, місця роботи тощо). Мімічно проявляється у тому, що внутрішні кінці брів підняті і зведені до перенісся, очі трохи звужені, куточки рота опущені, обличчя позбавлене м'язового тону, очі здаються тьманими. Переживання може супроводжуватися плачем або голосінням. Виникають почуття самотності, пустки, журби, туги, страждання.

Страх - негативне переживання, яке відчувається і сприймається людьми як загроза особистій безпеці. Страх спонукає людину прикладати зусилля, щоб уникнути загрози, усунути небезпеку. Природними факторами небезпеки виступають біль (очікування болю), самотність (залишаючись наодинці, людина відчуває загрозу своїй безпеці), неочікувана зміна стимуляції (неочікувана втрата опори під ногами), стрімке наближення об'єкта (швидкість наближення). Експресивними і моторними індикаторами страху є переляканий вираз обличчя,

насторожений і напружений погляд, спрямований на об'єкт, у поєднанні з повною відсутністю рухів, підняті брови, які злегка зведені до перенісся, глибокі горизонтальні зморшки на лобі, широко відкриті очі, причому верхнє віко є піднятим догори, куточки рота різко відтягнуті вниз, рот відкритий. Мімічний вираз страху є спільним для всіх представників людського роду. Емоція страху може супроводжуватися дрижанням тіла і плачем. При цьому людина може переживати невпевненість, незахищеність, неможливість контролювати ситуацію, розгубленість, тривогу, занепокоєння, жах.

Сором - негативне переживання, що виражається в усвідомленні невідповідності власних думок, вчинків і зовнішності не тільки очікуванням інших людей, а й власним уявленням про належну поведінку або зовнішній вигляд. Це усвідомлення власної неумілості, непридатності або неадекватності у певній ситуації чи при виконанні якогось завдання. Може супроводжуватися негативними переживаннями невдачі, приниження, безпорадності, неадекватності, збентеження, боязливості, стриманості, приниження, незграбності, засмучення, занепокоєння. При виникненні емоції сорому, у людини підвищується рівень самосвідомості і самоконтролю. Найбільш розповсюдженими об'єктами, які сприяють виникненню сорому є власна особистість, тіло, любов, робота, дружба, міжособистісні стосунки. Мімічно і пантомімічно проявляється в опущених або «бігаючих» очах, іноді очі можуть бути зовсім закритими, у прагненні стиснутися і зменшитися, спостерігається наявність рум'янцю на щоках людини (це властиво лише людям, навіть для сліпих і глухих). Емоція сорому займає особливе місце у японській культурі.

Гнів - негативне переживання, причинами виникнення якого є відчуття фізичної або психологічної неволі, що перешкоджає досягненню бажаної мети. Більшість причин, які викликають гнів, підпадають під визначення фрустрації. Мімічно проявляється в опущених і зведених бровах, стягнутій шкірі лоба, яка потовщується на переніссі, у дорослих - глибокі вертикальні зморшки лоба, очі звужені і мають кутасту загострену форму, погляд спрямований на джерело роздратування, зуби стиснуті або оскалені, губи щільно зажаті, м'язи напружені.

При цьому людина може переживати почуття несправедливості, зради, образи, ненависті, помсти, розчарованості, роздратування. Часто емоція гніву взаємодіє з такими емоціями як відраза і презирство. Гнів мобілізує енергію, яка необхідна для самозахисту, і надає індивіду сили і хоробрості. Придушення гніву (не вираження його назовні) може призвести до складних психічних і фізичних захворювань.

Відраза - негативне переживання, яке забезпечує мотивацію для реакції зближення - відсторонення, оскільки вона відіграє фундаментальну роль у виживанні організму. На ранніх етапах еволюції ця реакція проявлялась у межах поведінки, що була пов'язана із харчуванням і продовженням роду. Таким чином через емоцію відрази виявлялися примітивні механізми уникнення потенційно небезпечних факторів. На сьогодні під відразою розуміють переживання, які викликаються певними обставинами, діями (у т. ч. сексуальними), предметами, людьми, смаками, запахами взаємодія з якими викликає різке протиріччя з ідеологічними, моральними або естетичними принципами і настановами суб'єкта. Мімічно проявляється у нахмуренні брів, морщенні носа, у припіднятій верхній губі і опущеній нижній, в результаті чого рот набуває кутовидної форми, язик злегка висунутий, наче виштовхує з рота неприємну речовину. При цьому людина може переживати почуття роздратування, неприязні, огиди, розчарування, обману.

Презирство - негативне переживання, яке виникає в міжособистісних стосунках і супроводжується почуттям власної могутності, цінності і значущості власного «Я» у порівнянні з «Я» іншої людини, демонструється пихатістю і зверхністю у ставленні та спілкуванні. Сприятливими факторами виникнення презирства є ревності, жадібність або суперництво. Виникнення цієї емоції завжди пов'язане із знеціненням і деперсоналізацією об'єкта презирства.

Зовні проявляється так: людина випрямляється, злегка відкидає голову і дивиться на об'єкт презирства наче зверху вниз, при цьому піднятими є брови і верхня губа, можуть бути зжатыми куточки губ. Презирство вважають «найхолоднішою» емоцією, оскільки вона продукує холодність і відчуженість,

які можуть стати основою хитрощів і підступності. Цікаво, що у жінок трохи вищими є показники виникнення емоцій гніву, відрази і презирства, і значно вищими - смутку і здивування.

4. *Прояв емоцій і почуттів*

Переживання емоційних станів - радості, любові, дружби, симпатії, прихильності або болю, суму, страху, ненависті, презирства, огиди тощо - завжди мають певний зовнішній або внутрішній прояв. Як тільки виникає емоційне збудження - негайно ж реагує організм. Зовні емоції та почуття виражають: виразні рухи обличчя (міміка), жестикуляція, пози, інтонації мовлення, розширення чи звуження зіниць тощо. Внутрішні, або вісцеральні, переживання яскраво виявляє ритм серцебиття, дихання, кров'яний тиск, зміна в ендокринних залозах, органах травлення та виведення.

Ці внутрішні переживання бувають *астенічними чи стенічними*, тобто виявляються в пригніченні або збудженні.

Зовнішнє, або експресивне, вираження емоцій і почуттів помітне навіть у немовлят. Але в них воно ще мало диференційоване. З досвідом, особливо із засвоєнням дитиною мовлення, експресивне вираження емоцій і почуттів набуває різноманітних відтінків. Багатство їх настільки велике, що в мові існують близько 5000–6000 слів, якими здебільшого передаються ті або ті переживання.

У процесі набування досвіду і розвитку мовлення дитина поступово оволодіває експресивними способами висловлення емоцій і почуттів, певною мірою стримує їх, але це не означає, що таким чином гальмується емоція. Проте виховання витримки у дітей позитивно позначається на їхній життєдіяльності та стосунках в колективі.

З опануванням експресивними засобами передавання емоцій і почуттів формується здатність сприймати й розуміти різноманітні форми та відтінки виявлення переживань, уміння їх розпізнавати. Поряд із цим розвивається уміння використовувати їх з метою впливати на інших. Ця здатність потрібна не тільки артисту або, особливо, педагогу, який, розпізнавши завдяки спостережливості

внутрішні стани та переживання учня або студента, може керувати ними з метою навчання та виховання, а й людям інших професій, що дає змогу впливати на інших власними експресивно виявленими почуттями.

Залежно від обставин і стану організму, його підготовленості до переживань емоції і почуття можуть бути виражені по-різному. Почуття страху, наприклад, може зумовити або астенічну реакцію - скутість, шок, або ж реакцію стеничну. Горе може викликати апатію, бездіяльність, розгубленість або відповідні енергійні дії.

Форми та інтенсивність прояву емоцій і почуттів значною мірою залежать від вихованості, рівня культури особистості, традицій та звичаїв. Це особливо позначається на вираженні їх за допомогою *зовнішніх засобів* - мімічних та пантомімічних виразних рухів. Так, більшість дослідників погоджується з думкою, що за допомогою слів ми передаємо здебільшого інформацію, а за допомогою жестів різне ставлення до цієї інформації. Інколи жестами ми замінюємо деякі слова. Часто нам важко довідатися, що відчуває інша особа. Дехто говорить одне, а робить інше. Дехто любить нас, але чомусь не каже. Відчуття дискомфорту в спілкуванні часто виникає саме тому, що невербальна і вербальна інформація несуть різне смислове навантаження, а одне почуття можна передати різними способами. Наприклад, злість можна виразити сильними різкими рухами тіла, або навпаки, повним скам'янінням. Рум'янець може бути ознакою розгубленості, сором'язливості чи злості. Здебільшого люди намагаються сховати свої почуття, якщо вони не відповідають ситуації. Та мало кому вдається оволодіти всіма елементами міміки. Важливо помічати і вміти правильно вловлювати невербальні сигнали, а надто в тих випадках, коли вони суперечать вербальній інформації. Внутрішній їх вияв (серцебиття, дихання, дія ендокринної системи) відбувається незалежно від соціальних чинників.

5. Види емоційних станів та їх загальна характеристика

Емоційні стани та форми їх виявлення детермінуються здебільшого соціальними чинниками, хоча не можна ігнорувати й деякі вроджені особливості

людини. Багатство емоційних станів виявляється у формі *настроїв, афектів, стресів, фрустрацій, пристрастей* тощо.

Настрій - загальний емоційний стан, що забарвлює протягом досить тривалого часу окремі психічні прояви та поведінку особистості в цілому, характеризується слабкою виразністю та усвідомленням причин і факторів, які їх викликають. На настрої людини впливають органічні процеси (хвороба, втома, голод, фізична активність, бадьорість тощо), зовнішнє середовище (дратівливі звуки і тиша, бруд і чистота, палюча спека і холод тощо), характер взаємовідносин між людьми і ситуації взаємодії (привітність, уважність, байдужість, довіра тощо), особливості розумових процесів (образи, в яких відображається позитивне чи негативне ставлення до предметів, речей, явищ). Наприклад, настрої бувають радісним, сумним, бадьорим, в'ялим, піднесеним, пригніченим.

Пристрасть - емоційний стан, який виявляється у сильному, глибокому і стійкому переживанні, з яскраво вираженою спрямованістю на досягнення мети, предмета чи об'єкта потягу. Пристрасть, на думку С. Рубінштейна, означає порив, захоплення, орієнтацію всіх прагнень і сил особистості у єдиному напрямку, зосередження їх на одній меті.

Афект (від лат. *affectus* - душевне хвилювання, пристрасть) - бурхливий та швидкоплинний емоційний стан, аварійна реакція на екстремальну ситуацію, що повністю оволодіває людиною й характеризується значними змінами у свідомості та порушенням вольового контролю за поведінкою. Серед факторів, які викликають афект виокремлюють реальну загрозу, насилля, образи. У стані афекту людина не здатна зосередитися і передбачити результати власних вчинків, спостерігається фрагментарність сприймання, порушення уваги, (знижується переключення), пам'яті (амнезія), мовлення (порушення артикуляції, переривчастість), проявляється агресія, панічна втеча, знепритомніння, заціпеніння. Прикладами афектів є відчай, сильний гнів, страх, жах, бурхлива радість.

Приклад з карної справи щодо звинувачення військовослужбовця Т., який скоїв убивство дружини у стані афекту. Про свій стан у момент вбивства Т. повідомив наступне: «Я відкрив двері. На порозі стояла дружина, яка зневажливо ображала мене, використовуючи нецензурну лайку, з силою вдарила мене по щоці і плюнула в обличчя. Коли почав стирати слину, вона побачила у мене в руці пістолет і кинулась навтьоки. У цей момент щось помутніло у мене в голові, я втратив розум. Як зняв запобіжник з пістолета, як почав стріляти - не пам'ятаю. Все було як уві сні. Чув тільки постріли. Я нічого не розумів. Здавалося, що в мені лопнула якась пружина, і я став некерованим. Я був наче не сповна розуму.»

Фрустрація (від лат. *frustratio* - обман, втрата чогось, крах планів, розчарування) - емоційний стан людини, який викликається об'єктивно нездоланими перешкодами або труднощами на шляху досягнення бажаної мети. У такому стані людина може кричати, сваритися, виявляти гнів, агресію, роздратування. Часто повторювані у ранньому дитинстві стани фрустрації можуть призвести у одних до байдужості, безініціативності, в'ялості, в інших - до агресивності, заздрості як стереотипних форм поведінки у подібних ситуаціях. Стан фрустрації може супроводжуватися негативними переживаннями: розчаруванням, роздратованістю, тривогою, відчаєм, апатією.

Конструктивними наслідками фрустрації є інтенсифікація зусиль на шляху досягнення поставленої мети, мобілізація внутрішніх резервів для подолання перешкод, перегляд власних можливостей, знаходження альтернативних рішень на шляху досягнення мети.

Деструктивними наслідками фрустрації є надмірне емоційне збудження, агресивні дії, часткова втрата самовладання, озлобленість, жорстокість, депресивні стани, аутоагресія, інші неадекватні реакції, порушення координації зусиль, що спрямовані на досягнення мети.

Стрес (від англ. *stress* - тиск, напруженість) - стан нервово-психічного перенапруження, що викликається значним за силою подразником, адекватна реакція на який раніше не була сформована.

У дослідженні з солдатами-новобранцями імітувалася ситуація аварії і вимушеної посадки літака. Перед підйомом на борт кожному була надана для 10-хвилинного вивчення інструкція про необхідні дії за можливої катастрофи.

Кожен учасник польоту вдягнув рятувальний пояс та парашут. Несподіванки почалися на висоті півтора кілометри: літак нахилився набік. Всі побачили, як один із пропелерів перестав обертатися, а через навушники почули про інші неполадки. Далі солдатам повідомили, що склалася критична ситуація. Достовірність збільшувалася тим, що вони чули крізь навушники тривожний діалог пілота з наземними службами. Літак знаходився неподалік від аеродрому, тому учасники могли бачити, як на злітну смугу з'їжджаються вантажні та санітарні машини. Через кілька хвилин пролунав наказ приготуватися до приводнення у відкритому океані, оскільки відмовив пристрій для посадки... Через деякий час літак вдало приземлився на аеродромі.

Як же реагували солдати на катастрофічну ситуацію? У багатьох виникли сильні емоційні переживання, пов'язані зі страхом смерті, деякі «оніміли від жаху». Але це не дивно. Дивно інше: у декількох учасників експерименту цього не спостерігалось - дехто мав льотний досвід і міг розгадати інсценування, а інші - були впевнені у своїй здатності вижити.

Отже, виникнення і переживання стресу залежить не стільки від об'єктивних, скільки від суб'єктивних чинників, від особливостей самої людини: оцінити ситуацію. Будь-яка несподіванка, що порушує звичний перебіг життя, може стати причиною стресу або стресором.

Виокремлюють такі *фази стресу*:

1. **Фаза тривоги.** Організм мобілізується для зустрічі із загрозою. У людини виникає стан занепокоєння, тривоги, відбувається зміна фізіологічних функцій організму (змінюється частота дихання і пульсу, підвищується тиск, збільшується печінка тощо). На певний час дещо знижується опір організму. Однак потім поступово починається мобілізація внутрішніх адаптаційних резервів, захисних сил, які розкривають додаткові можливості психіки людини,

активізуються його психічні процеси (сприймання, пам'ять, мислення). Ця фаза відповідає наявності у людини стресу слабкого ступеня.

2. **Фаза опору.** Якщо стресор продовжує діяти, організм людини і його психіка перебудовуються, пристосовуються, адаптуються до нових ускладнених умов діяльності, при цьому активно витрачаються внутрішні ресурси, спостерігається активізація мислення і пізнавальної діяльності. Спостерігається загальна мобілізація психічної діяльності, яка не притаманна людині у звичайних обставинах: зібраність, організованість, підвищена розумова працездатність, кмітливість, впевненість у собі, блискавична реакція, стійкість до перешкод, активізація мовленнєвої активності. Ця фаза відповідає наявності у людини стресу середнього ступеня.

3. **Фаза виснаження.** Однак, із плином часу, внаслідок продовження дії екстремальної ситуації, відбувається послаблення опору організму, фізіологічні реакції перевищують норму, знижується критичність мислення, працездатність людини. Тому, заключна фаза характеризується виснаженням «адаптаційної енергії», що призводить до дезорганізації діяльності, нервових зривів і навіть - до смерті. Ознаками цієї стадії є поступове ослаблення фізичної і вольової активності людини, погіршення пам'яті, зменшення обсягу уваги, помилки у сприйманні, труднощі в осмисленні та розумінні ситуації, уповільнення мисленнєвої діяльності, загальмованість у прийнятті рішень, неадекватні реакції на зміну ситуації, метушливість. Може проявлятися безпідставне роздратування, образливість, імпульсивність, тривога, втомленість, страх, знижується рівень самоконтролю. Відзначаються порушення сну, втрата апетиту, виникають головні болі, вегетативні реакції, психосоматичні захворювання. Ця фаза відповідає наявності у людини стресу сильного ступеня.

6. Вищі почуття

У людини як суспільної істоти виникли вищі, духовні потреби, а з ними й вищі почуття, які не властиві тварині. Тваринні емоції залишилися на рівні інстинктивних форм життєдіяльності. Почуття сорому, зазначав Ч. Дарвін, властиве лише людині. Емоції та почуття людини взаємопов'язані з її діяльністю:

діяльність викликає різноманітні переживання у зв'язку зі ставленням до неї та успіхами у виконанні, а емоції й почуття, у свою чергу, стимулюють людину до діяльності, наснажують її, стають внутрішньою спонукою, її мотивами. Почуття збагачують життя людини.

Пізнавальна сфера посідає особливе місце в житті людини. У ній чільне місце займають **вищі почуття**, які відображають переживання людиною свого ставлення до явищ соціальної дійсності. За змістом вищі почуття поділяють на **моральні, естетичні, інтелектуальні та практичні**.

Рівень духовного розвитку людини оцінюють за тим, якою мірою їй властиві ці почуття, де яскраво виявляються їх інтелектуальні, емоційні та вольові компоненти. Вищі почуття не є особистим надбанням, а й засобом виховного впливу на оточуючих.

Моральні почуття - це почуття, що сформувались у суспільно-історичному житті людей, у яких виявляється стійке ставлення людини до суспільних подій, до інших людей, до самої себе. Їх джерелом є спільне життя людей, їхні стосунки, боротьба за досягнення суспільно важливої мети.

Естетичні почуття - це відчуття краси явищ природи, праці, гармонії барв, звуків, рухів і форм. Гармонійне поєднання предметів, цілого та частин, ритм, консонанс, симетрія викликають відчуття приємного, насолоду, яка глибоко переживається та є натхненням для душі.

Залежно від **рівня загальної та мистецької культури** люди по-різному реагують на красу. Естетичні почуття тісно пов'язані з моральними почуттями і надихають особистість високими прагненнями, утримують від негативних вчинків і є істотними чинниками формування моральності.

Інтелектуальні почуття являють собою емоційний відгук, ставлення особистості до пізнавальної діяльності в широкому її розумінні і виявляються в допитливості, чутті нового, здивуванні, упевненості або ж сумніві. Інтелектуальні почуття яскраво виявляють пізнавальні зацікавлення, любов до знань, навчальні і наукові уподобання. Пізнавальні почуття своїм механізмом

мають природжений орієнтувальний рефлекс, але його зміст цілком залежить від навчання, виховання, навколишньої дійсності, умов життя.

Праксичні почуття - це переживання людиною свого ставлення до діяльності: ігрової, трудової, навчальної, спортивної тощо. Це виявляється в захопленні, задоволенні діяльністю, у творчому підході, в радості від успіхів або незадоволенні, в байдужому ставленні до неї. Праксичні почуття виникають у діяльності. Яскраве уявлення про зміст і форми діяльності, її процес і результат, громадську цінність - головна передумова виникнення і розвитку праксичних почуттів. Праксичні почуття розвиваються або згасають залежно від організації та умов діяльності і особливо успішно розвиваються, стають постійними тоді, коли діяльність відповідає інтересам, нахилам і здібностям людини, коли в діяльності виявляються елементи творчості, окреслюються перспективи її розвитку.