

**НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ О.О. БОГОМОЛЬЦЯ
Кафедра загальної і медичної психології**

**МЕТОДИЧНІ РОЗРОБКИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

«ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙ»

Освітній рівень другий рівень вищої освіти - магістр
Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»
Спеціальність 225 «Медична психологія»

Автор:

канд. психолог. наук,
доцент кафедри загальної і медичної психології
Лазуренко О.О.

Затверджено на засіданні кафедри

Протокол № 2 від «12» вересня 2024 року

Завідувач кафедри загальної
і медичної психології,
професор



Матяш М.М.

Тема № 1. Поняття про емоції та почуття

(практичне заняття – 3 години)

План заняття:

Сутність поняття емоцій. Походження емоцій. Роль емоцій у розвитку психіки людини. Загальні підходи щодо вивчення проблеми емоцій. Історія питання. Сучасний стан проблеми емоцій у вітчизняній психологічній науці. Фізіологічні механізми емоцій. Функції півкуль головного мозку та емоції. Основні характеристики (властивості) емоцій. Проблема класифікації емоцій. Питання про позитивні та негативні емоції.

Питання для контролю та самоконтролю:

1. Що таке емоції і почуття?
2. У чому полягає відмінність між емоціями та почуттями?
3. За якими ознаками можна констатувати, що людини перебуває в стані емоційного збудження?
4. Чи впливають почуття на перебіг пізнавальних процесів?
5. Які функції емоцій вам відомі?
6. Охарактеризуйте види емоцій та види почуттів.
7. Яка роль почуттів в житті людини?
8. Яку роль емоції відіграють у нашому житті?
9. Як почуття впливають на діяльність людини, її хід та результати?
10. Чому моральні, інтелектуальні, естетичні та практичні почуття належать до вищих почуттів?
11. Які порушення емоцій і почуттів вам відомі?
12. Які чинники викликають емоції?

Практичні завдання та психологічні ситуації:

Прокоментуйте наступні вирази. З якими з них можна/неможна погодитись та чому?

1. Переживання – безпосереднє відображення людиною своїх власних станів.
2. Емоція відображає ставлення людини до об'єкту, тому несе тільки суб'єктивну інформацію про стан організму.

3. Процес відображення об'єкту є пізнавальний компонент емоції, а відображення стану людини в даний момент – її суб'єктивний компонент.
4. Суб'єктивний компонент емоцій дозволяє реалізувати ймовірно-прогностичні функції регуляції поведінки.
5. Емоції – дворівневий процес, що включає суб'єктивне переживання (чуттєвий тон образів сприйняття) та зовнішнє вираження.
6. Найбільш суттєвою рисою емоцій є їх суб'єктивність.
7. Людина не здатна усвідомлювати й осмислювати свої емоції, але здатна тільки переживати їх.
8. Емоції мають властивість змінювати сприйняття людиною причинних зв'язків, що зазвичай називають «логікою почуттів».
9. Структура емоційних процесів аналогічна структурі пізнавальних процесів.
10. Почуття як емоційне ставлення людини до оточуючого світу в решті решт детермінуються цим світом.

Із запропонованих понять побудуйте логічний ряд так, щоб кожне попереднє поняття було родовим (більш загальним) по відношенню до наступних:

Радість, відображення, почуття, психіка, тріумфування.

Оберіть правильну відповідь із запропонованих варіантів:

1. За К. Ізардом, фундаментальні емоції....
 - а) утворюють основну мотиваційну систему; б) забезпечують афективно-когнітивну взаємодію; в) регулюють роботу гомеостатичної системи; г) регулюються інтелектом; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
2. Тривожність – це комплекс емоцій...
 - а) горя; б) відрази; в) призирства; г) боязкості; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
3. Любов – комплексне відчуття, яке включає в себе...
 - а) романтичні стосунки; б) інтерес; в) радість; г) сексуальний потяг; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
4. Стану зниженої психічної активності відповідають такі негативні емоції як...
 - а) незадоволеність; б) смуток; в) печаль; г) туга; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
5. В теорії діяльності емоції відображають відносини...

- а) між мотивами та відповідній їй діяльності; б) між метою та результатом дії; в) між сенсом і значенням; г) між операцією і умовами її здійснення; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
6. Відмінною рисою афекту є....
а) його предметний характер; б) зв'язок з самооцінкою та рівнем домагань; в) інтенсифікація соматичних показань; г) велика інтенсивність; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
7. Емоції як компонент структури емоційних процесів – це...
а) тривалі стани; б) реакції на доконані події; в) реакції на ймовірні події; г) реакції на поточні події; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
8. Відчуття успіху, удачі, тріумфування перед усім зв'язані з...
а) позитивним результатом діяльності; б) задоволенням фізіологічної потреби; в) процесом здійснення дії; г) відношенням інших до результату дії; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
9. Почуття людини це – ...
а) емоціональний фон відчуттів; б) органічне самопочуття індивіда; в) переживання, пов'язані з задоволенням органічних потреб; г) неопредметнені емоційні стани д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
10. Вищі почуття включають в себе....
а) інтелектуальний компонент; б) рефлексію; в) любов; г) естетичне відношення; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні

На які властивості емоцій та настрою вказує наведений нижче уривок з праці С.Л. Рубінштейна? Назвіть їх. Чим ще емоції відрізняються від настрою?

Емоції, почуття зв'язані з певним об'єктом та спрямовані на нього; ми радіємо чомусь, засмучуємось чимось, хвилюємось через щось; але коли у людини радісний настрій, вона не просто рада чомусь, а їй радісно – інколи, особливо в молодості так, що все на світі представляється радісним та прекрасним. Настрій не предметний, а особистісний, він не спеціальне переживання, прив'язане до якоїсь конкретної події, а розлитий загальний стан.

Визначить, які з перерахованих позитивних та негативних емоцій відповідають стану підвищеної, а які пониженої активності людини. Наведіть приклади.

Радість, мрії, страх, обурення, гнів, щастя, жах, екстаз, смуток, сум, захват, страждання, туга, паніка, лють, насолода, роздратування, подив, інтерес.

Назвіть саму «холодну» та саму «гарячу» емоцію людини, саму «гучну» та саму «тиху», саму «сильну» та саму «слабку». Які емоції утворюють «ворожу тріаду»?

Продовжити наведені вислови про зв'язки емоційних станів з хворобами

1. При постійному подавленні спалахів гніву розвиваються...
2. Сум, який не проявляється в сльозах примушує...
3. У 80% випадків інфаркту міокарда передували...
4. Серце частіше уражається...
5. Хвороби печінки пов'язані з частими переживаннями...
6. Хвороби шлунку пов'язані з частими переживаннями...
7. Хвороби легенів пов'язані з частими переживаннями...

Прочитайте наступні вислови. Визначте, хто із перерахованих дослідників являється, на вашу думку, їх автором: М.А. Рерих, В.К. Вілюнас, У. Джемс, В. Вундт, О.М. Леонтьєв, Б. Спіноза, П.В. Сімонов.

1. (...) визначав емоції як стани, які «збільшують чи зменшують можливість самого тіла до дії, сприяють чи обмежують її.
2. (...) стверджував: «Тілесне збудження неступне безпосередньо за сприйняттям факту, що його викликав і усвідомлення нами цього збудження в той час, як воно здійснюється і є емоцією».
3. «Емоції – писав (...) – виконують роль внутрішніх сигналів. Вони являються внутрішніми в тому розумінні, що самі не несуть інформацію про зовнішні об'єкти, про їх зв'язки та відношення, про ті об'єктивні ситуації, в яких протікає діяльність суб'єкта. Особливість емоцій полягає у тому, що вони безпосередньо відображають стосунки між мотивами та реалізацією діяльності, що відповідає цим мотивам»
4. «Сукупність образів, пов'язаних з ситуацією, що викликала сильне емоційне переживання, створює в пам'яті міцний комплекс, актуалізації одного із елементів якого тягне, навіть проти волі суб'єкта, негайне «включення в свідомість інших елементів».
5. «Всю систему почуттів, писав (...), можна визначити як різноманіття трьох вимірів» (задоволення та незадоволення, напруги і розрядки, збудження і заспокоєння), «в якому кожний вимір має два протилежні напрями, що виключають один одного).

6. Згідно формулі, запропонованій (...), сила і якість емоції людини в врешті решт визначаються силою потреби й оцінкою здібностей її задоволення у складеній ситуації.
7. «Кожна радість уже є новий шлях, нова можливість. А кожна зневіра вже буде втратою навіть найменшого, що в даний час ми маємо. Кожне взаємне посилення, кожне пробачення образи уже буде прямим самогубством або явною спробою вчинити його. Окриком не врятуєш, наказом не вб'єш, але святе «радуйся», істинне, як світильник в темряві, розсіє весь сердечний сором й затьмарення».

Проаналізуйте наступні твердження. Оцініть їх правильність з точки зору сучасної психології емоцій.

1. Почуття й емоції людини мають тваринну природу, та по мірі розвитку психіки вони будуть зникати.
2. Людині сумно, тому що вона плаче, а не навпаки.
3. Одні й ті ж самі фізіологічні зрушення можуть супроводжувати декілька різних емоцій.
4. Почуття не передаються мовою слів та рухів.
5. Без емоцій неможливе пізнання й діяльність.
6. Розум завжди здатен взяти верх над емоціями.
7. Емоційне життя людини в корені відрізняється від емоцій тварин.
8. Емоції є джерелом сили для нервових клітин кори великих півкуль, виконуючи роль своєрідного акумулятора нервової енергії.

Узагальніть сенс наведених висловів. Визначте, що загального і відмінного є в емоціях та почуттях.

1. Емоції – це робота інстинкту, а почуття – гіркота, сум, та ін. – це пов'язано з ускладненням діяльності великих півкуль... Почуття пов'язані з самим верхнім відділом, та всі вони прив'язані до іншої сигнальної системи (за І.П. Павловим).
2. Почуття складніше емоцій, оскільки відчують на собі вплив не тільки й не стільки психофізіологічних процесів, скільки всій сукупності індивідуальних особливостей особистості, її життєвого досвіду, світогляду та її соціальних стосунків.
3. Емоції відображають не предмети та явища реального світу, а об'єктивні стосунки, в яких ці предмети та явища знаходяться в потребах організму. Емоції не є формою й пізнанням, визивають не образ предметів або явища, а переживання (К.К. Платонов).

Визначте авторів наведених поглядів на сутність емоцій. Як ви вважаєте, тілесні прояви – причина чи результат виникнення емоцій?

1. Я цілковито не можу уявити, що за емоцією страху залишиться в нашій свідомості, якщо усунути з нього почуття, пов'язані з посиленням серцебиття, коротким диханням, тремтінням губ, «гусячою шкірою» та «збудженням внутрішніх органів».
2. Чи може хто-небудь уявити собі стан гніву та уявити при цьому той же час не хвилювання в грудях, прилив крові до лица, розширення ніздрів, стиснення зубів і прагнення до енергійних вчинків, а навпаки, розслаблення м'язів, рівне дихання й спокійне лице.
3. То й же розсуд використовують також до емоції суму; що це був би за сум без сліз, ридання, затримки серцебиття, туги, супроводжуваним особливим відчуттям. Залишення чуттєвого тону визнання того факту, що відомі обставини доволі сумні і більше нічого. Те ж саме виявляється при аналізі любої іншої пристрасті. Людська емоція, облишена всякої тілесної підкладки є пустий звук.

З якими з наведених тез можна (неможна) погодитись та чому? Які тези потребують уточнення? Обґрунтуйте.

1. Під впливом емоції зростає продуктивність діяльності.
2. Під впливом емоцій зростає тенденція до фантазування.
3. Емоції знижують страх перед невідомим.
4. Емоції знижують увагу до діяльності.
5. Велика кількість емоції руйнує мисленнєву діяльність.
6. Страх – це завжди наслідок обмеженої кількості інформації.
7. В момент здивування відсутні думки.
8. Емоції потрібні для пристосування до оточуючого середовища.
9. По закону Йоркса-Донсона, діяльність не досягає успіху, коли людина ставиться до неї негативно або коли вона ставиться до неї надто позитивно.
10. На думку І.П. Павлова, «пристрасть можна увігнати в м'язи».

Спробуйте пояснити та проілюструвати прикладами наступні вислови:

«утворене серце», «каналізація емоцій», «тваринне задоволення», «голі емоції», «кричущий колір», «глибокі почуття», «дикий погляд», «загострення пристрастей», «параліч почуттів», «слабкість емоційного резонансу», «шалена

пристрасть», «сам не свій», «втрачати голову», «вибух емоцій», «анатомія любові», «руйнівні емоції», «душевне сум'яття», «розумні емоції», «емоційно-насичена думка», «емоційне пізнання», «емоційна грамотність», «емоційна культура».

Поясніть:

Емоції і переживання є невід'ємною частиною життя практично кожного з нас. Спектр їх може бути широким, від радості і веселощів до болю і страждань.

Запитання для психологічного аналізу та рефлексії:

Чи хотілось би вам взагалі не мати ніяких почуттів?

Чому важливо ділитися почуттями?

Чи існують абсолютно непотрібні або стовідсоткові шкідливі почуття?

Чи існують абсолютно нешкідливі почуття, яких ніколи не буває забагато?

Чи траплялось так, що ви жалкували про виявлені вами почуття? За яких обставин?

Чи траплялись у вашому житті випадки, коли ваші емоції заважали іншим?

Чи траплялись у вашому житті випадки, коли емоції інших заважали Вам?

Спробуйте виразити емоцію (гнів, радість, сум, здивування, інтерес, презирство, образа) за допомогою невербальних засобів спілкування.

Як ви думаєте, яку емоцію виражає людина, коли:

а) сидить, понурена, плечі опущені, руки безсило звисають, голова похилена, незворушний погляд націлений у підлогу, голос глухий, мова сповільнена;

б) поза напружена, руки інтенсивно перебирають край одежі, погляд неуважний, мова швидка, відривчаста, голос гучний, інколи зривається.

Опишіть зовнішній вигляд людини під час прояву різних емоцій так, щоб інші здогадалися, про які емоції йде мова.

Уважно погляньте на наведений перелік емоцій та почуттів. Підкресліть однією лінією ті емоції і почуття, які ви відчували неодноразово, подвійною лінією – ті, що ви їх відчували принаймні раз у житті, та викресліть ті почуття, які вам не доводилось відчувати жодного разу:

Радість, інтерес, образа, презирство, обурення, подив, тривога, іронія, задоволення, страждання, байдужість, паніка, страх, стурбованість, сум, зрілість, роздратування, спокій, провина, хвилювання, сором, сумніви, агресія, спантеличення, за мешкання, заздрість, збентеження, депресія, ейфорія, докори сумління.

Поміркуйте та визначте. «Відносність почуттів»

<i>Почуття</i>	<i>Чим воно корисне?</i>	<i>Чим воно шкідливе?</i>
Радість		
Гнів		
Провина		
Страх		
Сором		
Тривога		
Заздрість		

Серед наведеного переліку почуттів знайдіть:

- а) моральні;
- б) інтелектуальні;
- в) естетичні.

Кохання, радість, колективізм, товаришування, здивування, гумор, іронія, ентузіазм, любов до прекрасного, совість, обов'язок, симпатія, радість, почуття нового, дружба, байдужість, відповідальність, почуття комічного, сумнів, любов до знань, почуття потворного.

Хірург Наполеона любив говорити, що рани у переможця загоюються швидше, ніж рани у переможених. Чому? Дайте обґрунтовану відповідь.

Як ви думаєте, яку емоцію виражає людина, коли:

- Сидить, понурена, плечі опущені, руки безсило звисають, голова похилена, незворушний погляд націлений в підлогу, голос глухий, мова сповільнена;
- Поза напружена, руки судорожно перебирають край одежі, погляд неухвально, мова швидка, відривчаста, голос гучний, деколи зривається.

Чим можна пояснити такий факт:

- Помічено, що після виходу на пенсію у багатьох людей може виникати депресивний стан, інколи погіршується самопочуття.
- Коли дати людині можливість вибалакатися, поплакати, то їй легше перенести горе.

Емоційний стан лікаря часто визначає успіх його діяльності. Опишіть, які емоційні стани виникають у вас під час відвідування лікарні, навчальних аудиторій медичного закладу, читання медичної літератури тощо? Поясніть, що ми називаємо «нормальний» стан лікаря і які емоційні стани вимагають корекції в діяльності лікаря.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

Специфіка дослідження емоційної сфери. Класифікація основних методів дослідження емоцій. Методики дослідження емоційної сфери. Значення дослідження емоційної сфери особистості в діяльності лікаря. Дослідження сприймання емоційного стану людини по виразу її обличчя. Емоції і свідомість як переживання біологічних процесів. Емоції як організуючий фактор свідомості. Емоції і перцептивно-когнітивні процеси. Емоції і відчуття. Емоції і сприймання. Свідомість і стійкі характеристики емоцій.

Тестові завдання:

Знайдіть правильну відповідь.

1. Яке з наведених нижче визначень почуттів є найточнішим:

- а) відображення навколишніх предметів та ставлення до них;
- б) реакція людини на все навколишнє;
- в) суб'єктивне переживання, в якому виявляється ставлення людини до навколишньої дійсності та до самого себе;
- г) переживання, які пов'язані з задоволенням або незадоволенням духовних потреб людини.

2. 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) вплив почуттів на діяльність не має закономірного характеру.

3. Що є характерним для естетичного почуття людини:

- а) виявлення радості;
- б) переживання свого ставлення до красивого або некрасивого;
- в) переживання задоволення або незадоволення?

4. Яка сукупність наведених нижче ознак характеризує афект:

- а) виникає поступово, буває стійким, яскраво не виявляється;
- б) слабкі, нестійкі, виникають раптово;
- в) сильні, виникають раптово, зовні виявляються яскраво?

5. Вищі людські почуття:

- а) притаманні тільки людині, є результатом її виховання і суспільного середовища;
- б) дані людині від народження, вони є і в тварин.

6. Яке з наведених нижче визначень почуттів є найточнішим:

- а) відображення навколишніх предметів та ставлення до них;
- б) реакція людини на все навколишнє;
- в) суб'єктивне переживання, в якому виявляється ставлення людини до навколишньої дійсності та до самого себе;
- г) переживання, які пов'язані з задоволенням або незадоволенням духовних потреб людини.

7. 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) вплив почуттів на діяльність не має закономірного характеру.

8. У якому рядку названо тільки почуття:

- а) гнів, страх, радість, почуття власної гідності;
- б) любов, туга, незадоволення, спрага;

- в) совість, ненависть, біль;
- г) сором, симпатія, закоханість, дружба, товаришування;
- д) щастя, симпатія, закоханість, дружба, товаришування;
- е) іронія, гумор, байдужість, ентузіазм, зневага, сила;
- є) здивування, насолода, любов, мета?

9. У якому з наведених варіантів перелічено лише прості емоції:

- а) приємне, задоволення, неприємне, огида;
- б) радість, приємне, незадоволення, огида;
- в) сором, неприємне, гнів, задоволення;
- г) страх, незадоволення, гнів, приємне?

10. У якому рядку названі лише складні емоції:

- а) огида, приємне, неприємне, сором;
- б) радість, смуток, страх, гнів;
- в) незадоволення, страх, неприємне, сором;
- г) сором, смуток, гнів, неприємне;
- д) приємне, радість, страх, сором?

11. У якому рядку перелічені тільки моральні почуття:

- а) колективізм, патріотизм, дружба, любов, симпатія;
- б) любов, сумнів, сором, товаришування, обов'язок;
- в) гуманізм, здивування, симпатія, байдужість;
- г) дружба, колективізм, патріотизм, іронія?

12. У якому рядку перелічені тільки інтелектуальні почуття:

- а) обов'язок, симпатія, антипатія, байдужість;
- б) гумор, інтерес, впевненість, почуття нового;
- в) допитливість, дружба, колективізм, сором;
- г) ентузіазм, почуття нового, відповідальність, сором?

13. Що є характерним для естетичного почуття людини:

- а) виявлення радості;
- б) переживання свого ставлення до красивого або некрасивого;
- в) переживання задоволення або незадоволення?

14. Яка сукупність наведених нижче ознак характеризує афект:

- а) виникає поступово, буває стійким, яскраво не виявляється;
- б) слабкі, нестійкі, виникають раптово;
- в) сильні, виникають раптово, зовні виявляються яскраво?

15. У якому рядку названо тільки афекти:

- а) радість, сум, задоволення, гнів, бадьорість;
- б) розпач, обурення, страх, симпатія;
- в) любов, колективізм, обурення, гнів;
- г) гнів, лють, відчай, екстаз, жах;
- д) розпач, жах, радість, сум?

16. Знайдіть правильну відповідь. Вищі людські почуття:

- а) притаманні тільки людині, є результатом її виховання і суспільного середовища;
- б) дані людині від народження, вони є і в тварин.

Рекомендована література:

1. Лазуренко О.О. психологія емоцій: підручник / О.О. лазуренко – К.: Книга плюс. – 2018. – 264 с.
2. Лазуренко О.О. Емоційна компетентність лікаря: теоретичні підходи дослідження, проблема формування. Монографія/ О.О. лазуренко – К.: інтерсервіс, 2018. – 220 с.
3. Максименко С.Д., Євтух М.Б., Цехмістер Я.В., Лазуренко О.О. Психологія та педагогіка. – Київ, 2012.

План заняття.

Проблема емоцій в психології. Філософи античності про емоції. Перші експериментальні дослідження емоцій. «Пристрасті душі» Декарта. Погляди на проблему емоцій у XVII-XVIII ст. Перші наукові тлумачення про емоції у XIX ст. Західні наукові школи. Вітчизняні погляди на проблему емоцій. Сучасні дослідження емоцій та емоційної сфери особистості.

Питання для контролю та самоконтролю:

1. Які філософські школи і напрямки у різні історичні епохи досліджували проблему емоцій?
2. Які сучасні зарубіжні концепції емоцій ви знаєте?
3. Зробіть аналіз основних психологічних концепцій дослідження емоцій.
4. Як можна охарактеризувати сучасний стан проблеми емоцій у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці.

Практичні завдання та психологічні ситуації:

Прокоментуйте наступні вирази. З якими з них можна/неможна погодитись та чому?

1. Переживання – безпосереднє відображення людиною своїх власних станів.
2. Емоція відображає ставлення людини до об'єкту, тому несе тільки суб'єктивну інформацію про стан організму.
3. Процес відображення об'єкту є пізнавальний компонент емоції, а відображення стану людини в даний момент – її суб'єктивний компонент.
4. Суб'єктивний компонент емоцій дозволяє реалізувати ймовірно-прогностичні функції регуляції поведінки.
5. Емоції – дворівневий процес, що включає суб'єктивне переживання (чуттєвий тон образів сприйняття) та зовнішнє вираження.
6. Найбільш суттєвою рисою емоцій є їх суб'єктивність.
7. Людина не здатна усвідомлювати й осмислювати свої емоції, але здатна тільки переживати їх.
8. Емоції мають властивість змінювати сприйняття людиною причинних зв'язків, що зазвичай називають «логікою почуттів».
9. Структура емоційних процесів аналогічна структурі пізнавальних процесів.
10. Почуття як емоційне ставлення людини до оточуючого світу в решті решт детермінуються цим світом.

Із запропонованих понять побудуйте логічний ряд так, щоб кожне попереднє поняття було родовим (більш загальним) по відношенню до наступних:

Радість, відображення, почуття, психіка, тріумфування.

Оберіть правильну відповідь із запропонованих варіантів:

1. За К. Ізардом, фундаментальні емоції....
 - а) утворюють основну мотиваційну систему; б) забезпечують афективно-когнітивну взаємодію; в) регулюють роботу гомеостатичної системи; г) регулюються інтелектом; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
2. Тривожність – це комплекс емоцій...
3. а) горя; б) відрази; в) призириства; г) боязкості; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
4. Любов – комплексне відчуття, яке включає в себе...
 - а) романтичні стосунки; б) інтерес; в) радість; г) сексуальний потяг; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
5. Стану зниженої психічної активності відповідають такі негативні емоції як...
 - а) незадоволеність; б) смуток; в) печаль; г) туга; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
6. В теорії діяльності емоції відображають відносини...
 - а) між мотивами та відповідній їй діяльності; б) між метою та результатом дії; в) між сенсом і значенням; г) між операцією і умовами її здійснення; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
7. Відмінною рисою афекту є....
 - а) його предметний характер; б) зв'язок з самооцінкою та рівнем домагань; в) інтенсифікація соматичних показань; г) велика інтенсивність; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
8. Емоції як компонент структури емоційних процесів – це...
 - а) тривалі стани; б) реакції на доконані події; в) реакції на ймовірні події; г) реакції на поточні події; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
9. Відчуття успіху, удачі, тріумфування перед усім зв'язані з...
 - а) позитивним результатом діяльності; б) задоволенням фізіологічної потреби; в) процесом здійснення дії; г) відношенням інших до результату дії; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
10. Почуття людини це – ...

а) емоціональний фон відчуттів; б) органічне самопочуття індивіда; в) переживання, пов'язані з задоволенням органічних потреб; г) неопредметнені емоційні стани д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.

11. Вищі почуття включають в себе....

а. а) інтелектуальний компонент; б) рефлексію; в) любов; г) естетичне відношення; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні

На які властивості емоцій та настрою вказує наведений нижче уривок з праці С.Л. Рубінштейна? Назвіть їх. Чим ще емоції відрізняються від настрою?

Емоції, почуття зв'язані з певним об'єктом та спрямовані на нього; ми радіємо чомусь, засмучуємось чимось, хвилюємось через щось; але коли у людини радісний настрій, вона не просто рада чомусь, а їй радісно – інколи, особливо в молодості так, що все на світі представляється радісним та прекрасним. Настрій не предметний, а особистісний, він не спеціальне переживання, прив'язане до якоїсь конкретної події, а розлитий загальний стан.

Визначить, які з перерахованих позитивних та негативних емоцій відповідають стану підвищеної, а які пониженої активності людини. Наведіть приклади.

Радість, мрії, страх, обурення, гнів, щастя, жах, екстаз, смуток, сум, захват, страждання, туга, паніка, лють, насолода, роздратування, подив, інтерес.

Назвіть саму «холодну» та саму «гарячу» емоцію людини, саму «гучну» та саму «тиху», саму «сильну» та саму «слабку». Які емоції утворюють «ворожу тріаду»?

Продовжить наведені вислови про зв'язки емоційних станів з хворобами

8. При постійному подавленні спалахів гніву розвиваються...

9. Сум, який не проявляється в сльозах примушує...

10. У 80% випадків інфаркту міокарда передували...

11. Серце частіше уражається...

12. Хвороби печінки пов'язані з частими переживаннями...

13. Хвороби шлунку пов'язані з частими переживаннями...

14. Хвороби легенів пов'язані з частими переживаннями...

Прочитайте наступні вислови. Визначте, хто із перерахованих дослідників являється, на вашу думку, їх автором: М.А. Рерих, В.К. Вілюнас, У. Джемс, В. Вундт, О.М. Леонт'єв, Б. Спіноза, П.В. Сімонов.

8. (...) визначав емоції як стани, які «збільшують чи зменшують можливість самого тіла до дії, сприяють чи обмежують її.
9. (...) стверджував: «Тілесне збудження неступне безпосередньо за сприйняттям факту, що його викликав і усвідомлення нами цього збудження в той час, як воно здійснюється і є емоція».
10. «Емоції – писав (...) – виконують роль внутрішніх сигналів. Вони являються внутрішніми в тому розумінні, що самі не несуть інформацію про зовнішні об'єкти, про їх зв'язки та відношення, про ті об'єктивні ситуації, в яких протікає діяльність суб'єкта. Особливість емоцій полягає у тому, що вони безпосередньо відображають стосунки між мотивами та реалізацією діяльності, що відповідає цим мотивам»
11. «Сукупність образів, пов'язаних з ситуацією, що викликала сильне емоційне переживання, створює в пам'яті міцний комплекс, актуалізації одного із елементів якого тягне, навіть проти волі суб'єкта, негайне «включення в свідомість інших елементів».
12. «Всю систему почуттів, писав (...), можна визначити як різноманіття трьох вимірів» (задоволення та незадоволення, напруги і розрядки, збудження і заспокоєння), «в якому кожний вимір має два протилежні напрями, що виключають один одного).
13. Згідно формулі, запропонованій (...), сила і якість емоції людини в решті решт визначаються силою потреби й оцінкою здібностей її задоволення у складеній ситуації.
14. «Кожна радість уже є новий шлях, нова можливість. А кожна зневіра вже буде втратою навіть найменшого, що в даний час ми маємо. Кожне взаємне посилення, кожне пробачення образи уже буде прямим самогубством або явною спробою вчинити його. Окриком не врятуєш, наказом не вб'єш, але святе «радуйся», істинне, як світильник в темряві, розсіє весь сердечний сором й затьмарення».

Проаналізуйте наступні твердження. Оцініть їх правильність з точки зору сучасної психології емоцій.

1. Почуття й емоції людини мають тваринну природу, та по мірі розвитку психіки вони будуть зникати.
2. Людині сумно, тому що вона плаче, а не навпаки.

3. Одні й ті ж самі фізіологічні зрушення можуть супроводжувати декілька різних емоцій.
4. Почуття не передаються мовою слів та рухів.
5. Без емоцій неможливе пізнання й діяльність.
6. Розум завжди здатен взяти верх над емоціями.
7. Емоційне життя людини в корені відрізняється від емоцій тварин.
8. Емоції є джерелом сили для нервових клітин кори великих півкуль, виконуючи роль своєрідного акумулятора нервової енергії.

Узагальніть сенс наведених висловів. Визначте, що загального і відмінного є в емоціях та почуттях.

1. Емоції – це робота інстинкту, а почуття – гіркота, сум, та ін. – це пов’язано з ускладненням діяльності великих півкуль... Почуття пов’язані з самим верхнім відділом, та всі вони прив’язані до іншої сигнальної системи (за І.П. Павловим).
2. Почуття складніше емоцій, оскільки відчують на собі вплив не тільки й не стільки психофізіологічних процесів, скільки всій сукупності індивідуальних особливостей особистості, її життєвого досвіду, світогляду та її соціальних стосунків.
3. Емоції відображають не предмети та явища реального світу, а об’єктивні стосунки, в яких ці предмети та явища знаходяться в потребах організму. Емоції не є формою й пізнанням, визивають не образ предметів або явища, а переживання (К.К. Платонов).

Визначте авторів наведених поглядів на сутність емоцій. Як ви вважаєте, тілесні прояви – причина чи результат виникнення емоцій?

1. Я цілковито не можу уявити, що за емоцією страху залишиться в нашій свідомості, якщо усунути з нього почуття, пов’язані з посиленням серцебиття, коротким диханням, тремтінням губ, «гусячою шкірою» та «збудженням внутрішніх органів».
2. Чи може хто-небудь уявити собі стан гніву та уявити при цьому той же час не хвилювання в грудях, прилив крові до лица, розширення ніздрів, стиснення зубів і прагнення до енергійних вчинків, а навпаки, розслаблення м’язів, рівне дихання й спокійне лице.
3. То й же розсуд використовують також до емоції суму; що це був би за сум без сліз, ридання, затримки серцебиття, туги, супроводжуваним особливим відчуттям. Залишення чуттєвого тону визнання того факту, що відомі обставини доволі сумні і більше нічого. Те ж саме виявляється при аналізі

любої іншої пристрасті. Людська емоція, облишена всякої тілесної підкладки є пустий звук.

З якими з наведених тез можна (неможна) погодитись та чому? Які тези потребують уточнення? Обґрунтуйте.

1. Під впливом емоції зростає продуктивність діяльності.
2. Під впливом емоцій зростає тенденція до фантазування.
3. Емоції знижують страх перед невідомим.
4. Емоції знижують увагу до діяльності.
5. Велика кількість емоції руйнує мисленнєву діяльність.
6. Страх – це завжди наслідок обмеженої кількості інформації.
7. В момент здивування відсутні думки.
8. Емоції потрібні для пристосування до оточуючого середовища.
9. По закону Йоркса-Донсона, діяльність не досягає успіху, коли людина ставиться до неї негативно або коли вона ставиться до неї надто позитивно.
10. На думку І.П. Павлова, «пристрасть можна увігнати в м'язи».

Спробуйте пояснити та проілюструвати прикладами наступні вислови:

«утворене серце», «каналізація емоцій», «тваринне задоволення», «голі емоції», «кричущий колір», «глибокі почуття», «дикий погляд», «загострення пристрастей», «параліч почуттів», «слабкість емоційного резонансу», «шалена пристрасть», «сам не свій», «втрачати голову», «вибух емоцій», «анатомія любові», «руйнівні емоції», «душевне сум'яття», «розумні емоції», «емоційно-насичена думка», «емоційне пізнання», «емоційна грамотність», «емоційна культура».

Поясніть:

Емоції і переживання є невід'ємною частиною життя практично кожного з нас. Спектр їх може бути широким, від радості і веселощів до болю і страждань.

Запитання для психологічного аналізу та рефлексії:

Чи хотілось би вам взагалі не мати ніяких почуттів?

Чому важливо ділитися почуттями?

Чи існують абсолютно непотрібні або стовідсоткові шкідливі почуття?

Чи існують абсолютно нешкідливі почуття, яких ніколи не буває забагато?

Чи траплялось так, що ви жалкували про виявлені вами почуття? За яких обставин?

Чи траплялись у вашому житті випадки, коли ваші емоції заважали іншим?

Чи траплялись у вашому житті випадки, коли емоції інших заважили Вам?

Спробуйте виразити емоцію (гнів, радість, сум, здивування, інтерес, презирство, образа) за допомогою невербальних засобів спілкування.

Як ви думаєте, яку емоцію виражає людина, коли:

а) сидить, понурена, плечі опущені, руки безсило звисають, голова похилена, незворушний погляд націлений у підлогу, голос глухий, мова сповільнена;

б) поза напружена, руки інтенсивно перебирають край одержі, погляд неуважний, мова швидка, відривчаста, голос гучний, інколи зривається.

Опишіть зовнішній вигляд людини під час прояву різних емоцій так, щоб інші здогадалися, про які емоції йде мова.

Уважно погляньте на наведений перелік емоцій та почуттів. Підкресліть однією лінією ті емоції і почуття, які ви відчували неодноразово, подвійною лінією – ті, що ви їх відчували принаймні раз у житті, та викресліть ті почуття, які вам не доводилось відчувати жодного разу:

Радість, інтерес, образа, презирство, обурення, подив, тривога, іронія, задоволення, страждання, байдужість, паніка, страх, стурбованість, сум, зрілість, роздратування, спокій, провина, хвилювання, сором, сумніви, агресія, спантеличення, за мешкання, заздрість, збентеження, депресія, ейфорія, докори сумління.

Поміркуйте та визначте. «Відносність почуттів»

Почуття	Чим воно корисне?	Чим воно шкідливе?
---------	-------------------	--------------------

Радість		
Гнів		
Провина		
Страх		
Сором		
Тривога		
Заздрість		

Серед наведеного переліку почуттів знайдіть і випишіть:

- а) моральні;
- б) інтелектуальні;
- в) естетичні.

Кохання, радість, колективізм, товаришування, здивування, гумор, іронія, ентузіазм, любов до прекрасного, совість, обов'язок, симпатія, радість, почуття нового, дружба, байдужість, відповідальність, почуття комічного, сумнів, любов до знань, почуття потворного.

Хірург Наполеона любив говорити, що рани у переможця загоюються швидше, ніж рани у переможених. Чому? Дайте обґрунтовану відповідь.

Як ви думаєте, яку емоцію виражає людина, коли:

- Сидить, понурена, плечі опущені, руки безсило звисають, голова похилена, незворушний погляд націлений в підлогу, голос глухий, мова сповільнена;
- Поза напружена, руки судорожно перебирають край одежі, погляд неуважний, мова швидка, відривчаста, голос гучний, деколи зривається.

Чим можна пояснити такий факт:

- Помічено, що після виходу на пенсію у багатьох людей може виникати депресивний стан, інколи погіршується самопочуття.
- Коли дати людині можливість вибалакатися, поплакати, то їй легше перенести горе.

Емоційний стан лікаря часто визначає успіх його діяльності.

Опишіть, які емоційні стани виникають у вас під час відвідування лікарні, навчальних аудиторій медичного закладу, читання медичної літератури тощо? Поясніть, що ми називаємо «нормальний» стан лікаря і які емоційні стани вимагають корекції в діяльності лікаря.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

Психоаналітична концепція (афект і мотивація). Вимірювальний підхід (збудження, активація, емоційні шкали). Когнітивні теорії. Емоції як результат біологічних процесів. Когнітивно-афективний підхід. Теорія диференціальних емоцій. Емоції і емоційна система.

Тестові завдання:

Знайдіть правильну відповідь.

1. Яке з наведених нижче визначень почуттів є найточнішим:

- а) відображення навколишніх предметів та ставлення до них;
- б) реакція людини на все навколишнє;
- в) суб'єктивне переживання, в якому виявляється ставлення людини до навколишньої дійсності та до самого себе;
- г) переживання, які пов'язані з задоволенням або незадоволенням духовних потреб людини.

2. 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) вплив почуттів на діяльність не має закономірного характеру.

3. Що є характерним для естетичного почуття людини:

- а) виявлення радості;
- б) переживання свого ставлення до красивого або некрасивого;
- в) переживання задоволення або незадоволення?

4. Яка сукупність наведених нижче ознак характеризує афект:

- а) виникає поступово, буває стійким, яскраво не виявляється;
- б) слабкі, нестійкі, виникають раптово;
- в) сильні, виникають раптово, зовні виявляються яскраво?

5. Вищі людські почуття:

а) притаманні тільки людині, є результатом її виховання і суспільного середовища;

б) дані людині від народження, вони є і в тварин.

6. Яке з наведених нижче визначень почуттів є найточнішим:

а) відображення навколишніх предметів та ставлення до них;

б) реакція людини на все навколишнє;

в) суб'єктивне переживання, в якому виявляється ставлення людини до навколишньої дійсності та до самого себе;

г) переживання, які пов'язані з задоволенням або незадоволенням духовних потреб людини.

7. 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) вплив почуттів на діяльність не має закономірного характеру.

8. У якому рядку названо тільки почуття:

а) гнів, страх, радість, почуття власної гідності;

б) любов, туга, незадоволення, спрага;

в) совість, ненависть, біль;

г) сором, симпатія, закоханість, дружба, товаришування;

д) щастя, симпатія, закоханість, дружба, товаришування;

е) іронія, гумор, байдужість, ентузіазм, зневага, сила;

є) здивування, насолода, любов, мета?

9. У якому з наведених варіантів перелічено лише прості емоції:

а) приємне, задоволення, неприємне, огида;

б) радість, приємне, незадоволення, огида;

в) сором, неприємне, гнів, задоволення;

г) страх, незадоволення, гнів, приємне?

10. У якому рядку названі лише складні емоції:

а) огида, приємне, неприємне, сором;

б) радість, смуток, страх, гнів;

- в) незадоволення, страх, неприємне, сором;
- г) сором, смуток, гнів, неприємне;
- д) приємне, радість, страх, сором?

11. У якому рядку перелічені тільки моральні почуття:

- а) колективізм, патріотизм, дружба, любов, симпатія;
- б) любов, сумнів, сором, товаришування, обов'язок;
- в) гуманізм, здивування, симпатія, байдужість;
- г) дружба, колективізм, патріотизм, іронія?

12. У якому рядку перелічені тільки інтелектуальні почуття:

- а) обов'язок, симпатія, антипатія, байдужість;
- б) гумор, інтерес, впевненість, почуття нового;
- в) допитливість, дружба, колективізм, сором;
- г) ентузіазм, почуття нового, відповідальність, сором?

13. Що є характерним для естетичного почуття людини:

- а) виявлення радості;
- б) переживання свого ставлення до красивого або некрасивого;
- в) переживання задоволення або незадоволення?

14. Яка сукупність наведених нижче ознак характеризує афект:

- а) виникає поступово, буває стійким, яскраво не виявляється;
- б) слабкі, нестійкі, виникають раптово;
- в) сильні, виникають раптово, зовні виявляються яскраво?

15. У якому рядку названо тільки афекти:

- а) радість, сум, задоволення, гнів, бадьорість;
- б) розпач, обурення, страх, симпатія;
- в) любов, колективізм, обурення, гнів;
- г) гнів, лють, відчай, екстаз, жах;
- д) розпач, жах, радість, сум?

16. Знайдіть правильну відповідь. Вищі людські почуття:

- а) притаманні тільки людині, є результатом її виховання і суспільного середовища;
- б) дані людині від народження, вони є і в тварин.

Рекомендована література:

1. Лазуренко О.О. психологія емоцій: підручник / О.О. лазуренко – К.: Книга плюс. – 2018. – 264 с.
2. Лазуренко О.О. Емоційна компетентність лікаря: теоретичні підходи дослідження, проблема формування. Монографія/ О.О. лазуренко – К.: інтерсервіс, 2018. – 220 с.
3. Максименко С.Д., Євтух М.Б., Цехмістер Я.В., Лазуренко О.О. Психологія та педагогіка. – Київ, 2012.

План заняття.

Характеристика емоційних станів. Настрій та його характеристики. Стан ейфорії, радості та задоволення Стан суму та меланхолії. Стан тривоги та страху. Стан паніки. Особливості прояву паніки в екстремальних умовах. Емоційне збудження. Патологічні емоційні стани.

Питання для контролю та самоконтролю:

1. За якими ознаками можна констатувати, що людина перебуває у стані емоційного збудження?
2. Назвіть відомі вам емоційні стани, охарактеризуйте їх головні ознаки.
3. Який емоційний стан називають настроєм?
4. Які об'єктивні та суб'єктивні чинники можуть впливати на настрій?
5. Які емоційні процеси називаються афектами? Назвіть основні ознаки афекту.
6. Які ознаки характеризують пристрасті як форму переживання почуттів?

Практичні завдання та психологічні ситуації:

Прокоментуйте наступні вирази. З якими з них можна/неможна погодитись та чому?

1. Переживання – безпосереднє відображення людиною своїх власних станів.
2. Емоція відображає ставлення людини до об'єкту, тому несе тільки суб'єктивну інформацію про стан організму.
3. Процес відображення об'єкту є пізнавальний компонент емоції, а відображення стану людини в даний момент – її суб'єктивний компонент.
4. Суб'єктивний компонент емоцій дозволяє реалізувати ймовірно-прогностичні функції регуляції поведінки.
5. Емоції – дворівневий процес, що включає суб'єктивне переживання (чуттєвий тон образів сприйняття) та зовнішнє вираження.
6. Найбільш суттєвою рисою емоцій є їх суб'єктивність.
7. Людина не здатна усвідомлювати й осмислювати свої емоції, але здатна тільки переживати їх.
8. Емоції мають властивість змінювати сприйняття людиною причинних зв'язків, що зазвичай називають «логікою почуттів».
9. Структура емоційних процесів аналогічна структурі пізнавальних процесів.
10. Почуття як емоційне ставлення людини до оточуючого світу в решті решт детермінуються цим світом.

Із запропонованих понять побудуйте логічний ряд так, щоб кожне попереднє поняття було родовим (більш загальним) по відношенню до наступних:

Радість, відображення, почуття, психіка, тріумфування.

Оберіть правильну відповідь із запропонованих варіантів:

1. За К. Ізардом, фундаментальні емоції....
 - а. а) утворюють основну мотиваційну систему; б) забезпечують афективно-когнітивну взаємодію; в) регулюють роботу гомеостатичної системи; г) регулюються інтелектом; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
2. Тривожність – це комплекс емоцій...
 - а. а) горя; б) відрази; в) призирства; г) боязкості; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
3. Любов – комплексне відчуття, яке включає в себе...
 - а. а) романтичні стосунки; б) інтерес; в) радість; г) сексуальний потяг; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
4. Стану зниженої психічної активності відповідають такі негативні емоції як...
 - а. а) незадоволеність; б) смуток; в) печаль; г) туга; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
5. В теорії діяльності емоції відображають відносини...
 - а. а) між мотивами та відповідній їй діяльності; б) між метою та результатом дії; в) між сенсом і значенням; г) між операцією і умовами її здійснення; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
6. Відмінною рисою афекту є....
 - а. а) його предметний характер; б) зв'язок з самооцінкою та рівнем домагань; в) інтенсифікація соматичних показань; г) велика інтенсивність; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
7. Емоції як компонент структури емоційних процесів – це...
 - а. а) тривалі стани; б) реакції на доконані події; в) реакції на ймовірні події; г) реакції на поточні події; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
8. Відчуття успіху, удачі, тріумфування перед усім зв'язані з...
 - а. а) позитивним результатом діяльності; б) задоволенням фізіологічної потреби; в) процесом здійснення дії; г) відношенням інших до результату дії; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.

9. Почуття людини це – ...

- а. а) емоціональний фон відчуттів; б) органічне самопочуття індивіда;
- в) переживання, пов'язані з задоволенням органічних потреб; г) неопредметнені емоційні стани д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.

10. Вищі почуття включають в себе....

- а. а) інтелектуальний компонент; б) рефлексію; в) любов; г) естетичне відношення; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні

На які властивості емоцій та настрою вказує наведений нижче уривок з праці С.Л. Рубінштейна? Назвіть їх. Чим ще емоції відрізняються від настрою?

Емоції, почуття зв'язані з певним об'єктом та спрямовані на нього; ми радіємо чомусь, засмучуємось чимось, хвилюємось через щось; але коли у людини радісний настрій, вона не просто рада чомусь, а їй радісно – інколи, особливо в молодості так, що все на світі представляється радісним та прекрасним. Настрій не предметний, а особистісний, він не спеціальне переживання, прив'язане до якоїсь конкретної події, а розлитий загальний стан.

Визначить, які з перерахованих позитивних та негативних емоцій відповідають стану підвищеної, а які пониженої активності людини. Наведіть приклади.

Радість, мрії, страх, обурення, гнів, щастя, жах, екстаз, смуток, сум, захват, страждання, туга, паніка, лють, насолода, роздратування, подив, інтерес.

Назвіть саму «холодну» та саму «гарячу» емоцію людини, саму «гучну» та саму «тиху», саму «сильну» та саму «слабку». Які емоції утворюють «ворожу тріаду»?

Продовжить наведені вислови про зв'язки емоційних станів з хворобами

1. При постійному подавленні спалахів гніву розвиваються...
2. Сум, який не проявляється в сльозах примушує...
3. У 80% випадків інфаркту міокарда передували...
4. Серце частіше уражається...
5. Хвороби печінки пов'язані з частими переживаннями...

6. Хвороби шлунку пов'язані з частими переживаннями...
7. Хвороби легенів пов'язані з частими переживаннями...

Прочитайте наступні вислови. Визначте, хто із перерахованих дослідників являється, на вашу думку, їх автором: М.А. Рерих, В.К. Вілюнас, У. Джемс, В. Вундт, О.М. Леонт'єв, Б. Спіноза, П.В. Сімонов.

1. (...) визначав емоції як стани, які «збільшують чи зменшують можливість самого тіла до дії, сприяють чи обмежують її.
2. (...) стверджував: «Тілесне збудження неступне безпосередньо за сприйняттям факту, що його викликав і усвідомлення нами цього збудження в той час, як воно здійснюється і є емоція».
3. «Емоції – писав (...) – виконують роль внутрішніх сигналів. Вони являються внутрішніми в тому розумінні, що самі не несуть інформацію про зовнішні об'єкти, про їх зв'язки та відношення, про ті об'єктивні ситуації, в яких протікає діяльність суб'єкта. Особливість емоцій полягає у тому, що вони безпосередньо відображають стосунки між мотивами та реалізацією діяльності, що відповідає цим мотивам»
4. «Сукупність образів, пов'язаних з ситуацією, що викликала сильне емоційне переживання, створює в пам'яті міцний комплекс, актуалізації одного із елементів якого тягне, навіть проти волі суб'єкта, негайне «включення в свідомість інших елементів».
5. «Всю систему почуттів, писав (...), можна визначити як різноманіття трьох вимірів» (задоволення та незадоволення, напруги і розрядки, збудження і заспокоєння), «в якому кожний вимір має два протилежні напрями, що виключають один одного).
6. Згідно формулі, запропонованій (...), сила і якість емоції людини в врешті решт визначаються силою потреби й оцінкою здібностей її задоволення у складеній ситуації.
7. «Кожна радість уже є новий шлях, нова можливість. А кожна зневіра вже буде втратою навіть найменшого, що в даний час ми маємо. Кожне взаємне посилення, кожне пробачення образи уже буде прямим самогубством або явною спробою вчинити його. Окриком не врятуєш, наказом не вб'єш, але святе «радуйся», істинне, як світильник в темряві, розсіє весь сердечний сором й затьмарення».

Проаналізуйте наступні твердження. Оцініть їх правильність з точки зору сучасної психології емоцій.

1. Почуття й емоції людини мають тваринну природу, та по мірі розвитку психіки вони будуть зникати.

2. Людині сумно, тому що вона плаче, а не навпаки.
3. Одні й ті ж самі фізіологічні зрушення можуть супроводжувати декілька різних емоцій.
4. Почуття не передаються мовою слів та рухів.
5. Без емоцій неможливе пізнання й діяльність.
6. Розум завжди здатен взяти верх над емоціями.
7. Емоційне життя людини в корені відрізняється від емоцій тварин.
8. Емоції є джерелом сили для нервових клітин кори великих півкуль, виконуючи роль своєрідного акумулятора нервової енергії.

Узагальніть сенс наведених висловів. Визначте, що загального і відмінного є в емоціях та почуттях.

1. Емоції – це робота інстинкту, а почуття – гіркота, сум, та ін. – це пов'язано з ускладненням діяльності великих півкуль... Почуття пов'язані з самим верхнім відділом, та всі вони прив'язані до іншої сигнальної системи (за І.П. Павловим).
2. Почуття складніше емоцій, оскільки відчують на собі вплив не тільки й не стільки психофізіологічних процесів, скільки всій сукупності індивідуальних особливостей особистості, її життєвого досвіду, світогляду та її соціальних стосунків.
3. Емоції відображають не предмети та явища реального світу, а об'єктивні стосунки, в яких ці предмети та явища знаходяться в потребах організму. Емоції не є формою й пізнанням, визивають не образ предметів або явища, а переживання (К.К. Платонов).

Визначте авторів наведених поглядів на сутність емоцій. Як ви вважаєте, тілесні прояви – причина чи результат виникнення емоцій?

1. Я цілковито не можу уявити, що за емоцією страху залишиться в нашій свідомості, якщо усунути з нього почуття, пов'язані з посиленням серцебиття, коротким диханням, тремтінням губ, «гусячою шкірою» та «збудженням внутрішніх органів».
2. Чи може хто-небудь уявити собі стан гніву та уявити при цьому той же час не хвилювання в грудях, прилив крові до лица, розширення ніздрів, стиснення зубів і прагнення до енергійних вчинків, а навпаки, розслаблення м'язів, рівне дихання й спокійне лице.
3. То й же розсуд використовують також до емоції суму; що це був би за сум без сліз, ридання, затримки серцебиття, туги, супроводжуваним особливим відчуттям. Залишення чуттєвого тону визнання того факту, що відомі обставини доволі сумні і більше нічого. Те ж саме

виявляється при аналізі любої іншої пристрасті. Людська емоція, облишена всякої тілесної підкладки є пустий звук.

З якими з наведених тез можна (неможна) погодитись та чому? Які тези потребують уточнення? Обґрунтуйте.

1. Під впливом емоції зростає продуктивність діяльності.
2. Під впливом емоцій зростає тенденція до фантазування.
3. Емоції знижують страх перед невідомим.
4. Емоції знижують увагу до діяльності.
5. Велика кількість емоції руйнує мисленнєву діяльність.
6. Страх – це завжди наслідок обмеженої кількості інформації.
7. В момент здивування відсутні думки.
8. Емоції потрібні для пристосування до оточуючого середовища.
9. По закону Йоркса-Донсона, діяльність не досягає успіху, коли людина ставиться до неї негативно або коли вона ставиться до неї надто позитивно.
10. На думку І.П. Павлова, «пристрасть можна увігнати в м'язи».

Спробуйте пояснити та проілюструвати прикладами наступні вислови:

«утворене серце», «каналізація емоцій», «тваринне задоволення», «голі емоції», «кричущий колір», «глибокі почуття», «дикий погляд», «загострення пристрастей», «параліч почуттів», «слабкість емоційного резонансу», «шалена пристрасть», «сам не свій», «втрачати голову», «вибух емоцій», «анатомія любові», «руйнівні емоції», «душевне сум'яття», «розумні емоції», «емоційно-насичена думка», «емоційне пізнання», «емоційна грамотність», «емоційна культура».

Поясніть:

Емоції і переживання є невід'ємною частиною життя практично кожного з нас. Спектр їх може бути широким, від радості і веселощів до болю і страждань.

Запитання для психологічного аналізу та рефлексії:

Чи хотілось би вам взагалі не мати ніяких почуттів?

Чому важливо ділитися почуттями?

Чи існують абсолютно непотрібні або стовідсоткові шкідливі почуття?

Чи існують абсолютно нешкідливі почуття, яких ніколи не буває забагато?
Чи траплялось так, що ви жалкували про виявлені вами почуття? За яких обставин?
Чи траплялись у вашому житті випадки, коли ваші емоції заважали іншим?
Чи траплялись у вашому житті випадки, коли емоції інших заважали Вам?

Спробуйте виразити емоцію (гнів, радість, сум, здивування, інтерес, презирство, образа) за допомогою невербальних засобів спілкування.

Як ви думаєте, яку емоцію виражає людина, коли:

а) сидить, понурена, плечі опущені, руки безсило звисають, голова похилена, незворушний погляд націлений у підлогу, голос глухий, мова сповільнена;

б) поза напружена, руки інтенсивно перебирають край одержі, погляд неуважний, мова швидка, відривчаста, голос гучний, інколи зривається.

Опишіть зовнішній вигляд людини під час прояву різних емоцій так, щоб інші здогадалися, про які емоції йде мова.

Уважно погляньте на наведений перелік емоцій та почуттів. Підкресліть однією лінією ті емоції і почуття, які ви відчували неодноразово, подвійною лінією – ті, що ви їх відчували принаймні раз у житті, та викресліть ті почуття, які вам не доводилось відчувати жодного разу:

Радість, інтерес, образа, презирство, обурення, подив, тривога, іронія, задоволення, страждання, байдужість, паніка, страх, стурбованість, сум, зрілість, роздратування, спокій, провина, хвилювання, сором, сумніви, агресія, спантеличення, за мешкання, заздрість, збентеження, депресія, ейфорія, докори сумління.

Поміркуйте та визначте. «Відносність почуттів»

<i>Почуття</i>	<i>Чим воно корисне?</i>	<i>Чим воно шкідливе?</i>
Радість		
Гнів		

Провина		
Страх		
Сором		
Тривога		
Заздрість		

Серед наведеного переліку почуттів знайдіть і випишіть:

- а) моральні;
- б) інтелектуальні;
- в) естетичні.

Кохання, радість, колективізм, товаришування, здивування, гумор, іронія, ентузіазм, любов до прекрасного, совість, обов'язок, симпатія, радість, почуття нового, дружба, байдужість, відповідальність, почуття комічного, сумнів, любов до знань, почуття потворного.

Хірург Наполеона любив говорити, що рани у переможця загоюються швидше, ніж рани у переможених. Чому? Дайте обґрунтовану відповідь.

Як ви думаєте, яку емоцію виражає людина, коли:

- Сидить, понурена, плечі опущені, руки безсило звисають, голова похилена, незворушний погляд націлений в підлогу, голос глухий, мова сповільнена;
- Поза напружена, руки судорожно перебирають край одягу, погляд неухвально, мова швидка, відривчаста, голос гучний, деколи зривається.

Чим можна пояснити такий факт:

- Помічено, що після виходу на пенсію у багатьох людей може виникати депресивний стан, інколи погіршується самопочуття.
- Коли дати людині можливість вибалакатися, поплакати, то їй легше перенести горе.

Емоційний стан лікаря часто визначає успіх його діяльності. Опишіть, які емоційні стани виникають у вас під час відвідування лікарні, навчальних аудиторій медичного закладу, читання медичної літератури тощо?

Поясніть, що ми називаємо «нормальний» стан лікаря і які емоційні стани вимагають корекції в діяльності лікаря.

Теми доповідей і рефератів (презентацій):

Характеристики емоції інтересу. Характеристика радості. Емоція здивування. Сум, горе, депресія. Гнів, неприязнь і презирство. Страх і тривога. Психологічні особливості сорому.

Тестові завдання:

Знайдіть правильну відповідь.

1. Яке з наведених нижче визначень почуттів є найточнішим:

- а) відображення навколишніх предметів та ставлення до них;
- б) реакція людини на все навколишнє;
- в) суб'єктивне переживання, в якому виявляється ставлення людини до навколишньої дійсності та до самого себе;
- г) переживання, які пов'язані з задоволенням або незадоволенням духовних потреб людини.

2. 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) вплив почуттів на діяльність не має закономірного характеру.

3. Що є характерним для естетичного почуття людини:

- а) виявлення радості;
- б) переживання свого ставлення до красивого або некрасивого;
- в) переживання задоволення або незадоволення?

4. Яка сукупність наведених нижче ознак характеризує афект:

- а) виникає поступово, буває стійким, яскраво не виявляється;
- б) слабкі, нестійкі, виникають раптово;
- в) сильні, виникають раптово, зовні виявляються яскраво?

5. Вищі людські почуття:

- а) притаманні тільки людині, є результатом її виховання і суспільного середовища;

б) дані людині від народження, вони є і в тварин.

6. Яке з наведених нижче визначень почуттів є найточнішим:

а) відображення навколишніх предметів та ставлення до них;

б) реакція людини на все навколишнє;

в) суб'єктивне переживання, в якому виявляється ставлення людини до навколишньої дійсності та до самого себе;

г) переживання, які пов'язані з задоволенням або незадоволенням духовних потреб людини.

7. 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) вплив почуттів на діяльність не має закономірного характеру.

8. У якому рядку названо тільки почуття:

а) гнів, страх, радість, почуття власної гідності;

б) любов, туга, незадоволення, спрага;

в) совість, ненависть, біль;

г) сором, симпатія, закоханість, дружба, товаришування;

д) щастя, симпатія, закоханість, дружба, товаришування;

е) іронія, гумор, байдужість, ентузіазм, зневага, сила;

є) здивування, насолода, любов, мета?

9. У якому з наведених варіантів перелічено лише прості емоції:

а) приємне, задоволення, неприємне, огида;

б) радість, приємне, незадоволення, огида;

в) сором, неприємне, гнів, задоволення;

г) страх, незадоволення, гнів, приємне?

10. У якому рядку названі лише складні емоції:

а) огида, приємне, неприємне, сором;

б) радість, смуток, страх, гнів;

в) незадоволення, страх, неприємне, сором;

г) сором, смуток, гнів, неприємне;

д) приємне, радість, страх, сором?

11. У якому рядку перелічені тільки моральні почуття:

а) колективізм, патріотизм, дружба, любов, симпатія;

б) любов, сумнів, сором, товаришування, обов'язок;

в) гуманізм, здивування, симпатія, байдужість;

г) дружба, колективізм, патріотизм, іронія?

12. У якому рядку перелічені тільки інтелектуальні почуття:

а) обов'язок, симпатія, антипатія, байдужість;

б) гумор, інтерес, впевненість, почуття нового;

в) допитливість, дружба, колективізм, сором;

г) ентузіазм, почуття нового, відповідальність, сором?

13. Що є характерним для естетичного почуття людини:

а) виявлення радості;

б) переживання свого ставлення до красивого або некрасивого;

в) переживання задоволення або незадоволення?

14. Яка сукупність наведених нижче ознак характеризує афект:

а) виникає поступово, буває стійким, яскраво не виявляється;

б) слабкі, нестійкі, виникають раптово;

в) сильні, виникають раптово, зовні виявляються яскраво?

15. У якому рядку названо тільки афекти:

а) радість, сум, задоволення, гнів, бадьорість;

б) розпач, обурення, страх, симпатія;

в) любов, колективізм, обурення, гнів;

г) гнів, лють, відчай, екстаз, жах;

д) розпач, жах, радість, сум?

16. Знайдіть правильну відповідь. Вищі людські почуття:

а) притаманні тільки людині, є результатом її виховання і суспільного середовища;

б) дані людині від народження, вони є і в тварин.

Рекомендована література:

1. Лазуренко О.О. психологія емоцій: підручник / О.О. лазуренко – К.: Книга плюс. – 2018. – 264 с.
2. Лазуренко О.О. Емоційна компетентність лікаря: теоретичні підходи дослідження, проблема формування. Монографія/ О.О. лазуренко – К.: інтерсервіс, 2018. – 220 с.
3. Максименко С.Д., Євтух М.Б., Цехмістер Я.В., Лазуренко О.О. Психологія та педагогіка. – Київ, 2012.

Тема 4. Психологічна сутність емоційної сфери

(практичне заняття – 3 год.)

План заняття.

Поняття емоційної сфери та її структурних компонентів. Онтогенез емоційної сфери особистості. Проблема культурної детермінації емоційної сфери. Взаємодія емоцій і процесів розвитку особистості та соціальних відношень. Основні напрямки дослідження емоційної сфери.

Питання для контролю та самоконтролю:

1. Поняття емоційної сфери у психології.
2. Охарактеризуйте емоційні явища.
3. У чому полягає складність проблеми психології емоцій та дослідження емоційної сфери?
4. Які складові компоненти емоційної сфери вам відомі?
5. Дайте характеристику основних компонентів емоційної сфери.
6. Основні функції емоційної сфери
7. Напрямки дослідження емоційної сфери.

Практичні завдання та психологічні ситуації:

Прокоментуйте наступні вирази. З якими з них можна/неможна погодитись та чому?

1. Переживання – безпосереднє відображення людиною своїх власних станів.
2. Емоція відображає ставлення людини до об'єкту, тому несе тільки суб'єктивну інформацію про стан організму.
3. Процес відображення об'єкту є пізнавальний компонент емоції, а відображення стану людини в даний момент – її суб'єктивний компонент.
4. Суб'єктивний компонент емоцій дозволяє реалізувати ймовірно-прогностичні функції регуляції поведінки.
5. Емоції – дворівневий процес, що включає суб'єктивне переживання (чуттєвий тон образів сприйняття) та зовнішнє вираження.
6. Найбільш суттєвою рисою емоцій є їх суб'єктивність.
7. Людина не здатна усвідомлювати й осмислювати свої емоції, але здатна тільки переживати їх.
8. Емоції мають властивість змінювати сприйняття людиною причинних зв'язків, що зазвичай називають «логікою почуттів».
9. Структура емоційних процесів аналогічна структурі пізнавальних процесів.
10. Почуття як емоційне ставлення людини до оточуючого світу в решті решт детермінуються цим світом.

Із запропонованих понять побудуйте логічний ряд так, щоб кожне попереднє поняття було родовим (більш загальним) по відношенню до наступних:

Радість, відображення, почуття, психіка, тріумфування.

Оберіть правильну відповідь із запропонованих варіантів:

1. За К. Ізардом, фундаментальні емоції....
 - а. а) утворюють основну мотиваційну систему; б) забезпечують афективно-когнітивну взаємодію; в) регулюють роботу гомеостатичної системи; г) регулюються інтелектом; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
2. Тривожність – це комплекс емоцій...
 - а. а) горя; б) відрази; в) призирства; г) боязкості; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
3. Любов – комплексне відчуття, яке включає в себе...
 - а. а) романтичні стосунки; б) інтерес; в) радість; г) сексуальний потяг; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
4. Стану зниженої психічної активності відповідають такі негативні емоції як...
 - а. а) незадоволеність; б) смуток; в) печаль; г) туга; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
5. В теорії діяльності емоції відображають відносини...
 - а. а) між мотивами та відповідній їй діяльності; б) між метою та результатом дії; в) між сенсом і значенням; г) між операцією і умовами її здійснення; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
6. Відмінною рисою афекту є....
 - а. а) його предметний характер; б) зв'язок з самооцінкою та рівнем домагань; в) інтенсифікація соматичних показань; г) велика інтенсивність; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
7. Емоції як компонент структури емоційних процесів – це...
 - а. а) тривалі стани; б) реакції на доконані події; в) реакції на ймовірні події; г) реакції на поточні події; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
8. Відчуття успіху, удачі, тріумфування перед усім зв'язані з...
 - а. а) позитивним результатом діяльності; б) задоволенням фізіологічної потреби; в) процесом здійснення дії; г) відношенням інших до результату дії; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
9. Почуття людини це – ...
 - а. а) емоціональний фон відчуттів; б) органічне самопочуття індивіда; в) переживання, пов'язані з задоволенням органічних потреб; г) неопредметнені емоційні стани; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
10. Вищі почуття включають в себе....

- а. а) інтелектуальний компонент; б) рефлексію; в) любов; г) естетичне відношення; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні

На які властивості емоцій та настрою вказує наведений нижче уривок з праці С.Л. Рубінштейна? Назвіть їх. Чим ще емоції відрізняються від настрою?

Емоції, почуття зв'язані з певним об'єктом та спрямовані на нього; ми радіємо чомусь, засмучуємось чимось, хвилюємось через щось; але коли у людини радісний настрій, вона не просто рада чомусь, а їй радісно – інколи, особливо в молодості так, що все на світі представляється радісним та прекрасним. Настрій не предметний, а особистісний, він не спеціальне переживання, прив'язане до якоїсь конкретної події, а розлитий загальний стан.

Визначить, які з перерахованих позитивних та негативних емоцій відповідають стану підвищеної, а які пониженої активності людини. Наведіть приклади.

Радість, мрії, страх, обурення, гнів, щастя, жах, екстаз, смуток, сум, захват, страждання, туга, паніка, лють, насолода, роздратування, подив, інтерес.

Назвіть саму «холодну» та саму «гарячу» емоцію людини, саму «гучну» та саму «тиху», саму «сильну» та саму «слабку». Які емоції утворюють «ворожу тріаду»?

Продовжить наведені вислови про зв'язки емоційних станів з хворобами

1. При постійному подавленні спалахів гніву розвиваються...
2. Сум, який не проявляється в сльозах примушує...
3. У 80% випадків інфаркту міокарда передували...
4. Серце частіше уражається...
5. Хвороби печінки пов'язані з частими переживаннями...
6. Хвороби шлунку пов'язані з частими переживаннями...
7. Хвороби легенів пов'язані з частими переживаннями...

Прочитайте наступні вислови. Визначте, хто із перерахованих дослідників являється, на вашу думку, їх автором: М.А. Рерих, В.К. Вілюнас, У. Джемс, В. Вундт, О.М. Леонтьєв, Б. Спіноза, П.В. Сімонов.

1. (...) визначав емоції як стани, які «збільшують чи зменшують можливість самого тіла до дії, сприяють чи обмежують її.
2. (...) стверджував: «Тілесне збудження неступне безпосередньо за сприйняттям факту, що його викликав і усвідомлення нами цього збудження в той час, як воно здійснюється і є емоція».
3. «Емоції – писав (...) – виконують роль внутрішніх сигналів. Вони являються внутрішніми в тому розумінні, що самі не несуть інформацію про зовнішні об'єкти, про їх зв'язки та відношення, про ті об'єктивні ситуації, в яких протікає діяльність суб'єкта. Особливість емоцій полягає у тому, що вони безпосередньо відображають стосунки між мотивами та реалізацією діяльності, що відповідає цим мотивам»
4. «Сукупність образів, пов'язаних з ситуацією, що викликала сильне емоційне переживання, створює в пам'яті міцний комплекс, актуалізації одного із елементів якого тягне, навіть проти волі суб'єкта, негайне «включення в свідомість інших елементів».
5. «Всю систему почуттів, писав (...), можна визначити як різноманіття трьох вимірів» (задоволення та незадоволення, напруги і розрядки, збудження і заспокоєння), «в якому кожний вимір має два протилежні напрями, що виключають один одного).
6. Згідно формулі, запропонованій (...), сила і якість емоції людини в врешті решт визначаються силою потреби й оцінкою здібностей її задоволення у складеній ситуації.
7. «Кожна радість уже є новий шлях, нова можливість. А кожна зневіра вже буде втратою навіть найменшого, що в даний час ми маємо. Кожне взаємне посилення, кожне пробачення образи уже буде прямим самогубством або явною спробою вчинити його. Окриком не врятуєш, наказом не вб'єш, але святе «радуйся», істинне, як світильник в темряві, розсіє весь сердечний сором й затьмарення».

Проаналізуйте наступні твердження. Оцініть їх правильність з точки зору сучасної психології емоцій.

1. Почуття й емоції людини мають тваринну природу, та по мірі розвитку психіки вони будуть зникати.
2. Людині сумно, тому що вона плаче, а не навпаки.
3. Одні й ті ж самі фізіологічні зрушення можуть супроводжувати декілька різних емоцій.
4. Почуття не передаються мовою слів та рухів.
5. Без емоцій неможливе пізнання й діяльність.

6. Розум завжди здатен взяти верх над емоціями.
7. Емоційне життя людини в корені відрізняється від емоцій тварин.
8. Емоції є джерелом сили для нервових клітин кори великих півкуль, виконуючи роль своєрідного акумулятора нервової енергії.

Узагальніть сенс наведених висловів. Визначте, що загального і відмінного є в емоціях та почуттях.

1. Емоції – це робота інстинкту, а почуття – гіркота, сум, та ін. – це пов'язано з ускладненням діяльності великих півкуль... Почуття пов'язані з самим верхнім відділом, та всі вони прив'язані до іншої сигнальної системи (за І.П. Павловим).
2. Почуття складніше емоцій, оскільки відчують на собі вплив не тільки й не стільки психофізіологічних процесів, скільки всій сукупності індивідуальних особливостей особистості, її життєвого досвіду, світогляду та її соціальних стосунків.
3. Емоції відображають не предмети та явища реального світу, а об'єктивні стосунки, в яких ці предмети та явища знаходяться в потребах організму. Емоції не є формою й пізнанням, визивають не образ предметів або явища, а переживання (К.К. Платонов).

Визначте авторів наведених поглядів на сутність емоцій. Як ви вважаєте, тілесні прояви – причина чи результат виникнення емоцій?

1. Я цілковито не можу уявити, що за емоцією страху залишиться в нашій свідомості, якщо усунути з нього почуття, пов'язані з посиленням серцебиття, коротким диханням, тремтінням губ, «гусячою шкірою» та «збудженням внутрішніх органів».
2. Чи може хто-небудь уявити собі стан гніву та уявити при цьому той же час не хвилювання в грудях, прилив крові до лица, розширення ніздрів, стиснення зубів і прагнення до енергійних вчинків, а навпаки, розслаблення м'язів, рівне дихання й спокійне лице.
3. То й же розсуд використовують також до емоції суму; що це був би за сум без сліз, ридання, затримки серцебиття, туги, супроводжуваним особливим відчуттям. Залишення чуттєвого тону визнання того факту, що відомі обставини доволі сумні і більше нічого. Те ж саме виявляється при аналізі любої іншої пристрасті. Людська емоція, облишена всякої тілесної підкладки є пустий звук.

З якими з наведених тез можна (неможна) погодитись та чому? Які тези потребують уточнення? Обґрунтуйте.

1. Під впливом емоції зростає продуктивність діяльності.
2. Під впливом емоцій зростає тенденція до фантазування.
3. Емоції знижують страх перед невідомим.
4. Емоції знижують увагу до діяльності.
5. Велика кількість емоції руйнує мисленнєву діяльність.
6. Страх – це завжди наслідок обмеженої кількості інформації.
7. В момент здивування відсутні думки.
8. Емоції потрібні для пристосування до оточуючого середовища.
9. По закону Йоркса-Донсона, діяльність не досягає успіху, коли людина ставиться до неї негативно або коли вона ставиться до неї надто позитивно.
10. На думку І.П. Павлова, «пристрасть можна увігнати в м'язи».

Спробуйте пояснити та проілюструвати прикладами наступні вислови:

«утворене серце», «каналізація емоцій», «тваринне задоволення», «голі емоції», «кричущий колір», «глибокі почуття», «дикий погляд», «загострення пристрастей», «параліч почуттів», «слабкість емоційного резонансу», «шалена пристрасть», «сам не свій», «втрачати голову», «вибух емоцій», «анатомія любові», «руйнівні емоції», «душевне сум'яття», «розумні емоції», «емоційно-насичена думка», «емоційне пізнання», «емоційна грамотність», «емоційна культура».

Поясніть:

Емоції і переживання є невід'ємною частиною життя практично кожного з нас. Спектр їх може бути широким, від радості і веселощів до болю і страждань.

Запитання для психологічного аналізу та рефлексії:

Чи хотілось би вам взагалі не мати ніяких почуттів?

Чому важливо ділитися почуттями?

Чи існують абсолютно непотрібні або стовідсоткові шкідливі почуття?

Чи існують абсолютно нешкідливі почуття, яких ніколи не буває забагато?

Чи траплялось так, що ви жалкували про виявлені вами почуття? За яких обставин?

Чи траплялись у вашому житті випадки, коли ваші емоції заважали іншим?

Чи траплялись у вашому житті випадки, коли емоції інших заважили Вам?

Спробуйте виразити емоцію (гнів, радість, сум, здивування, інтерес, презирство, образа) за допомогою невербальних засобів спілкування.

Як ви думаєте, яку емоцію виражає людина, коли:

а) сидить, понурена, плечі опущені, руки безсило звисають, голова похилена, незворушний погляд націлений у підлогу, голос глухий, мова сповільнена;

б) поза напружена, руки інтенсивно перебирають край одержі, погляд неуважний, мова швидка, відривчаста, голос гучний, інколи зривається.

Опишіть зовнішній вигляд людини під час прояву різних емоцій так, щоб інші здогадалися, про які емоції йде мова.

Уважно погляньте на наведений перелік емоцій та почуттів. Підкресліть однією лінією ті емоції і почуття, які ви відчували неодноразово, подвійною лінією – ті, що ви їх відчували принаймні раз у житті, та викресліть ті почуття, які вам не доводилось відчувати жодного разу:

Радість, інтерес, образа, презирство, обурення, подив, тривога, іронія, задоволення, страждання, байдужість, паніка, страх, стурбованість, сум, зрілість, роздратування, спокій, провина, хвилювання, сором, сумніви, агресія, спантеличення, за мешкання, заздрість, збентеження, депресія, ейфорія, докори сумління.

Поміркуйте та визначте. «Відносність почуттів»

<i>Почуття</i>	<i>Чим воно корисне?</i>	<i>Чим воно шкідливе?</i>
Радість		
Гнів		
Провина		
Страх		
Сором		
Тривога		

Серед наведеного переліку почуттів знайдіть і выпишіть:

- а) моральні;
- б) інтелектуальні;
- в) естетичні.

Кохання, радість, колективізм, товаришування, здивування, гумор, іронія, ентузіазм, любов до прекрасного, совість, обов'язок, симпатія, радість, почуття нового, дружба, байдужість, відповідальність, почуття комічного, сумнів, любов до знань, почуття потворного.

Хірург Наполеона любив говорити, що рани у переможця загоюються швидше, ніж рани у переможених. Чому? Дайте обґрунтовану відповідь.

Як ви думаєте, яку емоцію виражає людина, коли:

- Сидить, понурена, плечі опущені, руки безсило звисають, голова похилена, незворушний погляд націлений в підлогу, голос глухий, мова сповільнена;
- Поза напружена, руки судорожно перебирають край одєжі, погляд неухажний, мова швидка, відривчаста, голос гучний, деколи зривається.

Чим можна пояснити такий факт:

- Помічено, що після виходу на пенсію у багатьох людей може виникати депресивний стан, інколи погіршується самопочуття.
- Коли дати людині можливість вибалакатися, поплакати, то їй легше перенести горе.

Емоційний стан лікаря часто визначає успіх його діяльності. Опишіть, які емоційні стани виникають у вас під час відвідування лікарні, навчальних аудиторій медичного закладу, читання медичної літератури тощо? Поясніть, що ми називаємо «нормальний» стан лікаря і які емоційні стани вимагають корекції в діяльності лікаря.

Теми рефератів (повідомлень), презентацій:

Спілкування як фактор розвитку емоційної сфери. Вплив різних боків спілкування на емоційну сферу. Роль емоційних явищ в становленні взаємовідносин між людьми. Виразність мовлення як прояв емоційного складу людини в процесі спілкування. Вплив емоційності людини на виразність її мовлення.

Тестові завдання:

Знайдіть правильну відповідь.

1. Яке з наведених нижче визначень почуттів є найточнішим:

- а) відображення навколишніх предметів та ставлення до них;
- б) реакція людини на все навколишнє;
- в) суб'єктивне переживання, в якому виявляється ставлення людини до навколишньої дійсності та до самого себе;
- г) переживання, які пов'язані з задоволенням або незадоволенням духовних потреб людини.

2. 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) вплив почуттів на діяльність не має закономірного характеру.

3. Що є характерним для естетичного почуття людини:

- а) виявлення радості;
- б) переживання свого ставлення до красивого або некрасивого;
- в) переживання задоволення або незадоволення?

4. Яка сукупність наведених нижче ознак характеризує афект:

- а) виникає поступово, буває стійким, яскраво не виявляється;
- б) слабкі, нестійкі, виникають раптово;
- в) сильні, виникають раптово, зовні виявляються яскраво?

5. Вищі людські почуття:

- а) притаманні тільки людині, є результатом її виховання і суспільного середовища;
- б) дані людині від народження, вони є і в тварин.

6. Яке з наведених нижче визначень почуттів є найточнішим:

- а) відображення навколишніх предметів та ставлення до них;
- б) реакція людини на все навколишнє;
- в) суб'єктивне переживання, в якому виявляється ставлення людини до навколишньої дійсності та до самого себе;
- г) переживання, які пов'язані з задоволенням або незадоволенням духовних потреб людини.

7. 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) вплив почуттів на діяльність не має закономірного характеру.

8. У якому рядку названо тільки почуття:

- а) гнів, страх, радість, почуття власної гідності;
- б) любов, туга, незадоволення, спрага;
- в) совість, ненависть, біль;
- г) сором, симпатія, закоханість, дружба, товаришування;
- д) щастя, симпатія, закоханість, дружба, товаришування;
- е) іронія, гумор, байдужість, ентузіазм, зневага, сила;
- є) здивування, насолода, любов, мета?

9. У якому з наведених варіантів перелічено лише прості емоції:

- а) приємне, задоволення, неприємне, огида;
- б) радість, приємне, незадоволення, огида;
- в) сором, неприємне, гнів, задоволення;
- г) страх, незадоволення, гнів, приємне?

10. У якому рядку названі лише складні емоції:

- а) огида, приємне, неприємне, сором;
- б) радість, смуток, страх, гнів;
- в) незадоволення, страх, неприємне, сором;
- г) сором, смуток, гнів, неприємне;
- д) приємне, радість, страх, сором?

11. У якому рядку перелічені тільки моральні почуття:

- а) колективізм, патріотизм, дружба, любов, симпатія;
- б) любов, сумнів, сором, товаришування, обов'язок;
- в) гуманізм, здивування, симпатія, байдужість;
- г) дружба, колективізм, патріотизм, іронія?

12. У якому рядку перелічені тільки інтелектуальні почуття:

- а) обов'язок, симпатія, антипатія, байдужість;
- б) гумор, інтерес, впевненість, почуття нового;
- в) допитливість, дружба, колективізм, сором;
- г) ентузіазм, почуття нового, відповідальність, сором?

13. Що є характерним для естетичного почуття людини:

- а) виявлення радості;
- б) переживання свого ставлення до красивого або некрасивого;
- в) переживання задоволення або незадоволення?

14. Яка сукупність наведених нижче ознак характеризує афект:

- а) виникає поступово, буває стійким, яскраво не виявляється;
- б) слабкі, нестійкі, виникають раптово;
- в) сильні, виникають раптово, зовні виявляються яскраво?

15. У якому рядку названо тільки афекти:

- а) радість, сум, задоволення, гнів, бадьорість;
- б) розпач, обурення, страх, симпатія;
- в) любов, колективізм, обурення, гнів;
- г) гнів, лють, відчай, екстаз, жах;
- д) розпач, жах, радість, сум?

16. Знайдіть правильну відповідь. Вищі людські почуття:

- а) притаманні тільки людині, є результатом її виховання і суспільного середовища;
- б) дані людині від народження, вони є і в тварин.

Рекомендована література

1.Лазуренко О.О. психологія емоцій: підручник / О.О. лазуренко – К.: Книга плюс. – 2018. – 264 с.

2.Лазуренко О.О. Емоційна компетентність лікаря: теоретичні підходи дослідження, проблема формування. Монографія/ О.О. лазуренко – К.: інтерсервіс, 2018. – 220 с.

3.Максименко С.Д., Євтух М.Б., Цехмістер Я.В., Лазуренко О.О. Психологія та педагогіка. – Київ, 2012.

Тема 5. Категорія емоційності у психології

(практичне заняття – 3 год.)

План заняття.

Поняття емоційності в психології. Емоційні паттерни як риси особистості. Вплив індивідуальних властивостей на емоційну сферу особистості. Емоції і тіло. Статеві відмінності в емоційності. Фахові відмінності емоційності. Вікові зміни емоційної сфери.

Питання для контролю та самоконтролю:

1. Яке місце посідає емоційність у системі психологічних властивостей?
2. Емоційність в уявленнях різних вчених.

3. У чому полягає складність проблеми емоційності у сучасній психології емоцій та дослідженнях емоційної сфери?
4. Які основні характеристики емоційності виділяють?
5. Дайте характеристику основних функцій емоційності.
6. Поняття емоційної індивідуальності.
7. Опрацюйте рекомендовану літературу і зробіть опорний конспект, схему за темою.

Практичні завдання та психологічні ситуації:

Прокоментуйте наступні вирази. З якими з них можна/неможна погодитись та чому?

1. Переживання – безпосереднє відображення людиною своїх власних станів.
2. Емоція відображає ставлення людини до об'єкту, тому несе тільки суб'єктивну інформацію про стан організму.
3. Процес відображення об'єкту є пізнавальний компонент емоції, а відображення стану людини в даний момент – її суб'єктивний компонент.
4. Суб'єктивний компонент емоцій дозволяє реалізувати ймовірно-прогностичні функції регуляції поведінки.
5. Емоції – дворівневий процес, що включає суб'єктивне переживання (чуттєвий тон образів сприйняття) та зовнішнє вираження.
6. Найбільш суттєвою рисою емоцій є їх суб'єктивність.
7. Людина не здатна усвідомлювати й осмислювати свої емоції, але здатна тільки переживати їх.
8. Емоції мають властивість змінювати сприйняття людиною причинних зв'язків, що зазвичай називають «логікою почуттів».
9. Структура емоційних процесів аналогічна структурі пізнавальних процесів.
10. Почуття як емоційне ставлення людини до оточуючого світу в решті решт детермінуються цим світом.

Із запропонованих понять побудуйте логічний ряд так, щоб кожне попереднє поняття було родовим (більш загальним) по відношенню до наступних:

Радість, відображення, почуття, психіка, тріумфування.

Оберіть правильну відповідь із запропонованих варіантів:

1. За К. Ізардом, фундаментальні емоції....
 - а. а) утворюють основну мотиваційну систему; б) забезпечують афективно-когнітивну взаємодію; в) регулюють роботу гомеостатичної системи; г) регулюються інтелектом; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
2. Тривожність – це комплекс емоцій...
 - а. а) горя; б) відрази; в) призирства; г) боязкості; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
3. Любов – комплексне відчуття, яке включає в себе...
 - а. а) романтичні стосунки; б) інтерес; в) радість; г) сексуальний потяг; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
4. Стану зниженої психічної активності відповідають такі негативні емоції як...
 - а. а) незадоволеність; б) смуток; в) печаль; г) туга; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
5. В теорії діяльності емоції відображають відносини...
 - а. а) між мотивами та відповідній їй діяльності; б) між метою та результатом дії; в) між сенсом і значенням; г) між операцією і умовами її здійснення; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
6. Відмінною рисою афекту є....
 - а. а) його предметний характер; б) зв'язок з самооцінкою та рівнем домагань; в) інтенсифікація соматичних показань; г) велика інтенсивність; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
7. Емоції як компонент структури емоційних процесів – це...
 - а. а) тривалі стани; б) реакції на доконані події; в) реакції на ймовірні події; г) реакції на поточні події; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
8. Відчуття успіху, удачі, тріумфування перед усім зв'язані з...
 - а. а) позитивним результатом діяльності; б) задоволенням фізіологічної потреби; в) процесом здійснення дії; г) відношенням інших до результату дії; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
9. Почуття людини це – ...
 - а. а) емоціональний фон відчуттів; б) органічне самопочуття індивіда; в) переживання, пов'язані з задоволенням органічних потреб; г) неопредметнені емоційні стани; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
10. Вищі почуття включають в себе....
 - а. а) інтелектуальний компонент; б) рефлексію; в) любов; г) естетичне відношення; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні

На які властивості емоцій та настрою вказує наведений нижче уривок з праці С.Л. Рубінштейна? Назвіть їх. Чим ще емоції відрізняються від настрою?

Емоції, почуття зв'язані з певним об'єктом та спрямовані на нього; ми радіємо чомусь, засмучуємось чимось, хвилюємось через щось; але коли у людини радісний настрій, вона не просто рада чомусь, а їй радісно – інколи, особливо в молодості так, що все на світі представляється радісним та прекрасним. Настрій не предметний, а особистісний, він не спеціальне переживання, прив'язане до якоїсь конкретної події, а розлитий загальний стан.

Визначить, які з перерахованих позитивних та негативних емоцій відповідають стану підвищеної, а які пониженої активності людини. Наведіть приклади.

Радість, мрії, страх, обурення, гнів, щастя, жах, екстаз, смуток, сум, захват, страждання, туга, паніка, лют, насолода, роздратування, подив, інтерес.

Назвіть саму «холодну» та саму «гарячу» емоцію людини, саму «гучну» та саму «тиху», саму «сильну» та саму «слабку». Які емоції утворюють «ворожу тріаду»?

Продовжити наведені вислови про зв'язки емоційних станів з хворобами

1. При постійному подавленні спалахів гніву розвиваються...
2. Сум, який не проявляється в сльозах примушує...
3. У 80% випадків інфаркту міокарда передували...
4. Серце частіше уражається...
5. Хвороби печінки пов'язані з частими переживаннями...
6. Хвороби шлунку пов'язані з частими переживаннями...
7. Хвороби легенів пов'язані з частими переживаннями...

Прочитайте наступні вислови. Визначте, хто із перерахованих дослідників являється, на вашу думку, їх автором: М.А. Рерих, В.К. Вілюнас, У. Джемс, В. Вундт, О.М. Леонтьєв, Б. Спіноза, П.В. Сімонов.

1. (...) визначав емоції як стани, які «збільшують чи зменшують можливість самого тіла до дії, сприяють чи обмежують її.

2. (...) стверджував: «Тілесне збудження неступне безпосередньо за сприйняттям факту, що його викликав і усвідомлення нами цього збудження в той час, як воно здійснюється і є емоція».
3. «Емоції – писав (...) – виконують роль внутрішніх сигналів. Вони являються внутрішніми в тому розумінні, що самі не несуть інформацію про зовнішні об'єкти, про їх зв'язки та відношення, про ті об'єктивні ситуації, в яких протікає діяльність суб'єкта. Особливість емоцій полягає у тому, що вони безпосередньо відображають стосунки між мотивами та реалізацією діяльності, що відповідає цим мотивам»
4. «Сукупність образів, пов'язаних з ситуацією, що викликала сильне емоційне переживання, створює в пам'яті міцний комплекс, актуалізації одного із елементів якого тягне, навіть проти волі суб'єкта, негайне «включення в свідомість інших елементів».
5. «Всю систему почуттів, писав (...), можна визначити як різноманіття трьох вимірів» (задоволення та незадоволення, напруги і розрядки, збудження і заспокоєння), «в якому кожний вимір має два протилежні напрями, що виключають один одного).
6. Згідно формулі, запропонованій (...), сила і якість емоції людини в врешті решт визначаються силою потреби й оцінкою здібностей її задоволення у складеній ситуації.
7. «Кожна радість уже є новий шлях, нова можливість. А кожна зневіра вже буде втратою навіть найменшого, що в даний час ми маємо. Кожне взаємне посилення, кожне пробачення образи уже буде прямим самогубством або явною спробою вчинити його. Окриком не врятуєш, наказом не вб'єш, але святе «радуйся», істинне, як світильник в темряві, розсіє весь сердечний сором й затьмарення».

Проаналізуйте наступні твердження. Оцініть їх правильність з точки зору сучасної психології емоцій.

1. Почуття й емоції людини мають тваринну природу, та по мірі розвитку психіки вони будуть зникати.
2. Людині сумно, тому що вона плаче, а не навпаки.
3. Одні й ті ж самі фізіологічні зрушення можуть супроводжувати декілька різних емоцій.
4. Почуття не передаються мовою слів та рухів.
5. Без емоцій неможливе пізнання й діяльність.
6. Розум завжди здатен взяти верх над емоціями.
7. Емоційне життя людини в корені відрізняється від емоцій тварин.
8. Емоції є джерелом сили для нервових клітин кори великих півкуль, виконуючи роль своєрідного акумулятора нервової енергії.

Узагальніть сенс наведених висловів. Визначте, що загального і відмінного є в емоціях та почуттях.

1. Емоції – це робота інстинкту, а почуття – гіркота, сум, та ін. – це пов’язано з ускладненням діяльності великих півкуль... Почуття пов’язані з самим верхнім відділом, та всі вони прив’язані до іншої сигнальної системи (за І.П. Павловим).
2. Почуття складніше емоцій, оскільки відчують на собі вплив не тільки й не стільки психофізіологічних процесів, скільки всій сукупності індивідуальних особливостей особистості, її життєвого досвіду, світогляду та її соціальних стосунків.
3. Емоції відображають не предмети та явища реального світу, а об’єктивні стосунки, в яких ці предмети та явища знаходяться в потребах організму. Емоції не є формою й пізнанням, визивають не образ предметів або явища, а переживання (К.К. Платонов).

Визначте авторів наведених поглядів на сутність емоцій. Як ви вважаєте, тілесні прояви – причина чи результат виникнення емоцій?

1. Я цілковито не можу уявити, що за емоцією страху залишиться в нашій свідомості, якщо усунути з нього почуття, пов’язані з посиленням серцебиття, коротким диханням, тремтінням губ, «гусячою шкірою» та «збудженням внутрішніх органів».
2. Чи може хто-небудь уявити собі стан гніву та уявити при цьому той же час не хвилювання в грудях, прилив крові до лица, розширення ніздрів, стиснення зубів і прагнення до енергійних вчинків, а навпаки, розслаблення м’язів, рівне дихання й спокійне лице.
3. То й же розсуд використовують також до емоції суму; що це був би за сум без сліз, ридання, затримки серцебиття, туги, супроводжуваним особливим відчуттям. Залишення чуттєвого тону визнання того факту, що відомі обставини доволі сумні і більше нічого. Те ж саме виявляється при аналізі любої іншої пристрасті. Людська емоція, облишена всякої тілесної підкладки є пустий звук.

З якими з наведених тез можна (неможна) погодитись та чому? Які тези потребують уточнення? Обґрунтуйте.

1. Під впливом емоції зростає продуктивність діяльності.
2. Під впливом емоцій зростає тенденція до фантазування.
3. Емоції знижують страх перед невідомим.

4. Емоції знижують увагу до діяльності.
5. Велика кількість емоцій руйнує мисленнєву діяльність.
6. Страх – це завжди наслідок обмеженої кількості інформації.
7. В момент здивування відсутні думки.
8. Емоції потрібні для пристосування до оточуючого середовища.
9. По закону Йоркса-Донсона, діяльність не досягає успіху, коли людина ставиться до неї негативно або коли вона ставиться до неї надто позитивно.
10. На думку І.П. Павлова, «пристрасть можна увігнати в м'язи».

Спробуйте пояснити та проілюструвати прикладами наступні вислови:

«утворене серце», «каналізація емоцій», «тваринне задоволення», «голі емоції», «кричущий колір», «глибокі почуття», «дикий погляд», «загострення пристрастей», «параліч почуттів», «слабкість емоційного резонансу», «шалена пристрасть», «сам не свій», «втрачати голову», «вибух емоцій», «анатомія любові», «руйнівні емоції», «душевне сум'яття», «розумні емоції», «емоційно-насичена думка», «емоційне пізнання», «емоційна грамотність», «емоційна культура».

Поясніть:

Емоції і переживання є невід'ємною частиною життя практично кожного з нас. Спектр їх може бути широким, від радості і веселощів до болю і страждань.

Запитання для психологічного аналізу та рефлексії:

1. Чи хотілось би вам взагалі не мати ніяких почуттів?
2. Чому важливо ділитися почуттями?
3. Чи існують абсолютно непотрібні або стовідсоткові шкідливі почуття?
4. Чи існують абсолютно нешкідливі почуття, яких ніколи не буває забагато?
5. Чи траплялось так, що ви жалкували про виявлені вами почуття? За яких обставин?
6. Чи траплялись у вашому житті випадки, коли ваші емоції заважали іншим?
7. Чи траплялись у вашому житті випадки, коли емоції інших заважали Вам?

Спробуйте виразити емоцію (гнів, радість, сум, здивування, інтерес, презирство, образа) за допомогою невербальних засобів спілкування.

Як ви думаєте, яку емоцію виражає людина, коли:

а) сидить, понурена, плечі опущені, руки безсило звисають, голова похилена, незворушний погляд націлений у підлогу, голос глухий, мова сповільнена;

б) поза напружена, руки інтенсивно перебирають край одержі, погляд неухажний, мова швидка, відривчаста, голос гучний, інколи зривається.

Опишіть зовнішній вигляд людини під час прояву різних емоцій так, щоб інші здогадалися, про які емоції йде мова.

Уважно погляньте на наведений перелік емоцій та почуттів. Підкресліть однією лінією ті емоції і почуття, які ви відчували неодноразово, подвійною лінією – ті, що ви їх відчували принаймні раз у житті, та викресліть ті почуття, які вам не доводилось відчувати жодного разу:

Радість, інтерес, образа, презирство, обурення, подив, тривога, іронія, задоволення, страждання, байдужість, паніка, страх, стурбованість, сум, зрілість, роздратування, спокій, провина, хвилювання, сором, сумніви, агресія, спантеличення, за мешкання, заздрість, збентеження, депресія, ейфорія, докори сумління.

Поміркуйте та визначте. «Відносність почуттів»

<i>Почуття</i>	<i>Чим воно корисне?</i>	<i>Чим воно шкідливе?</i>
Радість		
Гнів		
Провина		
Страх		
Сором		
Тривога		
Заздрість		

Серед наведеного переліку почуттів знайдіть і випишіть:

- а) моральні;
- б) інтелектуальні;
- в) естетичні.

Кохання, радість, колективізм, товаришування, здивування, гумор, іронія, ентузіазм, любов до прекрасного, совість, обов'язок, симпатія, радість, почуття нового, дружба, байдужість, відповідальність, почуття комічного, сумнів, любов до знань, почуття потворного.

Як ви думаєте, яку емоцію виражає людина, коли:

- Сидить, понурена, плечі опущені, руки безсило звисають, голова похилена, незворушний погляд націлений в підлогу, голос глухий, мова сповільнена;
- Поза напружена, руки судорожно перебирають край одежі, погляд неухвально, мова швидка, відривчаста, голос гучний, деколи зривається.

Чим можна пояснити такий факт:

- Помічено, що після виходу на пенсію у багатьох людей може виникати депресивний стан, інколи погіршується самопочуття.
- Коли дати людині можливість вибалакатися, поплакати, то їй легше перенести горе.

Емоційний стан лікаря часто визначає успіх його діяльності.

Опишіть, які емоційні стани виникають у вас під час відвідування лікарні, навчальних аудиторій медичного закладу, читання медичної літератури тощо? Поясніть, що ми називаємо «нормальний» стан лікаря і які емоційні стани вимагають корекції в діяльності лікаря.

Теми рефератів:

Емоційність як важлива характеристика індивідуальності. Емоційна індивідуальність людини. Концепція емоційної спрямованості. Емоційність в уявленнях різних вчених.

Тестові завдання:

Знайдіть правильну відповідь.

1. Яке з наведених нижче визначень почуттів є найточнішим:

- а) відображення навколишніх предметів та ставлення до них;
- б) реакція людини на все навколишнє;

в) суб'єктивне переживання, в якому виявляється ставлення людини до навколишньої дійсності та до самого себе;

г) переживання, які пов'язані з задоволенням або незадоволенням духовних потреб людини.

2. 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) вплив почуттів на діяльність не має закономірного характеру.

3. Що є характерним для естетичного почуття людини:

а) виявлення радості;

б) переживання свого ставлення до красивого або некрасивого;

в) переживання задоволення або незадоволення?

4. Яка сукупність наведених нижче ознак характеризує афект:

а) виникає поступово, буває стійким, яскраво не виявляється;

б) слабкі, нестійкі, виникають раптово;

в) сильні, виникають раптово, зовні виявляються яскраво?

5. Вищі людські почуття:

а) притаманні тільки людині, є результатом її виховання і суспільного середовища;

б) дані людині від народження, вони є і в тварин.

6. Яке з наведених нижче визначень почуттів є найточнішим:

а) відображення навколишніх предметів та ставлення до них;

б) реакція людини на все навколишнє;

в) суб'єктивне переживання, в якому виявляється ставлення людини до навколишньої дійсності та до самого себе;

г) переживання, які пов'язані з задоволенням або незадоволенням духовних потреб людини.

7. 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) вплив почуттів на діяльність не має закономірного характеру.

8. У якому рядку названо тільки почуття:

- а) гнів, страх, радість, почуття власної гідності;
- б) любов, туга, незадоволення, спрага;
- в) совість, ненависть, біль;
- г) сором, симпатія, закоханість, дружба, товаришування;
- д) щастя, симпатія, закоханість, дружба, товаришування;
- е) іронія, гумор, байдужість, ентузіазм, зневага, сила;
- є) здивування, насолода, любов, мета?

9. У якому з наведених варіантів перелічено лише прості емоції:

- а) приємне, задоволення, неприємне, огида;
- б) радість, приємне, незадоволення, огида;
- в) сором, неприємне, гнів, задоволення;
- г) страх, незадоволення, гнів, приємне?

10. У якому рядку названі лише складні емоції:

- а) огида, приємне, неприємне, сором;
- б) радість, смуток, страх, гнів;
- в) незадоволення, страх, неприємне, сором;
- г) сором, смуток, гнів, неприємне;
- д) приємне, радість, страх, сором?

11. У якому рядку перелічені тільки моральні почуття:

- а) колективізм, патріотизм, дружба, любов, симпатія;
- б) любов, сумнів, сором, товаришування, обов'язок;
- в) гуманізм, здивування, симпатія, байдужість;
- г) дружба, колективізм, патріотизм, іронія?

12. У якому рядку перелічені тільки інтелектуальні почуття:

- а) обов'язок, симпатія, антипатія, байдужість;
- б) гумор, інтерес, впевненість, почуття нового;
- в) допитливість, дружба, колективізм, сором;
- г) ентузіазм, почуття нового, відповідальність, сором?

13. Що є характерним для естетичного почуття людини:

а) виявлення радості;

б) переживання свого ставлення до красивого або некрасивого;

в) переживання задоволення або незадоволення?

14. Яка сукупність наведених нижче ознак характеризує афект:

а) виникає поступово, буває стійким, яскраво не виявляється;

б) слабкі, нестійкі, виникають раптово;

в) сильні, виникають раптово, зовні виявляються яскраво?

15. У якому рядку названо тільки афекти:

а) радість, сум, задоволення, гнів, бадьорість;

б) розпач, обурення, страх, симпатія;

в) любов, колективізм, обурення, гнів;

г) гнів, лють, відчай, екстаз, жах;

д) розпач, жах, радість, сум?

16. Знайдіть правильну відповідь. Вищі людські почуття:

а) притаманні тільки людині, є результатом її виховання і суспільного середовища;

б) дані людині від народження, вони є і в тварин.

Рекомендована література

1. Лазуренко О.О. психологія емоцій: підручник / О.О. Лазуренко – К.: Книга плюс. – 2018. – 264 с.

2. Лазуренко О.О. Емоційна компетентність лікаря: теоретичні підходи дослідження, проблема формування. Монографія/ О.О. Лазуренко – К.: інтерсервіс, 2018. – 220 с.

3. Максименко С.Д., Євтух М.Б., Цехмістер Я.В., Лазуренко О.О. Психологія та педагогіка. – Київ, 2012.

Тема 7-8. Проблема визначення емоційної компетентності у психології. Формування емоційної компетентності.

(практичне значення – 6 год.)

План заняття.

Феномен емоційної компетентності. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. Теоретичний та емпіричний аспекти дослідження емоційної компетентності особистості. Проблема розвитку емоційної компетентності як складова професійної підготовки. Професійно важливі якості особистості майбутнього фахівця-лікаря та їх значення в розвитку емоційної компетентності. Діагностика компетентності у сфері емоцій. Тренінг емоційної компетентності.

Питання для контролю та самоконтролю:

1. Чим, на Вашу думку, зумовлена доцільність вивчення емоційної компетентності?
2. Хто є засновником терміну «емоційна компетентність»?
3. Поняття «компетентність» у психології.
4. Співвідношення понять «емоційна компетентність» та «емоційний інтелект».
5. Назвіть характерні ознаки емоційної компетентності.
6. Які складові емоційної компетентності можна виділити?
7. Погляди науковців на феномен емоційної компетентності.
8. Охарактеризуйте рівні розвитку емоційної компетентності.

Практичні завдання та психологічні ситуації:

Прокоментуйте наступні вирази. З якими з них можна/неможна погодитись та чому?

1. Переживання – безпосереднє відображення людиною своїх власних станів.
2. Емоція відображає ставлення людини до об'єкту, тому несе тільки суб'єктивну інформацію про стан організму.
3. Процес відображення об'єкту є пізнавальний компонент емоції, а відображення стану людини в даний момент – її суб'єктивний компонент.
4. Суб'єктивний компонент емоцій дозволяє реалізувати ймовірно-прогностичні функції регуляції поведінки.
5. Емоції – дворівневий процес, що включає суб'єктивне переживання (чуттєвий тон образів сприйняття) та зовнішнє вираження.
6. Найбільш суттєвою рисою емоцій є їх суб'єктивність.
7. Людина не здатна усвідомлювати й осмислювати свої емоції, але здатна тільки переживати їх.
8. Емоції мають властивість змінювати сприйняття людиною причинних зв'язків, що зазвичай називають «логікою почуттів».
9. Структура емоційних процесів аналогічна структурі пізнавальних процесів.
10. Почуття як емоційне ставлення людини до оточуючого світу в решті решт детермінуються цим світом.

Із запропонованих понять побудуйте логічний ряд так, щоб кожне попереднє поняття було родовим (більш загальним) по відношенню до наступних:

Радість, відображення, почуття, психіка, тріумфування.

Оберіть правильну відповідь із запропонованих варіантів:

1. За К. Ізардом, фундаментальні емоції...
 - а) утворюють основну мотиваційну систему; б) забезпечують афективно-когнітивну взаємодію; в) регулюють роботу гомеостатичної системи; г) регулюються інтелектом; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
2. Тривожність – це комплекс емоцій...
 - а) горя; б) відрази; в) призирства; г) боязкості; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
3. Любов – комплексне відчуття, яке включає в себе...

- а. а) романтичні стосунки; б) інтерес; в) радість; г) сексуальний потяг; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
4. Стану зниженої психічної активності відповідають такі негативні емоції як...
- а. а) незадоволеність; б) смуток; в) печаль; г) туга; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
5. В теорії діяльності емоції відображають відносини...
- а. а) між мотивами та відповідній їй діяльності; б) між метою та результатом дії; в) між сенсом і значенням; г) між операцією і умовами її здійснення; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
6. Відмінною рисою афекту є....
- а. а) його предметний характер; б) зв'язок з самооцінкою та рівнем домагань; в) інтенсифікація соматичних показань; г) велика інтенсивність; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
7. Емоції як компонент структури емоційних процесів – це...
- а. а) тривалі стани; б) реакції на доконані події; в) реакції на ймовірні події; г) реакції на поточні події; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
8. Відчуття успіху, удачі, тріумфування перед усім зв'язані з...
- а. а) позитивним результатом діяльності; б) задоволенням фізіологічної потреби; в) процесом здійснення дії; г) відношенням інших до результату дії; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
9. Почуття людини це – ...
- а. а) емоціональний фон відчуттів; б) органічне самопочуття індивіда; в) переживання, пов'язані з задоволенням органічних потреб; г) неопредметнені емоційні стани д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
10. Вищі почуття включають в себе....
- а. а) інтелектуальний компонент; б) рефлексію; в) любов; г) естетичне відношення; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні

На які властивості емоцій та настрою вказує наведений нижче уривок з праці С.Л. Рубінштейна? Назвіть їх. Чим ще емоції відрізняються від настрою?

Емоції, почуття зв'язані з певним об'єктом та спрямовані на нього; ми радіємо чомусь, засмучуємось чимось, хвилюємось через щось; але коли у людини радісний настрій, вона не просто рада чомусь, а їй радісно – інколи, особливо в молодості так, що все на світі представляється радісним та

прекрасним. Настрій не предметний, а особистісний, він не спеціальне переживання, прив'язане до якоїсь конкретної події, а розлитий загальний стан.

Визначить, які з перерахованих позитивних та негативних емоцій відповідають стану підвищеної, а які пониженої активності людини. Наведіть приклади.

Радість, мрії, страх, обурення, гнів, щастя, жах, екстаз, смуток, сум, захват, страждання, туга, паніка, лють, насолода, роздратування, подив, інтерес.

Назвіть саму «холодну» та саму «гарячу» емоцію людини, саму «гучну» та саму «тиху», саму «сильну» та саму «слабку». Які емоції утворюють «ворожу тріаду»?

Продовжить наведені вислови про зв'язки емоційних станів з хворобами

1. При постійному подавленні спалахів гніву розвиваються...
2. Сум, який не проявляється в сльозах примушує...
3. У 80% випадків інфаркту міокарда передували...
4. Серце частіше уражається...
5. Хвороби печінки пов'язані з частими переживаннями...
6. Хвороби шлунку пов'язані з частими переживаннями...
7. Хвороби легенів пов'язані з частими переживаннями...

Прочитайте наступні вислови. Визначте, хто із перерахованих дослідників являється, на вашу думку, їх автором: М.А. Рерих, В.К. Вілюнас, У. Джемс, В. Вундт, О.М. Леонтьєв, Б. Спіноза, П.В. Сімонов.

1. (...) визначав емоції як стани, які «збільшують чи зменшують можливість самого тіла до дії, сприяють чи обмежують її.
2. (...) стверджував: «Тілесне збудження неступне безпосередньо за сприйняттям факту, що його викликав і усвідомлення нами цього збудження в той час, як воно здійснюється і є емоція».
3. «Емоції – писав (...) – виконують роль внутрішніх сигналів. Вони являються внутрішніми в тому розумінні, що самі не несуть інформацію про зовнішні об'єкти, про їх зв'язки та відношення, про ті об'єктивні ситуації, в яких протікає діяльність суб'єкта. Особливість емоцій полягає

у тому, що вони безпосередньо відображають стосунки між мотивами та реалізацією діяльності, що відповідає цим мотивам»

4. «Сукупність образів, пов'язаних з ситуацією, що викликала сильне емоційне переживання, створює в пам'яті міцний комплекс, актуалізації одного із елементів якого тягне, навіть проти волі суб'єкта, негайне «включення в свідомість інших елементів».
5. «Всю систему почуттів, писав (...), можна визначити як різноманіття трьох вимірів» (задоволення та незадоволення, напруги і розрядки, збудження і заспокоєння), «в якому кожний вимір має два протилежні напрями, що виключають один одного).
6. Згідно формулі, запропонованій (...), сила і якість емоції людини в врешті решт визначаються силою потреби й оцінкою здібностей її задоволення у складеній ситуації.
7. «Кожна радість уже є новий шлях, нова можливість. А кожна зневіра вже буде втратою навіть найменшого, що в даний час ми маємо. Кожне взаємне посилення, кожне пробачення образи уже буде прямим самогубством або явною спробою вчинити його. Окриком не врятуєш, наказом не вб'єш, але святе «радуйся», істинне, як світильник в темряві, розсіє весь сердечний сором й затьмарення».

Проаналізуйте наступні твердження. Оцініть їх правильність з точки зору сучасної психології емоцій.

1. Почуття й емоції людини мають тваринну природу, та по мірі розвитку психіки вони будуть зникати.
2. Людині сумно, тому що вона плаче, а не навпаки.
3. Одні й ті ж самі фізіологічні зрушення можуть супроводжувати декілька різних емоцій.
4. Почуття не передаються мовою слів та рухів.
5. Без емоцій неможливе пізнання й діяльність.
6. Розум завжди здатен взяти верх над емоціями.
7. Емоційне життя людини в корені відрізняється від емоцій тварин.
8. Емоції є джерелом сили для нервових клітин кори великих півкуль, виконуючи роль своєрідного акумулятора нервової енергії.

Узагальніть сенс наведених висловів. Визначте, що загального і відмінного є в емоціях та почуттях.

1. Емоції – це робота інстинкту, а почуття – гіркота, сум, та ін. – це пов'язано з ускладненням діяльності великих півкуль... Почуття пов'язані з самим

верхнім відділом, та всі вони прив'язані до іншої сигнальної системи (за І.П. Павловим).

2. Почуття складніше емоцій, оскільки відчують на собі вплив не тільки й не стільки психофізіологічних процесів, скільки всій сукупності індивідуальних особливостей особистості, її життєвого досвіду, світогляду та її соціальних стосунків.
3. Емоції відображають не предмети та явища реального світу, а об'єктивні стосунки, в яких ці предмети та явища знаходяться в потребах організму. Емоції не є формою й пізнанням, визивають не образ предметів або явища, а переживання (К.К. Платонов).

Визначте авторів наведених поглядів на сутність емоцій. Як ви вважаєте, тілесні прояви – причина чи результат виникнення емоцій?

1. Я цілковито не можу уявити, що за емоцією страху залишиться в нашій свідомості, якщо усунути з нього почуття, пов'язані з посиленням серцебиття, коротким диханням, тремтінням губ, «гусячою шкірою» та «збудженням внутрішніх органів».
2. Чи може хто-небудь уявити собі стан гніву та уявити при цьому той же час не хвилювання в грудях, прилив крові до лица, розширення ніздрів, стиснення зубів і прагнення до енергійних вчинків, а навпаки, розслаблення м'язів, рівне дихання й спокійне лице.
3. То й же розсуд використовують також до емоції суму; що це був би за сум без сліз, ридання, затримки серцебиття, туги, супроводжуваним особливим відчуттям. Залишення чуттєвого тону визнання того факту, що відомі обставини доволі сумні і більше нічого. Те ж саме виявляється при аналізі будь-якої іншої пристрасті. Людська емоція, облишена всякої тілесної підкладки є пустий звук.

З якими з наведених тез можна (неможна) погодитись та чому? Які тези потребують уточнення? Обґрунтуйте.

1. Під впливом емоції зростає продуктивність діяльності.
2. Під впливом емоцій зростає тенденція до фантазування.
3. Емоції знижують страх перед невідомим.
4. Емоції знижують увагу до діяльності.
5. Велика кількість емоцій руйнує мисленнєву діяльність.
6. Страх – це завжди наслідок обмеженої кількості інформації.
7. В момент здивування відсутні думки.
8. Емоції потрібні для пристосування до оточуючого середовища.
9. По закону Йоркса-Донсона, діяльність не досягає успіху, коли людина ставиться до неї негативно або коли вона ставиться до неї надто позитивно.

10. На думку І.П. Павлова, «пристрасть можна увігнати в м'язи».

Спробуйте пояснити та проілюструвати прикладами наступні вислови:

«утворене серце», «каналізація емоцій», «тваринне задоволення», «голі емоції», «кричущий колір», «глибокі почуття», «дикий погляд», «загострення пристрастей», «параліч почуттів», «слабкість емоційного резонансу», «шалена пристрасть», «сам не свій», «втрачати голову», «вибух емоцій», «анатомія любові», «руйнівні емоції», «душевне сум'яття», «розумні емоції», «емоційно-насичена думка», «емоційне пізнання», «емоційна грамотність», «емоційна культура».

Поясніть:

Емоції і переживання є невід'ємною частиною життя практично кожного з нас. Спектр їх може бути широким, від радості і веселощів до болю і страждань.

Запитання для психологічного аналізу та рефлексії:

1. Чи хотілось би вам взагалі не мати ніяких почуттів?
2. Чому важливо ділитися почуттями?
3. Чи існують абсолютно непотрібні або стовідсоткові шкідливі почуття?
4. Чи існують абсолютно нешкідливі почуття, яких ніколи не буває забагато?
5. Чи траплялось так, що ви жалкували про виявлені вами почуття? За яких обставин?
6. Чи траплялись у вашому житті випадки, коли ваші емоції заважали іншим?
7. Чи траплялись у вашому житті випадки, коли емоції інших заважали Вам?

Спробуйте виразити емоцію (гнів, радість, сум, здивування, інтерес, презирство, образа) за допомогою невербальних засобів спілкування.

Як ви думаєте, яку емоцію виражає людина, коли:

а) сидить, понурена, плечі опущені, руки безсило звисають, голова похилена, незворушний погляд націлений у підлогу, голос глухий, мова сповільнена;

б) поза напружена, руки інтенсивно перебирають край одежі, погляд неуважний, мова швидка, відривчаста, голос гучний, інколи зривається.

Опишіть зовнішній вигляд людини під час прояву різних емоцій так, щоб інші здогадалися, про які емоції йде мова.

Уважно погляньте на наведений перелік емоцій та почуттів. Підкресліть однією лінією ті емоції і почуття, які ви відчували неодноразово, подвійною лінією – ті, що ви їх відчували принаймні раз у житті, та викресліть ті почуття, які вам не доводилось відчувати жодного разу:

Радість, інтерес, образа, презирство, обурення, подив, тривога, іронія, задоволення, страждання, байдужість, паніка, страх, стурбованість, сум, зрілість, роздратування, спокій, провина, хвилювання, сором, сумніви, агресія, спантеличення, за мешкання, заздрість, збентеження, депресія, ейфорія, докори сумління.

Поміркуйте та визначте. «Відносність почуттів»

<i>Почуття</i>	<i>Чим воно корисне?</i>	<i>Чим воно шкідливе?</i>
Радість		
Гнів		
Провина		
Страх		
Сором		
Тривога		
Заздрість		

Серед наведеного переліку почуттів знайдіть і опишіть:

- а) моральні;
- б) інтелектуальні;
- в) естетичні.

Кохання, радість, колективізм, товаришування, здивування, гумор, іронія, ентузіазм, любов до прекрасного, совість, обов'язок, симпатія, радість, почуття

нового, дружба, байдужість, відповідальність, почуття комічного, сумнів, любов до знань, почуття потворного.

Хірург Наполеона любив говорити, що рани у переможця загоюються швидше, ніж рани у переможених. Чому? Дайте обґрунтовану відповідь.

Як ви думаєте, яку емоцію виражає людина, коли:

- Сидить, понурена, плечі опущені, руки безсило звисають, голова похилена, незворушний погляд націлений в підлогу, голос глухий, мова сповільнена;
- Поза напружена, руки судорожно перебирають край одежі, погляд неуважний, мова швидка, відривчаста, голос гучний, деколи зривається.

Чим можна пояснити такий факт:

- Помічено, що після виходу на пенсію у багатьох людей може виникати депресивний стан, інколи погіршується самопочуття.
- Коли дати людині можливість вибалакатися, поплакати, то їй легше перенести горе.

Емоційний стан лікаря часто визначає успіх його діяльності. Опишіть, які емоційні стани виникають у вас під час відвідування лікарні, навчальних аудиторій медичного закладу, читання медичної літератури тощо? Поясніть, що ми називаємо «нормальний» стан лікаря і які емоційні стани вимагають корекції в діяльності лікаря.

Теми рефератів:

Наукові погляди на проблему компетентності у психології. Емоційний інтелект та емоційна компетентність. Погляди науковців на феномен емоційної компетентності. Емоційна компетентність у тлумаченнях вітчизняних вчених-психологів.

Тестові завдання:

Знайдіть правильну відповідь.

1. Яке з наведених нижче визначень почуттів є найточнішим:

- а) відображення навколишніх предметів та ставлення до них;
- б) реакція людини на все навколишнє;

в) суб'єктивне переживання, в якому виявляється ставлення людини до навколишньої дійсності та до самого себе;

г) переживання, які пов'язані з задоволенням або незадоволенням духовних потреб людини.

2. 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) вплив почуттів на діяльність не має закономірного характеру.

3. Що є характерним для естетичного почуття людини:

а) виявлення радості;

б) переживання свого ставлення до красивого або некрасивого;

в) переживання задоволення або незадоволення?

4. Яка сукупність наведених нижче ознак характеризує афект:

а) виникає поступово, буває стійким, яскраво не виявляється;

б) слабкі, нестійкі, виникають раптово;

в) сильні, виникають раптово, зовні виявляються яскраво?

5. Вищі людські почуття:

а) притаманні тільки людині, є результатом її виховання і суспільного середовища;

б) дані людині від народження, вони є і в тварин.

6. Яке з наведених нижче визначень почуттів є найточнішим:

а) відображення навколишніх предметів та ставлення до них;

б) реакція людини на все навколишнє;

в) суб'єктивне переживання, в якому виявляється ставлення людини до навколишньої дійсності та до самого себе;

г) переживання, які пов'язані з задоволенням або незадоволенням духовних потреб людини.

7. 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) вплив почуттів на діяльність не має закономірного характеру.

8. У якому рядку названо тільки почуття:

- а) гнів, страх, радість, почуття власної гідності;
- б) любов, туга, незадоволення, спрага;
- в) совість, ненависть, біль;
- г) сором, симпатія, закоханість, дружба, товаришування;
- д) щастя, симпатія, закоханість, дружба, товаришування;
- е) іронія, гумор, байдужість, ентузіазм, зневага, сила;
- є) здивування, насолода, любов, мета?

9. У якому з наведених варіантів перелічено лише прості емоції:

- а) приємне, задоволення, неприємне, огида;
- б) радість, приємне, незадоволення, огида;
- в) сором, неприємне, гнів, задоволення;
- г) страх, незадоволення, гнів, приємне?

10. У якому рядку названі лише складні емоції:

- а) огида, приємне, неприємне, сором;
- б) радість, смуток, страх, гнів;
- в) незадоволення, страх, неприємне, сором;
- г) сором, смуток, гнів, неприємне;
- д) приємне, радість, страх, сором?

11. У якому рядку перелічені тільки моральні почуття:

- а) колективізм, патріотизм, дружба, любов, симпатія;
- б) любов, сумнів, сором, товаришування, обов'язок;
- в) гуманізм, здивування, симпатія, байдужість;
- г) дружба, колективізм, патріотизм, іронія?

12. У якому рядку перелічені тільки інтелектуальні почуття:

- а) обов'язок, симпатія, антипатія, байдужість;
- б) гумор, інтерес, впевненість, почуття нового;
- в) допитливість, дружба, колективізм, сором;
- г) ентузіазм, почуття нового, відповідальність, сором?

13. Що є характерним для естетичного почуття людини:

- а) виявлення радості;
- б) переживання свого ставлення до красивого або некрасивого;
- в) переживання задоволення або незадоволення?

14. Яка сукупність наведених нижче ознак характеризує афект:

- а) виникає поступово, буває стійким, яскраво не виявляється;
- б) слабкі, нестійкі, виникають раптово;
- в) сильні, виникають раптово, зовні виявляються яскраво?

15. У якому рядку названо тільки афекти:

- а) радість, сум, задоволення, гнів, бадьорість;
- б) розпач, обурення, страх, симпатія;
- в) любов, колективізм, обурення, гнів;
- г) гнів, лють, відчай, екстаз, жах;
- д) розпач, жах, радість, сум?

16. Знайдіть правильну відповідь. Вищі людські почуття:

- а) притаманні тільки людині, є результатом її виховання і суспільного середовища;
- б) дані людині від народження, вони є і в тварин.

Рекомендована література

1. Лазуренко О.О. психологія емоцій: підручник / О.О. лазуренко – К.: Книга плюс. – 2018. – 264 с.
2. Лазуренко О.О. Емоційна компетентність лікаря: теоретичні підходи дослідження, проблема формування. Монографія/ О.О. лазуренко – К.: інтерсервіс, 2018. – 220 с.
3. Максименко С.Д., Євтух М.Б., Цехмістер Я.В., Лазуренко О.О. Психологія та педагогіка. – Київ, 2012.

Тема 9. Емоційна компетентність як складова професійної діяльності лікаря

(практичне заняття – 3 год.)

План заняття.

Теоретичний та емпіричний аспекти дослідження емоційної компетентності особистості. Проблема розвитку емоційної компетентності як складова професійної підготовки лікаря. Професійно важливі якості особистості майбутнього фахівця-лікаря та їх значення в розвитку емоційної компетентності. Діагностика компетентності у сфері емоцій. Психологічні особливості формування емоційної сфери та емоційної компетентності майбутніх медичних фахівців на етапі професійного становлення.

Питання для контролю та самоконтролю:

1. Особливості професійної діяльності лікаря.
2. Складові професійної компетентності лікаря.
3. Емоційна компетентність як особистісна якість і складова професійної діяльності лікаря.
4. Назвіть та охарактеризуйте основні емоційні компетенції лікаря.
5. Структурні компоненти емоційної компетентності лікаря, їх психологічні особливості.
6. Емпатія як важлива складова професійної компетентності лікаря.
7. У чому полягає значення емоцій у професійній діяльності лікаря?
8. Хронічний стрес у професійній діяльності лікаря.
9. Чим зумовлене виникнення синдрому емоційного вигорання у медичних працівників?
10. Основні ознаки синдрому емоційного вигорання.
11. Профілактика синдрому емоційного вигорання у лікарів.

Практичні завдання та психологічні ситуації:

Прокоментуйте наступні вирази. З якими з них можна/неможна погодитись та чому?

1. Переживання – безпосереднє відображення людиною своїх власних станів.
2. Емоція відображає ставлення людини до об'єкту, тому несе тільки суб'єктивну інформацію про стан організму.
3. Процес відображення об'єкту є пізнавальний компонент емоції, а відображення стану людини в даний момент – її суб'єктивний компонент.
4. Суб'єктивний компонент емоцій дозволяє реалізувати ймовірно-прогностичні функції регуляції поведінки.
5. Емоції – дворівневий процес, що включає суб'єктивне переживання (чуттєвий тон образів сприйняття) та зовнішнє вираження.
6. Найбільш суттєвою рисою емоцій є їх суб'єктивність.
7. Людина не здатна усвідомлювати й осмислювати свої емоції, але здатна тільки переживати їх.
8. Емоції мають властивість змінювати сприйняття людиною причинних зв'язків, що зазвичай називають «логікою почуттів».
9. Структура емоційних процесів аналогічна структурі пізнавальних процесів.
10. Почуття як емоційне ставлення людини до оточуючого світу в решті решт детермінуються цим світом.

Із запропонованих понять побудуйте логічний ряд так, щоб кожне попереднє поняття було родовим (більш загальним) по відношенню до наступних:

Радість, відображення, почуття, психіка, тріумфування.

Оберіть правильну відповідь із запропонованих варіантів:

1. За К. Ізардом, фундаментальні емоції...
 - а) утворюють основну мотиваційну систему; б) забезпечують афективно-когнітивну взаємодію; в) регулюють роботу гомеостатичної системи; г) регулюються інтелектом; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
2. Тривожність – це комплекс емоцій...
 - а) горя; б) відрази; в) призирства; г) боязкості; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
3. Любов – комплексне відчуття, яке включає в себе...
 - а) романтичні стосунки; б) інтерес; в) радість; г) сексуальний потяг; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.

4. Стану зниженої психічної активності відповідають такі негативні емоції як...
- а. а) незадоволеність; б) смуток; в) печаль; г) туга; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
5. В теорії діяльності емоції відображають відносини...
- а. а) між мотивами та відповідній їй діяльності; б) між метою та результатом дії; в) між сенсом і значенням; г) між операцією і умовами її здійснення; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
6. Відмінною рисою афекту є....
- а. а) його предметний характер; б) зв'язок з самооцінкою та рівнем домагань; в) інтенсифікація соматичних показань; г) велика інтенсивність; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
7. Емоції як компонент структури емоційних процесів – це...
- а. а) тривалі стани; б) реакції на доконані події; в) реакції на ймовірні події; г) реакції на поточні події; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
8. Відчуття успіху, удачі, тріумфування перед усім зв'язані з...
- а. а) позитивним результатом діяльності; б) задоволенням фізіологічної потреби; в) процесом здійснення дії; г) відношенням інших до результату дії; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
9. Почуття людини це – ...
- а. а) емоціональний фон відчуттів; б) органічне самопочуття індивіда; в) переживання, пов'язані з задоволенням органічних потреб; г) неопредметнені емоційні стани; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
10. Вищі почуття включають в себе....
- а. а) інтелектуальний компонент; б) рефлексію; в) любов; г) естетичне відношення; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні

На які властивості емоцій та настрою вказує наведений нижче уривок з праці С.Л. Рубінштейна? Назвіть їх. Чим ще емоції відрізняються від настрою?

Емоції, почуття зв'язані з певним об'єктом та спрямовані на нього; ми радіємо чомусь, засмучуємось чимось, хвилюємось через щось; але коли у людини радісний настрій, вона не просто рада чомусь, а їй радісно – інколи, особливо в молодості так, що все на світі представляється радісним та прекрасним. Настрій не предметний, а особистісний, він не спеціальне переживання, прив'язане до якоїсь конкретної події, а розлитий загальний стан.

Визначить, які з перерахованих позитивних та негативних емоцій відповідають стану підвищеної, а які пониженої активності людини. Наведіть приклади.

Радість, мрії, страх, обурення, гнів, щастя, жах, екстаз, смуток, сум, захват, страждання, туга, паніка, лютть, насолода, роздратування, подив, інтерес.

Назвіть саму «холодну» та саму «гарячу» емоцію людини, саму «гучну» та саму «тиху», саму «сильну» та саму «слабку». Які емоції утворюють «ворожу тріаду»?

Продовжити наведені вислови про зв'язки емоційних станів з хворобами

1. При постійному подавленні спалахів гніву розвиваються...
2. Сум, який не проявляється в сльозах примушує...
3. У 80% випадків інфаркту міокарда передували...
4. Серце частіше уражається...
5. Хвороби печінки пов'язані з частими переживаннями...
6. Хвороби шлунку пов'язані з частими переживаннями...
7. Хвороби легенів пов'язані з частими переживаннями...

Прочитайте наступні вислови. Визначте, хто із перерахованих дослідників являється, на вашу думку, їх автором: М.А. Рерих, В.К. Вілюнас, У. Джемс, В. Вундт, О.М. Леонтьєв, Б. Спіноза, П.В. Сімонов.

1. (...) визначав емоції як стани, які «збільшують чи зменшують можливість самого тіла до дії, сприяють чи обмежують її.
2. (...) стверджував: «Тілесне збудження неступне безпосередньо за сприйняттям факту, що його викликав і усвідомлення нами цього збудження в той час, як воно здійснюється і є емоція».
3. «Емоції – писав (...) – виконують роль внутрішніх сигналів. Вони являються внутрішніми в тому розумінні, що самі не несуть інформацію про зовнішні об'єкти, про їх зв'язки та відношення, про ті об'єктивні ситуації, в яких протікає діяльність суб'єкта. Особливість емоцій полягає у тому, що вони безпосередньо відображають стосунки між мотивами та реалізацією діяльності, що відповідає цим мотивам»
4. «Сукупність образів, пов'язаних з ситуацією, що викликала сильне емоційне переживання, створює в пам'яті міцний комплекс, актуалізації

одного із елементів якого тягне, навіть проти волі суб'єкта, нехайне «включення в свідомість інших елементів».

5. «Всю систему почуттів, писав (...), можна визначити як різноманіття трьох вимірів» (задоволення та незадоволення, напруги і розрядки, збудження і заспокоєння), «в якому кожний вимір має два протилежні напрями, що виключають один одного).
6. Згідно формулі, запропонованій (...), сила і якість емоції людини в решті решт визначаються силою потреби й оцінкою здібностей її задоволення у складеній ситуації.
7. «Кожна радість уже є новий шлях, нова можливість. А кожна зневіра вже буде втратою навіть найменшого, що в даний час ми маємо. Кожне взаємне посилення, кожне пробачення образи уже буде прямим самогубством або явною спробою вчинити його. Окриком не врятуєш, наказом не вб'єш, але святе «радуйся», істинне, як світильник в темряві, розсіє весь сердечний сором й затьмарення».

Проаналізуйте наступні твердження. Оцініть їх правильність з точки зору сучасної психології емоцій.

1. Почуття й емоції людини мають тваринну природу, та по мірі розвитку психіки вони будуть зникати.
2. Людині сумно, тому що вона плаче, а не навпаки.
3. Одні й ті ж самі фізіологічні зрушення можуть супроводжувати декілька різних емоцій.
4. Почуття не передаються мовою слів та рухів.
5. Без емоцій неможливе пізнання й діяльність.
6. Розум завжди здатен взяти верх над емоціями.
7. Емоційне життя людини в корені відрізняється від емоцій тварин.
8. Емоції є джерелом сили для нервових клітин кори великих півкуль, виконуючи роль своєрідного акумулятора нервової енергії.

Узагальніть сенс наведених висловів. Визначте, що загального і відмінного є в емоціях та почуттях.

1. Емоції – це робота інстинкту, а почуття – гіркота, сум, та ін. – це пов'язано з ускладненням діяльності великих півкуль... Почуття пов'язані з самим верхнім відділом, та всі вони прив'язані до іншої сигнальної системи (за І.П. Павловим).
2. Почуття складніше емоцій, оскільки відчують на собі вплив не тільки й не стільки психофізіологічних процесів, скільки всій сукупності

індивідуальних особливостей особистості, її життєвого досвіду, світогляду та її соціальних стосунків.

3. Емоції відображають не предмети та явища реального світу, а об'єктивні стосунки, в яких ці предмети та явища знаходяться в потребах організму. Емоції не є формою й пізнанням, визивають не образ предметів або явища, а переживання (К.К. Платонов).

Визначте авторів наведених поглядів на сутність емоцій. Як ви вважаєте, тілесні прояви – причина чи результат виникнення емоцій?

1. Я цілковито не можу уявити, що за емоцією страху залишиться в нашій свідомості, якщо усунути з нього почуття, пов'язані з посиленням серцебиття, коротким диханням, тремтінням губ, «гусячою шкірою» та «збудженням внутрішніх органів».
2. Чи може хто-небудь уявити собі стан гніву та уявити при цьому той же час не хвилювання в грудях, прилив крові до лица, розширення ніздрів, стиснення зубів і прагнення до енергійних вчинків, а навпаки, розслаблення м'язів, рівне дихання й спокійне лице.
3. То й же розсуд використовують також до емоції суму; що це був би за сум без сліз, ридання, затримки серцебиття, туги, супроводжуваним особливим відчуттям. Залишення чуттєвого тону визнання того факту, що відомі обставини доволі сумні і більше нічого. Те ж саме виявляється при аналізі любої іншої пристрасті. Людська емоція, облишена всякої тілесної підкладки є пустий звук.

З якими з наведених тез можна (неможна) погодитись та чому? Які тези потребують уточнення? Обґрунтуйте.

1. Під впливом емоції зростає продуктивність діяльності.
2. Під впливом емоцій зростає тенденція до фантазування.
3. Емоції знижують страх перед невідомим.
4. Емоції знижують увагу до діяльності.
5. Велика кількість емоції руйнує мисленнєву діяльність.
6. Страх – це завжди наслідок обмеженої кількості інформації.
7. В момент здивування відсутні думки.
8. Емоції потрібні для пристосування до оточуючого середовища.
9. По закону Йоркса-Донсона, діяльність не досягає успіху, коли людина ставиться до неї негативно або коли вона ставиться до неї надто позитивно.
10. На думку І.П. Павлова, «пристрасть можна увігнати в м'язи».

Спробуйте пояснити та проілюструвати прикладами наступні вислови:

«утворене серце», «каналізація емоцій», «тваринне задоволення», «голі емоції», «кричущий колір», «глибокі почуття», «дикий погляд», «загострення пристрастей», «параліч почуттів», «слабкість емоційного резонансу», «шалена пристрасть», «сам не свій», «втрачати голову», «вибух емоцій», «анатомія любові», «руйнівні емоції», «душевне сум'яття», «розумні емоції», «емоційно-насичена думка», «емоційне пізнання», «емоційна грамотність», «емоційна культура».

Поясніть:

Емоції і переживання є невід'ємною частиною життя практично кожного з нас. Спектр їх може бути широким, від радості і веселощів до болю і страждань.

Запитання для психологічного аналізу та рефлексії:

1. Чи хотілось би вам взагалі не мати ніяких почуттів?
2. Чому важливо ділитися почуттями?
3. Чи існують абсолютно непотрібні або стовідсоткові шкідливі почуття?
4. Чи існують абсолютно нешкідливі почуття, яких ніколи не буває забагато?
5. Чи траплялось так, що ви жалкували про виявлені вами почуття? За яких обставин?
6. Чи траплялись у вашому житті випадки, коли ваші емоції заважали іншим?
7. Чи траплялись у вашому житті випадки, коли емоції інших заважали Вам?

Спробуйте виразити емоцію (гнів, радість, сум, здивування, інтерес, презирство, образа) за допомогою невербальних засобів спілкування.

Як ви думаєте, яку емоцію виражає людина, коли:

а) сидить, понурена, плечі опущені, руки безсило звисають, голова похилена, незворушний погляд націлений у підлогу, голос глухий, мова сповільнена;

б) поза напружена, руки інтенсивно перебирають край одежі, погляд неуважний, мова швидка, відривчаста, голос гучний, інколи зривається.

Опишіть зовнішній вигляд людини під час прояву різних емоцій так, щоб інші здогадалися, про які емоції йде мова.

Уважно погляньте на наведений перелік емоцій та почуттів. Підкресліть однією лінією ті емоції і почуття, які ви відчували неодноразово, подвійною лінією – ті, що ви їх відчували принаймні раз у житті, та викресліть ті почуття, які вам не доводилось відчувати жодного разу:

Радість, інтерес, образа, презирство, обурення, подив, тривога, іронія, задоволення, страждання, байдужість, паніка, страх, стурбованість, сум, зрілість, роздратування, спокій, провина, хвилювання, сором, сумніви, агресія, спантеличення, за мешкання, заздрість, збентеження, депресія, ейфорія, докори сумління.

Поміркуйте та визначте. «Відносність почуттів»

<i>Почуття</i>	<i>Чим воно корисне?</i>	<i>Чим воно шкідливе?</i>
Радість		
Гнів		
Провина		
Страх		
Сором		
Тривога		
Заздрість		

Серед наведеного переліку почуттів знайдіть і выпишіть:

- а) моральні;
- б) інтелектуальні;
- в) естетичні.

Кохання, радість, колективізм, товаришування, здивування, гумор, іронія, ентузіазм, любов до прекрасного, совість, обов'язок, симпатія, радість, почуття нового, дружба, байдужість, відповідальність, почуття комічного, сумнів, любов до знань, почуття потворного.

Як ви думаєте, яку емоцію виражає людина, коли:

- Сидить, понурена, плечі опущені, руки безсило звисають, голова похилена, незворушний погляд націлений в підлогу, голос глухий, мова сповільнена;
- Поза напружена, руки судорожно перебирають край одєжі, погляд неухажний, мова швидка, відривчаста, голос гучний, деколи зривається.

Чим можна пояснити такий факт:

- Помічено, що після виходу на пенсію у багатьох людей може виникати депресивний стан, інколи погіршується самопочуття.
- Коли дати людині можливість вибалакатися, поплакати, то їй легше перенести горе.

Емоційний стан лікаря часто визначає успіх його діяльності.

Опишіть, які емоційні стани виникають у вас під час відвідування лікарні, навчальних аудиторій медичного закладу, читання медичної літератури тощо? Поясніть, що ми називаємо «нормальний» стан лікаря і які емоційні стани вимагають корекції в діяльності лікаря.

Теми доповідей (презентацій), рефератів:

Феномен емоційної компетентності. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. Теоретичний та емпіричний аспекти дослідження емоційної компетентності особистості. Проблема розвитку емоційної компетентності як складова професійної підготовки. Професійно важливі якості особистості майбутнього фахівця-лікаря та їх значення в розвитку емоційної компетентності. Діагностика компетентності у сфері емоцій. Тренінг емоційної компетентності.

Тестові завдання:

Знайдіть правильну відповідь.

1. Яке з наведених нижче визначень почуттів є найточнішим:

- а) відображення навколишніх предметів та ставлення до них;
- б) реакція людини на все навколишнє;
- в) суб'єктивне переживання, в якому виявляється ставлення людини до навколишньої дійсності та до самого себе;
- г) переживання, які пов'язані з задоволенням або незадоволенням духовних потреб людини.

2. 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) вплив почуттів на діяльність не має закономірного характеру.

3. Що є характерним для естетичного почуття людини:

- а) виявлення радості;
- б) переживання свого ставлення до красивого або некрасивого;
- в) переживання задоволення або незадоволення?

4. Яка сукупність наведених нижче ознак характеризує афект:

- а) виникає поступово, буває стійким, яскраво не виявляється;
- б) слабкі, нестійкі, виникають раптово;
- в) сильні, виникають раптово, зовні виявляються яскраво?

5. Вищі людські почуття:

- а) притаманні тільки людині, є результатом її виховання і суспільного середовища;
- б) дані людині від народження, вони є і в тварин.

6. Яке з наведених нижче визначень почуттів є найточнішим:

- а) відображення навколишніх предметів та ставлення до них;
- б) реакція людини на все навколишнє;
- в) суб'єктивне переживання, в якому виявляється ставлення людини до навколишньої дійсності та до самого себе;
- г) переживання, які пов'язані з задоволенням або незадоволенням духовних потреб людини.

7. 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) вплив почуттів на діяльність не має закономірного характеру.

8. У якому рядку названо тільки почуття:

- а) гнів, страх, радість, почуття власної гідності;
- б) любов, туга, незадоволення, спрага;

- в) совість, ненависть, біль;
- г) сором, симпатія, закоханість, дружба, товаришування;
- д) щастя, симпатія, закоханість, дружба, товаришування;
- е) іронія, гумор, байдужість, ентузіазм, зневага, сила;
- є) здивування, насолода, любов, мета?

9. У якому з наведених варіантів перелічено лише прості емоції:

- а) приємне, задоволення, неприємне, огида;
- б) радість, приємне, незадоволення, огида;
- в) сором, неприємне, гнів, задоволення;
- г) страх, незадоволення, гнів, приємне?

10. У якому рядку названі лише складні емоції:

- а) огида, приємне, неприємне, сором;
- б) радість, смуток, страх, гнів;
- в) незадоволення, страх, неприємне, сором;
- г) сором, смуток, гнів, неприємне;
- д) приємне, радість, страх, сором?

11. У якому рядку перелічені тільки моральні почуття:

- а) колективізм, патріотизм, дружба, любов, симпатія;
- б) любов, сумнів, сором, товаришування, обов'язок;
- в) гуманізм, здивування, симпатія, байдужість;
- г) дружба, колективізм, патріотизм, іронія?

12. У якому рядку перелічені тільки інтелектуальні почуття:

- а) обов'язок, симпатія, антипатія, байдужість;
- б) гумор, інтерес, впевненість, почуття нового;
- в) допитливість, дружба, колективізм, сором;
- г) ентузіазм, почуття нового, відповідальність, сором?

13. Що є характерним для естетичного почуття людини:

- а) виявлення радості;
- б) переживання свого ставлення до красивого або некрасивого;
- в) переживання задоволення або незадоволення?

14. Яка сукупність наведених нижче ознак характеризує афект:

- а) виникає поступово, буває стійким, яскраво не виявляється;
- б) слабкі, нестійкі, виникають раптово;
- в) сильні, виникають раптово, зовні виявляються яскраво?

15. У якому рядку названо тільки афекти:

- а) радість, сум, задоволення, гнів, бадьорість;
- б) розпач, обурення, страх, симпатія;
- в) любов, колективізм, обурення, гнів;
- г) гнів, лють, відчай, екстаз, жах;
- д) розпач, жах, радість, сум?

16. Знайдіть правильну відповідь. Вищі людські почуття:

- а) притаманні тільки людині, є результатом її виховання і суспільного середовища;
- б) дані людині від народження, вони є і в тварин.

Рекомендована література:

1. Лазуренко О.О. психологія емоцій: підручник / О.О. лазуренко – К.: Книга плюс. – 2018. – 264 с.
2. Лазуренко О.О. Емоційна компетентність лікаря: теоретичні підходи дослідження, проблема формування. Монографія/ О.О. лазуренко – К.: інтерсервіс, 2018. – 220 с.
3. Максименко С.Д., Євтух М.Б., Цехмістер Я.В., Лазуренко О.О. Психологія та педагогіка. – Київ, 2012.

Тема 10. Проблема синдрому емоційного вигорання у медичних працівників.

(практичне заняття – 3 год.)

План заняття.

Вплив професійної діяльності на особистість. Масштаб проблеми емоційного вигорання у медичних працівників. Загальні характеристики та особливості синдрому емоційного вигорання. Динаміка розвитку та модель формування синдрому емоційного вигорання.

Питання для контролю та самоконтролю:

1. Особливості професійної діяльності лікаря.
2. Складові професійної компетентності лікаря.
3. Емоційна компетентність як особистісна якість і складова професійної діяльності лікаря.
4. Назвіть та охарактеризуйте основні емоційні компетенції лікаря.
5. Структурні компоненти емоційної компетентності лікаря, їх психологічні особливості.
6. Емпатія як важлива складова професійної компетентності лікаря.
7. У чому полягає значення емоцій у професійній діяльності лікаря?
8. Хронічний стрес у професійній діяльності лікаря.
9. Чим зумовлене виникнення синдрому емоційного вигорання у медичних працівників?
10. Основні ознаки синдрому емоційного вигорання.
11. Профілактика синдрому емоційного вигорання у лікарів.

Практичні завдання та психологічні ситуації:

Прокоментуйте наступні вирази. З якими з них можна/неможна погодитись та чому?

1. Переживання – безпосереднє відображення людиною своїх власних станів.
2. Емоція відображає ставлення людини до об'єкту, тому несе тільки суб'єктивну інформацію про стан організму.
3. Процес відображення об'єкту є пізнавальний компонент емоції, а відображення стану людини в даний момент – її суб'єктивний компонент.
4. Суб'єктивний компонент емоцій дозволяє реалізувати ймовірно-прогностичні функції регуляції поведінки.

5. Емоції – дворівневий процес, що включає суб'єктивне переживання (чуттєвий тон образів сприйняття) та зовнішнє вираження.
6. Найбільш суттєвою рисою емоцій є їх суб'єктивність.
7. Людина не здатна усвідомлювати й осмислювати свої емоції, але здатна тільки переживати їх.
8. Емоції мають властивість змінювати сприйняття людиною причинних зв'язків, що зазвичай називають «логікою почуттів».
9. Структура емоційних процесів аналогічна структурі пізнавальних процесів.
10. Почуття як емоційне ставлення людини до оточуючого світу в решті решт детермінуються цим світом.

Із запропонованих понять побудуйте логічний ряд так, щоб кожне попереднє поняття було родовим (більш загальним) по відношенню до наступних:

Радість, відображення, почуття, психіка, тріумфування.

Оберіть правильну відповідь із запропонованих варіантів:

1. За К. Ізардом, фундаментальні емоції....
 - а. а) утворюють основну мотиваційну систему; б) забезпечують афективно-когнітивну взаємодію; в) регулюють роботу гомеостатичної системи; г) регулюються інтелектом; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
2. Тривожність – це комплекс емоцій...
 - а. а) горя; б) відрази; в) призирства; г) боязкості; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
3. Любов – комплексне відчуття, яке включає в себе...
 - а. а) романтичні стосунки; б) інтерес; в) радість; г) сексуальний потяг; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
4. Стану зниженої психічної активності відповідають такі негативні емоції як...
 - а. а) незадоволеність; б) смуток; в) печаль; г) туга; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
5. В теорії діяльності емоції відображають відносини...
 - а. а) між мотивами та відповідній їй діяльності; б) між метою та результатом дії; в) між сенсом і значенням; г) між операцією і умовами її здійснення; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
6. Відмінною рисою афекту є....

- а. а) його предметний характер; б) зв'язок з самооцінкою та рівнем домагань; в) інтенсифікація соматичних показань; г) велика інтенсивність; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
7. Емоції як компонент структури емоційних процесів – це...
- а. а) тривалі стани; б) реакції на доконані події; в) реакції на ймовірні події; г) реакції на поточні події; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
8. Відчуття успіху, удачі, тріумфування перед усім зв'язані з...
- а. а) позитивним результатом діяльності; б) задоволенням фізіологічної потреби; в) процесом здійснення дії; г) відношенням інших до результату дії; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
9. Почуття людини це – ...
- а. а) емоціональний фон відчуттів; б) органічне самопочуття індивіда; в) переживання, пов'язані з задоволенням органічних потреб; г) неопредметнені емоційні стани д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні.
10. Вищі почуття включають в себе....
- а. а) інтелектуальний компонент; б) рефлексію; в) любов; г) естетичне відношення; д) всі відповіді вірні; е) всі відповіді невірні

На які властивості емоцій та настрою вказує наведений нижче уривок з праці С.Л. Рубінштейна? Назвіть їх. Чим ще емоції відрізняються від настрою?

Емоції, почуття зв'язані з певним об'єктом та спрямовані на нього; ми радіємо чомусь, засмучуємось чимось, хвилюємось через щось; але коли у людини радісний настрій, вона не просто рада чомусь, а їй радісно – інколи, особливо в молодості так, що все на світі представляється радісним та прекрасним. Настрій не предметний, а особистісний, він не спеціальне переживання, прив'язане до якоїсь конкретної події, а розлитий загальний стан.

Визначить, які з перерахованих позитивних та негативних емоцій відповідають стану підвищеної, а які пониженої активності людини. Наведіть приклади.

Радість, мрії, страх, обурення, гнів, щастя, жах, екстаз, смуток, сум, захват, страждання, туга, паніка, лют, насолода, роздратування, подив, інтерес.

Назвіть саму «холодну» та саму «гарячу» емоцію людини, саму «гучну» та саму «тиху», саму «сильну» та саму «слабку». Які емоції утворюють «ворожу тріаду»?

Продовжити наведені вислови про зв'язки емоційних станів з хворобами

1. При постійному подавленні спалахів гніву розвиваються...
2. Сум, який не проявляється в сльозах примушує...
3. У 80% випадків інфаркту міокарда передували...
4. Серце частіше уражається...
5. Хвороби печінки пов'язані з частими переживаннями...
6. Хвороби шлунку пов'язані з частими переживаннями...
7. Хвороби легенів пов'язані з частими переживаннями...

Прочитайте наступні вислови. Визначте, хто із перерахованих дослідників являється, на вашу думку, їх автором: М.А. Рерих, В.К. Вілюнас, У. Джемс, В. Вундт, О.М. Леонтьєв, Б. Спіноза, П.В. Сімонов.

1. (...) визначав емоції як стани, які «збільшують чи зменшують можливість самого тіла до дії, сприяють чи обмежують її.
2. (...) стверджував: «Тілесне збудження неступне безпосередньо за сприйняттям факту, що його викликав і усвідомлення нами цього збудження в той час, як воно здійснюється і є емоція».
3. «Емоції – писав (...) – виконують роль внутрішніх сигналів. Вони являються внутрішніми в тому розумінні, що самі не несуть інформацію про зовнішні об'єкти, про їх зв'язки та відношення, про ті об'єктивні ситуації, в яких протікає діяльність суб'єкта. Особливість емоцій полягає у тому, що вони безпосередньо відображають стосунки між мотивами та реалізацією діяльності, що відповідає цим мотивам»
4. «Сукупність образів, пов'язаних з ситуацією, що викликала сильне емоційне переживання, створює в пам'яті міцний комплекс, актуалізації одного із елементів якого тягне, навіть проти волі суб'єкта, негайне «включення в свідомість інших елементів».
5. «Всю систему почуттів, писав (...), можна визначити як різноманіття трьох вимірів» (задоволення та незадоволення, напруги і розрядки, збудження і заспокоєння), «в якому кожний вимір має два протилежні напрями, що виключають один одного).
6. Згідно формулі, запропонованій (...), сила і якість емоції людини в врешті решт визначаються силою потреби й оцінкою здібностей її задоволення у складеній ситуації.

7. «Кожна радість уже є новий шлях, нова можливість. А кожна зневіра вже буде втратою навіть найменшого, що в даний час ми маємо. Кожне взаємне посилення, кожне пробачення образи уже буде прямим самогубством або явною спробою вчинити його. Окриком не врятуєш, наказом не вб'єш, але святе «радуйся», істинне, як світильник в темряві, розсіє весь сердечний сором й затьмарення».

Проаналізуйте наступні твердження. Оцініть їх правильність з точки зору сучасної психології емоцій.

1. Почуття й емоції людини мають тваринну природу, та по мірі розвитку психіки вони будуть зникати.
2. Людині сумно, тому що вона плаче, а не навпаки.
3. Одні й ті ж самі фізіологічні зрушення можуть супроводжувати декілька різних емоцій.
4. Почуття не передаються мовою слів та рухів.
5. Без емоцій неможливе пізнання й діяльність.
6. Розум завжди здатен взяти верх над емоціями.
7. Емоційне життя людини в корені відрізняється від емоцій тварин.
8. Емоції є джерелом сили для нервових клітин кори великих півкуль, виконуючи роль своєрідного акумулятора нервової енергії.

Узагальніть сенс наведених висловів. Визначте, що загального і відмінного є в емоціях та почуттях.

1. Емоції – це робота інстинкту, а почуття – гіркота, сум, та ін. – це пов'язано з ускладненням діяльності великих півкуль... Почуття пов'язані з самим верхнім відділом, та всі вони прив'язані до іншої сигнальної системи (за І.П. Павловим).
2. Почуття складніше емоцій, оскільки відчують на собі вплив не тільки й не стільки психофізіологічних процесів, скільки всій сукупності індивідуальних особливостей особистості, її життєвого досвіду, світогляду та її соціальних стосунків.
3. Емоції відображають не предмети та явища реального світу, а об'єктивні стосунки, в яких ці предмети та явища знаходяться в потребах організму. Емоції не є формою й пізнанням, визивають не образ предметів або явища, а переживання (К.К. Платонов).

Визначте авторів наведених поглядів на сутність емоцій. Як ви вважаєте, тілесні прояви – причина чи результат виникнення емоцій?

1. Я цілковито не можу уявити, що за емоцією страху залишиться в нашій свідомості, якщо усунути з нього почуття, пов'язані з посиленням серцебиття, коротким диханням, тремтінням губ, «гусячою шкірою» та «збудженням внутрішніх органів».
2. Чи може хто-небудь уявити собі стан гніву та уявити при цьому той же час не хвилювання в грудях, прилив крові до лица, розширення ніздрів, стиснення зубів і прагнення до енергійних вчинків, а навпаки, розслаблення м'язів, рівне дихання й спокійне лице.
3. То й же розсуд використовують також до емоції суму; що це був би за сум без сліз, ридання, затримки серцебиття, туги, супроводжуваним особливим відчуттям. Залишення чуттєвого тону визнання того факту, що відомі обставини доволі сумні і більше нічого. Те ж саме виявляється при аналізі будь-якої іншої пристрасті. Людська емоція, облишена всякої тілесної підкладки є пустий звук.

З якими з наведених тез можна (неможна) погодитись та чому? Які тези потребують уточнення? Обґрунтуйте.

1. Під впливом емоції зростає продуктивність діяльності.
2. Під впливом емоцій зростає тенденція до фантазування.
3. Емоції знижують страх перед невідомим.
4. Емоції знижують увагу до діяльності.
5. Велика кількість емоції руйнує мисленнєву діяльність.
6. Страх – це завжди наслідок обмеженої кількості інформації.
7. В момент здивування відсутні думки.
8. Емоції потрібні для пристосування до оточуючого середовища.
9. По закону Йоркса-Донсона, діяльність не досягає успіху, коли людина ставиться до неї негативно або коли вона ставиться до неї надто позитивно.
10. На думку І.П. Павлова, «пристрасть можна увігнати в м'язи».

Спробуйте пояснити та проілюструвати прикладами наступні вислови:

«утворене серце», «каналізація емоцій», «тваринне задоволення», «голі емоції», «кричущий колір», «глибокі почуття», «дикий погляд», «загострення пристрастей», «параліч почуттів», «слабкість емоційного резонансу», «шалена пристрасть», «сам не свій», «втрачати голову», «вибух емоцій», «анатомія любові», «руйнівні емоції», «душевне сум'яття», «розумні емоції», «емоційно-насичена думка», «емоційне пізнання», «емоційна грамотність», «емоційна культура».

Поясніть:

Емоції і переживання є невід’ємною частиною життя практично кожного з нас. Спектр їх може бути широким, від радості і веселощів до болю і страждань.

Запитання для психологічного аналізу та рефлексії:

1. Чи хотілось би вам взагалі не мати ніяких почуттів?
2. Чому важливо ділитися почуттями?
3. Чи існують абсолютно непотрібні або стовідсоткові шкідливі почуття?
4. Чи існують абсолютно нешкідливі почуття, яких ніколи не буває забагато?
5. Чи траплялось так, що ви жалкували про виявлені вами почуття? За яких обставин?
6. Чи траплялись у вашому житті випадки, коли ваші емоції заважали іншим?
7. Чи траплялись у вашому житті випадки, коли емоції інших заважили Вам?

Спробуйте виразити емоцію (гнів, радість, сум, здивування, інтерес, презирство, образа) за допомогою невербальних засобів спілкування.

Як ви думаєте, яку емоцію виражає людина, коли:

а) сидить, понурена, плечі опущені, руки безсило звисають, голова похилена, незворушний погляд націлений у підлогу, голос глухий, мова сповільнена;

б) поза напружена, руки інтенсивно перебирають край одержі, погляд неуважний, мова швидка, відривчаста, голос гучний, інколи зривається.

Опишіть зовнішній вигляд людини під час прояву різних емоцій так, щоб інші здогадалися, про які емоції йде мова.

Уважно погляньте на наведений перелік емоцій та почуттів. Підкресліть однією лінією ті емоції і почуття, які ви відчували неодноразово, подвійною лінією – ті, що ви їх відчували принаймні раз у житті, та викресліть ті почуття, які вам не доводилось відчувати жодного разу:

Радість, інтерес, образа, презирство, обурення, подив, тривога, іронія, задоволення, страждання, байдужість, паніка, страх, стурбованість, сум, зрілість, роздратування, спокій, провина, хвилювання, сором, сумніви, агресія, спантеличення, за мешкання, заздрість, збентеження, депресія, ейфорія, докори сумління.

Поміркуйте та визначте. «Відносність почуттів»

<i>Почуття</i>	<i>Чим воно корисне?</i>	<i>Чим воно шкідливе?</i>
Радість		
Гнів		
Провина		
Страх		
Сором		
Тривога		
Заздрість		

Серед наведеного переліку почуттів знайдіть і выпишіть:

- а) моральні;
- б) інтелектуальні;
- в) естетичні.

Кохання, радість, колективізм, товаришування, здивування, гумор, іронія, ентузіазм, любов до прекрасного, совість, обов'язок, симпатія, радість, почуття нового, дружба, байдужість, відповідальність, почуття комічного, сумнів, любов до знань, почуття потворного.

Хірург Наполеона любив говорити, що рани у переможця загоюються швидше, ніж рани у переможених. Чому? Дайте обґрунтовану відповідь.

Як ви думаєте, яку емоцію виражає людина, коли:

- Сидить, понурена, плечі опущені, руки безсило звисають, голова похилена, незворушний погляд націлений в підлогу, голос глухий, мова сповільнена;
- Поза напружена, руки судорожно перебирають край одежі, погляд неухвально, мова швидка, відривчаста, голос гучний, деколи зривається.

Чим можна пояснити такий факт:

- Помічено, що після виходу на пенсію у багатьох людей може виникати депресивний стан, інколи погіршується самопочуття.
- Коли дати людині можливість вибалакатися, поплакати, то їй легше перенести горе.

Емоційний стан лікаря часто визначає успіх його діяльності.

Опишіть, які емоційні стани виникають у вас під час відвідування лікарні, навчальних аудиторій медичного закладу, читання медичної літератури тощо? Поясніть, що ми називаємо «нормальний» стан лікаря і які емоційні стани вимагають корекції в діяльності лікаря.

Теми доповідей (презентацій), рефератів:

Корекція і профілактика емоційного вигорання. Механізми психологічного захисту при синдромі вигорання. Стратегії профілактики і корекції синдрому емоційного вигорання. Освітня стратегія. Психотерапевтичні техніки, спрямовані на профілактику і корекцію синдрому емоційного вигорання.

Тестові завдання:

Знайдіть правильну відповідь.

1. Яке з наведених нижче визначень почуттів є найточнішим:

- а) відображення навколишніх предметів та ставлення до них;
- б) реакція людини на все навколишнє;
- в) суб'єктивне переживання, в якому виявляється ставлення людини до навколишньої дійсності та до самого себе;
- г) переживання, які пов'язані з задоволенням або незадоволенням духовних потреб людини.

2. 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) вплив почуттів на діяльність не має закономірного характеру.

3. Що є характерним для естетичного почуття людини:

- а) виявлення радості;
- б) переживання свого ставлення до красивого або некрасивого;

в) переживання задоволення або незадоволення?

4. Яка сукупність наведених нижче ознак характеризує афект:

- а) виникає поступово, буває стійким, яскраво не виявляється;
- б) слабкі, нестійкі, виникають раптово;
- в) сильні, виникають раптово, зовні виявляються яскраво?

5. Вищі людські почуття:

- а) притаманні тільки людині, є результатом її виховання і суспільного середовища;
- б) дані людині від народження, вони є і в тварин.

6. Яке з наведених нижче визначень почуттів є найточнішим:

- а) відображення навколишніх предметів та ставлення до них;
- б) реакція людини на все навколишнє;
- в) суб'єктивне переживання, в якому виявляється ставлення людини до навколишньої дійсності та до самого себе;
- г) переживання, які пов'язані з задоволенням або незадоволенням духовних потреб людини.

7. 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) вплив почуттів на діяльність не має закономірного характеру.

8. У якому рядку названо тільки почуття:

- а) гнів, страх, радість, почуття власної гідності;
- б) любов, туга, незадоволення, спрага;
- в) совість, ненависть, біль;
- г) сором, симпатія, закоханість, дружба, товаришування;
- д) щастя, симпатія, закоханість, дружба, товаришування;
- е) іронія, гумор, байдужість, ентузіазм, зневага, сила;
- є) здивування, насолода, любов, мета?

9. У якому з наведених варіантів перелічено лише прості емоції:

- а) приємне, задоволення, неприємне, огида;

- б) радість, приємне, незадоволення, огида;
- в) сором, неприємне, гнів, задоволення;
- г) страх, незадоволення, гнів, приємне?

10. У якому рядку названі лише складні емоції:

- а) огида, приємне, неприємне, сором;
- б) радість, смуток, страх, гнів;
- в) незадоволення, страх, неприємне, сором;
- г) сором, смуток, гнів, неприємне;
- д) приємне, радість, страх, сором?

11. У якому рядку перелічені тільки моральні почуття:

- а) колективізм, патріотизм, дружба, любов, симпатія;
- б) любов, сумнів, сором, товаришування, обов'язок;
- в) гуманізм, здивування, симпатія, байдужість;
- г) дружба, колективізм, патріотизм, іронія?

12. У якому рядку перелічені тільки інтелектуальні почуття:

- а) обов'язок, симпатія, антипатія, байдужість;
- б) гумор, інтерес, впевненість, почуття нового;
- в) допитливість, дружба, колективізм, сором;
- г) ентузіазм, почуття нового, відповідальність, сором?

13. Що є характерним для естетичного почуття людини:

- а) виявлення радості;
- б) переживання свого ставлення до красивого або некрасивого;
- в) переживання задоволення або незадоволення?

14. Яка сукупність наведених нижче ознак характеризує афект:

- а) виникає поступово, буває стійким, яскраво не виявляється;
- б) слабкі, нестійкі, виникають раптово;
- в) сильні, виникають раптово, зовні виявляються яскраво?

15. У якому рядку названо тільки афекти:

- а) радість, сум, задоволення, гнів, бадьорість;
- б) розпач, обурення, страх, симпатія;
- в) любов, колективізм, обурення, гнів;

г) гнів, лють, відчай, екстаз, жах;

д) розпач, жах, радість, сум?

16. Знайдіть правильну відповідь. Вищі людські почуття:

а) притаманні тільки людині, є результатом її виховання і суспільного середовища;

б) дані людині від народження, вони є і в тварин.

Рекомендована література:

1. Лазуренко О.О. психологія емоцій: підручник / О.О. лазуренко – К.: Книга плюс. – 2018. – 264 с.

2. Лазуренко О.О. Емоційна компетентність лікаря: теоретичні підходи дослідження, проблема формування. Монографія/ О.О. лазуренко – К.: інтерсервіс, 2018. – 220 с.

3. Максименко С.Д., Євтух М.Б., Цехмістер Я.В., Лазуренко О.О. Психологія та педагогіка. – Київ, 2012.