

## ТЕМА 5. ЕМОЦІЇ ТА ПОЧУТТЯ

### План:

- 5.1. Загальна характеристика.
- 5.2. Функції емоцій та почуттів.
- 5.3. Вияв емоцій та почуттів.
- 5.4. Фізіологічні основи емоцій.
- 5.5. Форми переживання почуттів.
- 5.6. Характеристика вищих почуттів.
- 5.7. Формування емоцій та почуттів.

### 5.1. Загальна характеристика емоцій та почуттів

Людина живе і діє в реальній дійсності. Вона пізнає навколишній світ, природу, людей, їхні соціальні стосунки. У процесі діяльності, праці, спілкування з іншими людьми, тобто у процесі життя, у людини складаються певні стосунки з суспільством, з групами людей, з окремими людьми. Реальний світ у всій його різноманітності відображається у свідомості індивідуальної людини.

Але людина не пасивно, автоматично відображає навколишню дійсність. Активно впливаючи на зовнішнє середовище і пізнаючи його, людина водночас суб'єктивно переживає своє відношення до предметів і явищ реального світу. Та сфера психіки, яка зв'язана з переживанням людиною свого відношення до дійсності, до людей, з якими вона спілкується, називається *емоційною сферою*, сферою емоцій та почуттів.

Світ емоцій та почуттів різноманітний. Ми говоримо про почуття любові людини до Батьківщини, матері до дитини, про почуття радості від здійснення необхідної для інших людей і одночасно важкої роботи, про почуття близькості до інших людей, з якими спільно робиш корисну для суспільства справу. До емоційної сфери належать численні стани, переживання; радість, хвилювання, повага, горе, захоплення тощо.

Яка ж роль емоцій та почуттів у діяльності людини? Так, від емоційного стану робітника залежить продуктивність праці; емоції спортсмена - іноді вирішальний чинник у досягненні ним перемоги у змаганнях; моральний дух солдат визначає іноді перемогу в бою; психологічна несумісність людей у шлюбі нерідко пояснюється їх нездатністю або небажанням зрозуміти емоційний стан один одного.

Знання людських емоцій і форм їх вияву необхідне педагогу і вихователю, військовому і тренеру спортивної команди. Чуйне відношення до настрою оточуючих людей - свідчення високої культури поведінки.

Почуття пов'язані з усіма сферами нашої психіки:

- з відчуттями та сприйманнями (нам подобаються певні кольори, форми, запахи, які викликають у нас позитивні емоції);
- з пам'яттю (відтворюючи ті чи інші повідомлення, ми нібито заново переживаємо емоції, які їх супроводжують; крім того, емоційне забарвлення повідомлення впливає на ефективність його запам'ятовування);
- з уявою, з уявленнями про майбутнє (нас охоплює жах, коли ми уявляємо, яку загрозу для світу несе ядерна бомба, тероризм тощо).

Закономірно виникає питання: що ж таке емоції та почуття? Які їхні специфічні функції у психіці і поведінці людини?

У науці до цього часу все ще немає повної згоди стосовно того, що належить до поняття "почуття", а що до поняття "емоції". Ще зовсім недавно термін "емоції" було прийнято використовувати для позначення найпростіших переживань, пов'язаних з первинними органічними потребами (у їжі, воді тощо). Близькою до цієї є погляд на емоції як на реакції, які характеризуються сильними тілесними змінами і їх яскравим зовнішнім виявом. При цьому в емоціях однобічно бачать таку їхню здатність, як негативний, руйнівний вплив на поведінку людини.

Нині все більш поширеним є таке розуміння емоцій.

**Емоції** - це відносно короточасні переживання, які носять чітко виражений ситуативний характер, тобто зв'язані зі ставленням людини до ситуацій, що виникають, або можливих ситуацій, до своєї діяльності, до конкретних вчинків. Емоції - конкретна форма переживання почуттів.

Таке розуміння не прив'язує емоцій лише до органічних потреб. При цьому справедливо вважається, що емоції людини є продуктом суспільно-історичного розвитку і впливу соціального середовища, у якому вона розвивається, і що вони пов'язані з усією різноманітністю явищ і сторін дійсності, а не тільки з інстинктивними потребами та їх задоволенням.

**Почуття**, на відміну від емоцій, — це стійкі переживання, у яких виражається емоційне ставлення людини до певного об'єкта (суб'єкта): людини, сім'ї, класу, школи, художнього твору, мистецтва, Батьківщини.

Відмінність почуттів від емоцій зовсім не означає відсутності їх взаємозв'язку. На тлі стійких почуттів, наприклад, кохання до близької людини, залежно від обставин можуть переживатися різні емоції; тривога за неї, горе при розлуці, радість при зустрічі, гнів, якщо кохана людина в чомусь не виправдала сподівань.

Отже, на відміну від емоцій, почуття є більш стійкими. Іншими **характерними ознаками почуттів** є:

1. **Предметність** ("прив'язаність" до певного об'єкта чи суб'єкта). Предмети, явища, люди, на які спрямована практична і теоретична діяльність людини і які при цьому викликають у неї емоційне ставлення - об'єкти (предмети) почуттів.

2. **Суб'єктність почуттів**, невіддільність від їх носія (особистості).

3. **Інтимний характер почуттів**. Оскільки вони належать внутрішньому світу людини, а тому важко піддаються вивченню.

4. **Полярність**, яка полягає в тому, що завжди можна назвати позитивні та негативні почуття (наприклад, задоволення — незадоволення, любов — ненависть, радість - смуток тощо).

5. **Амбівалентність (подвійність)**. Причиною існування подвійних почуттів є багатогранність предметів та явищ дійсності, у зв'язку з чим ставлення людини до них не вичерпуються одним якимось елементарним відношенням. Прикладами такої подвійності є: "насолоджуюсь і соромлюся", "приємні страждання". Ревнощі - це одночасно і кохання, і ненависть.

Однак думка відносно оцінки ролі емоцій у житті людини (насамперед їх необхідності) є до нього часу неоднозначною. Усе ще зустрічаються точки зору,

які стверджують, що емоції людини - це дещо подібне до апендикса: людина успадкувала емоції від тварин, це рудимент людської психіки. Виходячи з цієї позиції, ідеальна досконала людина — це людина, повністю вільна від емоцій.

Спробуємо уявити собі таку людину. Ось що з цього приводу писав учений-фізіолог П.К.Анохін: "... А між тим варто лише на хвилину уявити собі життя людей, позбавлених емоцій, як зараз же перед нами відкриється велика прірва взаємного нерозуміння і повної неможливості встановити чисто людські стосунки. Світ таких людей був би світом бездушних роботів, позбавлених усієї гами людських переживань і не здатних зрозуміти ні суб'єктивних наслідків усього, що відбувається в зовнішньому світі, ні значення своїх вчинків для оточуючих. Страшна і сумна картина. На щастя, емоції людини не тільки існують як закономірне явище природи, але навіть виявляють чіткі ознаки прогресу". У цих словах відповідь па питання, чи потрібні емоції? Емоції є головною характеристикою людської особистості. Подібно до мислення, пам'яті емоції є психічним явищем. Емоційні властивості людини, тобто здатність переживати емоції, називається *емоційністю*. Саме емоційні особливості є одними з найважливіших властивостей у структурі особистості людини. Знання емоційних особливостей людини дає нам можливість робити висновок про головне в ній.

Наприклад, про кожну незнайому нам людину ми одержуємо всього одну з наведених нижче характеристик. Про першу сказано, що вона має гарну пам'ять; про іншу - що вона добре володіє знаннями; про третю - що вона доброзичлива; про четверту - що вона має 100% зір, про п'яту - що вона боягуз; про шосту - що вона радіє успіхам інших; про сьому - що вона байдужа до людей; про восьму - що вона не терпить, коли інші виявляють грубість; про дев'яту — що вона музикальна тощо. З цього прикладу видно, що про головне є людині говорять більше характеристики третьої, п'ятої, шостої, сьомої і восьмої людини, тобто ті, які характеризують її з боку емоційності.

К.Д.Ушинський у книзі "Людина як предмет виховання" писав: "Ніщо — ні слова, ні думки, ні навіть вчинки наші не виражають так ясно і правильно нас самих і наше ставлення до світу, як наші почуття; у них відчувається не характер кожної думки, не окремого рішення, а всього змісту душі нашої та її ладу. У думках наших ми можемо самі себе обманювати, але почуття наші скажуть нам, що ми таке: не те, чим ми хотіли бути, але те, що ми таке насправді".

Люди самовизначають себе через свої емоції. Характер емоцій дитини говорить оточуючим про особистість, що формується. Емоції дітей і підлітків є для вчителя, батьків своєрідними індикаторами; вони вказують, наскільки успішно формується те, що К.Д.Ушинський назвав ладом людської душі, а саме — спрямованість особистості.

Таким чином, емоції людини говорять про головний зміст особистості, тому що допомагають розкрити внутрішній світ людей.

Сутність емоцій визначають такі їх властивості, які характеризують ставлення людини до подій, людей, самої себе. Причому в ставленні полягає той сенс і те значення, які ці явища мають для людини.

Головною емоційною одиницею, яка специфічно забарвлена відношенням, є переживання. Положення про переживання як центральну одиницю

психічного було сформульовано Л.С.Виготським і розвинене Л.І.Божович. Місце і функції переживання в структурі особистості змінюються в процесі психічного розвитку. Поступово воно стає центром душевного життя, його головним стрижнем.

Вияснити, як вплинула на людину та чи інша подія, можна лише в тому випадку, якщо вдасться зрозуміти характер її переживань з цього приводу. Якщо школяра "пропрацювали" на класних зборах з метою досягти його розкаяння за негідний вчинок, то таке пропрацювання і зовнішні ознаки розкаяння (слова, що усвідомив, що соромно, навіть сльози) ще не доказ того, що бажаного ефекту досягнуто. Лише сутність переживань розкриє, чи школяр засмучений своїм вчинком і розкаюється, чи озлоблений і вважає покарання несправедливим.

Таким чином, головна, центральна одиниця емоцій *переживання*. Саме воно свідчить про відношення людини до явищ і подій навколишнього світу, до самого себе. Це означає, що всі ті емоційні особливості людини, які характеризують переживання, є провідними, головними. До них належать:

1. *Якісні особливості емоційності*. Вони, у свою чергу, містять:

а) *знак емоцій*: позитивна вона (задоволення, прийняття) або негативна (незадоволення, неприйняття),

б) більш "дрібні" і більш конкретні, ніж задоволення-незадоволення, особливості: радість, задоволення, захоплення, гнів, тривога, розчарування, сором - їх називають *модальністю переживань*.

2. *Змістовні характеристики емоційності*, які свідчать не тільки про якість емоцій, але й про їх причини, об'єкти. Наприклад, знання того, що людина відчуває гнів, ще недостатньо для висновку погано це чи добре, морально чи неморально. Для цього необхідно знати, чим була викликана емоція, тобто встановити її об'єкт. Чому розгнівана дитина? Чи тому, що їй не купили модних джинсів, чи тому, що в її присутності образили пристарілу людину? Гнів може бути прекрасним і таким, що руйнує особистість, а радість - підлою, якщо її причина - невдача іншого.

3. *Динамічні особливості емоційності*. Вони характеризують, по-перше, перебіг емоційного переживання (глибину, тривалість, частоту виникнення), по-друге, особливості зовнішнього вияву емоцій у поведінці - емоційну експресію (міміку, жести, інтонацію). Динамічні ознаки - це всього лише форма існування емоцій. Однак вони є своєрідними індикаторами переживань, "обличчям емоцій" і, як ми побачимо далі, полегшують контакти між людьми.

## 5.2. Функції емоцій та почуттів

Традиційно виокремлюють дві основні функції емоцій та почуттів: оцінну та спонукальну.

*Оцінна функція* полягає в тому, що в емоціях завжди наявна оцінка. Згідно з інформаційною теорією емоцій П.В.Симонова, емоція - це відображення відношення між величиною потреби та вірогідністю її задоволення саме в цей момент. Живій істоті потрібно розрізняти впливи, оцінювати їх і будувати на цьому свою поведінку. В оцінці виявляється ставлення до цілей. Емоція виникає через недостатність знань, необхідних для досягнення цілей, і компенсує цю недостатність. Саме емоція забезпечує продовження пошуку нової інформації. Емоції виникають щоразу, коли задоволення потреби не

відбувається, коли дія не досягає мети. Зв'язок інформації та емоцій П.В.Симонов показав у вигляді логічної формули:

$E = P(H - C)$ , де  $E$  - емоція,  $P$  - потреба,  $H$  - інформація, необхідна для задоволення потреби,  $C$  - інформація, якою володіє суб'єкт.

З цієї формули випливає:

- 1)  $E = 0$ , коли  $P = 0$ ;
- 2)  $E = 0$ , коли  $H = C$ ;
- 3)  $E = \max$ , коли  $C = 0$ .

Отже, емоції виконують функцію компенсаторного механізму, вони заповнюють дефіцит інформації, необхідної для досягнення мети, тобто для задоволення потреби. Оцінна функція емоцій розглядається як їх головне призначення. Вона (функція) пов'язана з виділенням актуально значущого в предметі, явищі, світі. Емоції нібито мітять предметну дійсність позитивними і негативними знаками залежно від того, у якому відношенні стоять предмети до потреб особистості. Відома теорія гедонізму стверджує, що ми прагнемо до задоволення й уникаємо неприємностей, причому перше є головним мотивом людського життя. Англійський філософ Д.Міль визначив "хитру стратегію щастя": "Треба прагнути не до переживання задоволення, а до досягнення таких цілей, які породжують ці переживання". Постійна чуттєва фіксація людини на досягненні приємного емоційного стану веде до патологічних явищ (алкоголізм, наркоманія). Отже, на основі оцінки формується спонукання.

*Спонукальна функція* емоцій полягає в тому, що вони визначають спрямованість діяльності, забезпечуючи її пристрасністю. Як регулятор діяльності, емоції можуть як стимулювати її (на radoсах гори перевертають), так і заважати їй (у розпачі все валиться з рук). Емоції виступають регулятором поведінки дитини, стаючи тією основою, за допомогою якої дитина ставить перед собою цілі, приймає рішення мати намір викопати яку-небудь справу. Роль емоцій у регуляції поведінки дітей кожного разу виявляється в тих випадках, коли дорослі не можуть змусити дитину щось робити шляхом тільки логічних доводів, тобто звертаючись тільки до її свідомості. Будь-які впливи і вимоги тоді стануть спонуканнями поведінки, вчинків дітей, коли будуть ними емоційно прийняті, увійдуть до колах власних потреб, стануть їх власними рішеннями. Сказане про спонукальну і регулюючу поведінку і діяльність функції емоцій не повинне привести до висновку, що при вихованні безрезультатно апелювати до свідомості школярів. Такий висновок - серйозна помилка. Звичайно, необхідно ставити перед ними цілі, висувати вимоги. Однак, поставивши мету, слід потурбуватися про те, щоб вона була емоційно прийнята і набула для дитини особистісного смислу. О.Є.Ольшаннікова пише: "Головна трудність не в тому, що діти не розуміють, "що таке добре і що таке погано", а в тому, що не завжди вдається досягти, щоб ці "добре", "потрібно", "погано", "не потрібно" набули для них відповідного особистісного смислу".

Емоції відіграють роль регуляторів людського спілкування. Людина з народження підготовлена до спілкування з іншими людьми за допомогою емоцій. Новонароджений з'являється на світ з уже сформованими, природженими механізмами деяких емоційних рухів. Його посмішка (поки що мимовільна, яка відповідає гарному самопочуттю, стану фізіологічного комфорту), вона з'являється вже в перші години після народження і слугує для

матері сигналом, що дитині добре, вона сита, здорова. А плач сигналізує про якийсь неблагополуччя і змушує знаходити й усувати його причини: нагодувати, перепеленати.

Протягом усього життя людини емоції продовжують відігравати важливу регуляторну роль у її контактах з навколишнім світом. За зовнішніми виразними рухами, які супроводжують емоції (поза, жести, міміка), а також за мовною інтонацією можна зробити висновок про внутрішні стани, переживання оточуючих людей і враховувати їх у своїх вчинках. Характер ділової бесіди, розмови з близькою людиною, спільної з іншими людьми роботи залежить багато в чому від того, чи байдужі, доброзичливі, веселі, сумні співрозмовники, партнери по роботі.

Зовнішні виразні рухи (емоційна експресія) можуть спеціально використовуватися людиною для створення в оточуючих певного, потрібного їй відношення для впливу на них. При цьому можливий відрив експресії від емоцій, що переживаються. І тоді емоції імітуються, а не переживаються. Наприклад, учень може виражати засмучення при засудженні, обурення при докорі.

Отже, емоції, виступаючи регулятором діяльності, виконують оцінну та спонукальну функції.

Оцінна і спонукальна функції емоцій дозволяють виокремити ще одну істотну їх функцію - *сигнальну*. Емоції та почуття - це система внутрішніх сигналів про те, що з того, що відбувається у світі, має значення для людини як для особистості. Певні подразники виступають як сигнали благополуччя або неблагополуччя, а почуття, що переживаються, як підкріплення систем умовних рефлексів, з яких складається особистий досвід людини.

Сигнальна роль почуттів розглядається через функції спонукання і оцінки, розкриваючи їх імпресивний бік. Аналіз емоцій та почуттів як системи зовнішніх сигналів дозволяє говорити про їх *виразну (експресивну)* функцію.

### **5.3. Вияв емоцій та почуттів**

Емоція не обмежується переживаннями, і лише умовно можна розчленувати її як цілісне психічне явище, аналізуючи окремо переживання та органічні прояви. Емоційні периферичні зміни охоплюють весь організм і мають зовнішній вияв. Вони виявляються у виразних рухах і міміці (виразні рухи обличчя), пантоміміці (виразні рухи тіла), голосових реакціях (інтонація і тембр голосу), фонетичних змінах мовлення, перебудови синтаксичної будови мовлення, появи "запинок" тощо. Емоційні вияви виявляються не лише в сильних рухах, а й у мікрорухах (тремор, реакції зіниць). Так, Леонардо да Вінчі вважав, що певна міміка відповідає не лише переживанням горя чи радості, а різним відтінкам цих переживань; брови й уста по-різному рухаються залежно від причин плачу. Це також можна помітити, спостерігаючи плач-каприз і гіркий плач. До зовнішніх виявів емоцій відносяться також сльози (від радості чи горя), слина (від хвилювання пересихає в роті), піт (холодний піт від страху).

Жести, міміка, пози, виразні рухи, інтонації голосу - усе це "мова" людських почуттів.

Суспільство заохочує вияв одних емоцій і засуджує вияв інших. Так, за висловом Ж.Піаже, існують "правила поведінки під час трауру". Західні цивілізації миряться зі сльозами жінок, хлопчикам же навіюється, що чоловікам не личить плакати. Однак такий звичай існує не скрізь. Наприклад, раніше юнаки з племені маорі плакали так само часто, як і жінки, однак під впливом англосаксонської цивілізації вони втратили цю звичку. Деякі прояви радості і гніву залежать від соціального середовища, і виховання спрямоване на те, щоб придушити засуджувані суспільством емоції. Цей вплив соціального середовища тим сильніший, чим більш соціальний характер має емоція. Так, вияв моральних страждань (траур) є більш соціалізованим, ніж вияв гніву, а останній у свою чергу більш соціалізований, ніж вияв страху.

Суспільство створює справжню мову міміки, яка збагачує спонтанні виразні рухи і робить їх різноманітнішими. Мова міміки може бути універсальною або, навпаки, досить специфічною. Наприклад, на Заході плювок свідчить про зневагу, а в арабських країнах він означає благословення.

#### **5.4. Фізіологічні основи емоцій**

Емоції є результатом діяльності мозку. Їх виникнення викликане змінами, які відбуваються у зовнішньому світі. Ці зміни приводять до підвищення або зниження життєдіяльності, пробудження одних потреб і згасання інших, до змін у процесах, що відбуваються в організмі.

Фізіологічні процеси, характерні для емоцій, мають своїм підґрунтям як складні безумовні, так і умовні рефлекси, а тому переживання почуттів людиною є завжди результатом спільної діяльності кори і підкіркових центрів. Чим більшу значущість для людини набувають зміни, які відбуваються навколо неї, тим більш глибокими є переживання почуттів. Перебудова систем тимчасових нервових зв'язків, які внаслідок цього виникають, викликають процеси збудження, які, поширюючись по корі великих півкуль, захоплюють підкіркові центри. У відділах мозку, які лежать нижче кори великих півкуль, знаходяться різні центри фізіологічної діяльності організму: дихання, серцево-судинної системи, травлення тощо. Тому збудження підкіркових центрів викликає успішну діяльність деяких внутрішніх органів. У зв'язку з цим переживання почуттів супроводжується змінами ритму дихання, серцевої діяльності, змінами кровопостачання окремих частин тіла, порушенням функціонування секреторних залоз (сльози від горя, пересихання в роті від хвилювання).

Встановлено, що емоції - не стільки функція кори великих півкуль і системи підкіркових центрів, що нею регулюється, а властивість досить певних утворень нервової системи. У першу чергу - ретикулярної формації, функції якої не є специфічними, а лише активізують діяльність інших мозкових механізмів. Ретикулярна формація відіграє велику роль у формуванні того, що І.П.Павлов називав "світлою плямою свідомості". Ця "світла пляма свідомості" висвітлює саме те явище в навколишньому світі, яке в даний момент являє собою найбільше значення для організму. Вплив емоційного характеру багато в чому визначає формування цієї "світлої плями свідомості". У момент емоційної напруженості людина нерідко знаходить рішення, походження яких вона не завжди здатна зрозуміти. Емоції нібито мобілізують весь життєвий досвід

людини не тільки усвідомлений, але й той, який склався поза цією "світлою плямою свідомості".

Емоції пов'язані з функціонуванням деяких центрів, розміщених у таламусі та гіпоталамусі, у лімбічній системі (її називають "емоційним мозком"). Психофізіологічні дослідження виявили, що у ссавців існують у гіпоталамусі "центри насолодження" і "центри страждання". При подразненні перших тварини відчують задоволення, причому такі інтенсивні, що вони шукають їх повторення; при подразненні других вони тремтять, намагаються втекти, а потім уникають тих ситуацій, які супроводжувалися подібними емоціями.

Один з цікавих (сенсаційних) експериментів провів іспанський фізіолог Дельгадо під час іспанської кориди. На арену (місце, де відбувається корида) один на один з розлюченим биком (биків спеціально відбирають найбільш агресивних) вийшов неозброєний матадор і коли між твариною і людиною залишилися метри, публіка завмерла в очікуванні трагічного кінця. Однак бик повів себе не характерним для нього чином: він повільно відійшов до паркану і з неприхованим задоволенням почав чесати об нього бік. Причиною такої поведінки бика було те, що в його мозок (в ділянку гіпоталамусу) було вживлено датчик, впливаючи на який за допомогою радіосигналів можна було "присмирити" розлючену тварину. Датчик знаходився саме в ділянці "центру задоволення".

Характерним є те, що центри задоволення і центри страждання розміщені близько один від одного (нібито парами). Збудження одного з них викликає позитивну або негативну емоційну реакцію, якщо ж збудження поширюється на суміжні центри, виникає подвійна (амбівалентна) реакція. Центри задоволення і страждання є не тільки в гіпоталамусі, а й в інших відділах мозку. Але є специфіка в розміщенні цих центрів: центри страждання, які знаходяться в різних відділах мозку, пов'язані один з одним в одну систему, тому негативні за своєю основною властивістю емоції переживаються як загальний неблагополучний стан організму. Центри насолодження, розкидані по різних відділах мозку, більш незалежні один від одного, внаслідок чого позитивні за якістю емоції сильніше відрізняються одна від одної і переживаються більш локально.

Збудження центрів страждання і задоволення виступає підкріпленням, внаслідок якого виробляються умовні рефлекси, насамперед їх системи (тимчасові нервові зв'язки). Стійка система тимчасових нервових зв'язків, яка відповідає певній комбінації зовнішніх сигналів, була названа І.П.Павловим *"динамічним стереотипом"*. І.П.Павлов вважав, що після вироблення у процесі життя певного динамічного стереотипу "порушення" "ломка" його складає підґрунтя для переживання негативних почуттів, а підготовлена його зміна - підґрунтя виникнення позитивних почуттів.

Цікаві дані були одержані під час вивчення функціональної асиметрії мозку. Зокрема виявилось, що у формуванні емоцій зі знаком мінус, наприклад, смутку, переважає діяльність правої півкулі. Коли причина спаду настрою не усвідомлюється людиною і вона може відчувати безпідставний спад настрою, депресію, у цьому "винна", як правило, права півкуля. Ліва ж півкуля є зачинщиком позитивних емоцій. Як відомо, ліва півкуля вважається "грамотною", або "логічною", а права - "образною".



Якщо ми сумуємо і плачемо переважно правою, "образною" півкулею, чи не виходить з цього, що натури з художнім складом мислення, у яких ця півкуля домінує, повинні перебувати виключно в сумному, меланхолічному настрої. Ні, не виходить. Ліва півкуля, відповідаючи за виникнення позитивних емоцій, вносить свій внесок у формування емоційних реакцій. Провідну роль вона відіграє в організації тривожної активності, яка спонукає людину до пошукової діяльності.

Об'єднана діяльність півкуль лежить в основі емоційної сфери людини, забарвлюючи наш настрій залежно від обставин в одних випадках у мажорні, радісні фарби, в інших - у тривожні, похмурі, у третіх - у світло-сумні. Збої у дружній роботі півкуль призводять до порушення емоційної рівноваги, і тоді починають переважати або негативні (страх, смуток), або позитивні (безпричинне, немотивоване похваллення — ейфорія) емоції.

### **5.5. Форми переживання почуттів**

До сфери емоційного життя поряд з емоціями і почуттями належать також настрої, афекти і стресові стани.

*Настрій* являє собою емоційний стан, який забарвлює протягом деякого (іноді тривалого) часу поведінку людини, його думки і переживання. Настрій складається як сума різних емоцій у загальне емоційне тло і зазвичай не пов'язаний у свідомості людей з певними об'єктами або подіями. У цьому сенсі можна говорити про безпредметність настрою. Це тло сприяє виникненню споріднених йому за якістю емоцій.

Настрій - маловивчений психічний феномен. Незважаючи на його безпредметність, "тон" настрою, як правило, пов'язаний із задоволенням або незадоволенням найбільш значущих, центральних життєвих потреб. Якщо навіть зміна настрою відбулася внаслідок, на перший погляд, малозначущої випадкової події, найчастіше виявляється, що вона певним чином зв'язана з тим, що глибоко зачіпає особистість. Тому настрої дитини є для вчителя індикатором міри його внутрішнього благополуччя. Тривалий поганий, пригнічений настрій повинен бути сигналом для допомоги з боку дорослих.

Таким чином, незважаючи на відсутність спрямованості настрою на певний предмет і не завжди чітке відображення у свідомості людини причини відповідного настрою, настрої завжди має цю причину (неприємна звістка, несподівана зустріч тощо). Часто саме усвідомлення причини поганого настрою приводить до його поліпшення.

*Афекти* - це сильні і короточасні емоційні процеси, які швидко оволодівають людиною і характеризуються значними змінами свідомості, порушенням вольового контролю за діями, змінами життєдіяльності організму.

Виокремлюють два типи причин, які викликають стан афекту:

1) обставини, що загрожують існуванню людини та зв'язані з її біологічними інстинктами і потребами (наприклад, пряма або непряма загроза для життя);

2) вчинки оточуючих людей, їх висловлювання, соціальні оцінки, які глибоко травмують особистість і зачіпають самооцінку (наприклад, насилля або тяжка образа).

Афект виникає в певній ситуації і слугує для суб'єкта своєрідною формою виходу з неї, розрядкою. Передумовою виникнення афекту є гостроконфліктні ситуації.

Афектогенна ситуація - це ситуація, яка характеризується тим, що людина, яка в ній знаходиться, повинна обов'язково діяти і відчуває в цьому майже нездоланну потребу, але прийнятних способів дій не знаходить. Це протиріччя і викликає афект. Якщо людина явно бачить можливості адекватної поведінки, афекту не настане.

Л.С.Виготський наводить такий приклад: людина знає про небезпеку, яка очікує її на шляху, завчасно готується до неї і зустрічає її у всеозброєнні. Вона може бути завчасно схвильованою, переляканою, але це не афект. Якщо ж людину застала небезпека несподівано і вона повинна якось діяти, але виходу з положення, що несподівано склалося, вона знайти не може, виникає афект.

Таким чином, конфліктність ситуації - головний критерій при визначенні афектогенних ситуацій. Коли сформульована раніше програма поведінки виявляється непридатною під час виникнення нового подразника, а інша програма відсутня, виникає афективний спалах.

Іншою умовою, яка призводить до можливості виникнення афекту, є комплекс стійких індивідуально-психологічних особливостей особистості і тимчасовий стан суб'єкта, який потрапив у конфліктну ситуацію.

Не всі люди однаково схильні до афекту. Існують певні *індивідуально-психологічні особливості*, які спричиняють виникнення афекту.

1. *Комплекс природжених властивостей нервової системи* (тип вищої нервової діяльності). Частіше афект виникає в людей зі слабким типом нервової системи, який характеризується легкою збудливістю, підвищеною чутливістю до подразників, нездатністю витримувати сильні і значні подразники, нерідко інертністю нервових процесів.

2. Специфічна структура особистості, зокрема *особливості її самооцінки*. Люди з високою, але не досить стійкою самооцінкою хворобливо реагують на оцінку і зауваження оточуючих; їх легко травмувати, вивести зі стану рівноваги, зруйнувавши тим самим звичну програму поведінки.

3. *Вікові особливості суб'єкта*. Дитина більш збудлива, ніж доросла людина. У дітей різкіші вияви залежності поведінки від оцінок оточуючих, а недостатньо сформована система самоконтролю не дає можливості уникнути афективного спалаху в умовах, де дорослому це вдається відносно легко. У похилому віці поступово зменшується стійкість до афективних переживань, підвищується роздратованість, що збільшує швидкість виникнення афектів у людей похилого віку.

4. *Тимчасові функціональні психофізіологічні стани*, які порушують стійкість людини до афектогенної ситуації: утома, безсоння тощо. У стані втоми порушується її гострота, швидкість орієнтації в навколишній обстановці, знижується швидкість запам'ятовування, підвищується емоційність, чутливість.

Усі ці особливості разом можуть сприяти виникненню афекту.

*Динаміка* афекту відрізняє його від інших емоційних станів. Як визначає С.Л.Рубінштейн, афект - це емоційні процеси *вибухового* характеру, які мають *стрімкий і бурхливий* перебіг. Хоча афект - це спалах, але він не обов'язково

наступає за першого ж впливу на людину подразників, які викликають афективне відношення. Іноді однією з умов, яка нібито підготовлює афективний спалах, є *повторення* афективних ситуацій, які призводять до накопичення, акумуляції переживань, що можуть згодом викликати афективний вибух.

Афект не викликає помутніння свідомості. Тому людина, як правило, пам'ятає про дії, здійснені нею в цьому стані. Але бувають випадки, коли окремі дії або їх елементи випадають. У стані афекту спостерігається так зване *звуження свідомості*, тобто людина усвідомлює відносно вузьке коло явищ, тільки найближчі цілі дій, які безпосередньо пов'язані з тим, що переживається в даний момент, що призводить до зниження рівня вольової регуляції поведінки. По відношенню до особистості афект являє собою дещо нібито "нав'язане", що охопило людину.

Отже, у стані афекту, по-перше, знижується можливість усвідомлення здійснюваних дій (свідома діяльність загальмовується); по-друге, значно зменшується здатність людини свідомо контролювати свої дії, керувати ними. Однак, незважаючи на вказані особливості афекту, його подолання можливе, більше того, з ним можна і необхідно боротися. Управління ним високою мірою залежить від моральних якостей людини. Виховані в моральному відношенні люди, як правило, уміють гальмувати афект. Оволодіння афектом більш можливе на початковій стадії. У практиці навчально-виховної роботи в школі необхідно вчити дітей (і вчитися самому) умінню свідомо ставити цілі, не допускаючи емоційних вибухів.

*Стресові стани* - це емоційні стани, які викликаються ситуаціями напруженості (від англійського слова *stress* - тиск). Стресові стани характеризуються меншою інтенсивністю, меншою сумою переживань, меншою вибуховістю, ніж афект. За тривалістю перебігу вони близькі до настроїв, оскільки іноді стресові стани (у випадку наявності постійного стресора, тобто чинника, який веде до стресу) переходять у так звану "хронічну" форму.

Стресові стани викликаються при появі несподіваних і надсильних подразників, дефіциту часу, перешкод у роботі. Емоційний стрес виникає в ситуаціях небезпеки, образи, сорому, при різних розумових і фізичних перевантаженнях, за необхідності приймати швидкі та відповідальні рішення.

Вивчення стресу одержало фізіологічне обґрунтування у вченні У.Кеннона про гомеостаз і Г.Сельє про "загальний адаптаційний синдром", тобто своєрідну захисну за своїм характером реакцію організму, який мобілізує свої ресурси у відповідь на сильні та надсильні травмуючі зовнішні впливи.

Корелятами стресових станів є:

- зміни в роботі серцево-судинної та дихальної систем;
- зміни електропровідності шкіри (так звана КГР);
- зміна ЕЕГ (електроенцефалограми);
- біохімічні порушення крові.

Ці зміни є неспецифічними, тобто на їх ґрунті не можна зробити висновку про зміст емоції, яку переживає людина (прискорення пульсу може бути викликано і страхом, і радістю).

Вплив стресових станів на діяльність людини залежить як від якості подразників, так і від її індивідуально-психологічних особливостей. Далеко не

завжди стан людини при стресі характеризується дезорганізацією поведінки і діяльності, що виявляється в одних випадках — у пасивності, бездіяльності за обставин, коли необхідно рішуче діяти; в інших - у неупорядкованій активності. Коли стрес виявляється незначним, він може сприяти мобілізації сил, активізації діяльності. Небезпека стимулює людину, змушує її діяти сміливо та мужньо (наприклад, коли за людиною женеться злий собака, то вона може перестрибнути огорожу такої висоти, подолати яку в звичайному стані вона ніколи не змогла б). Емоції, що призводять до дезорганізації діяльності, називаються *астенічними*, а ті, які навпаки, активізують діяльність - *стенічними*.

Які характерні зміни в діяльності виникають при стресових станах? До них належать такі зміни:

- втрата гнучкості, пластичності діяльності;
- порушення процесу вибору цілей, дій, строгості та послідовності інтелектуальних навичок і рухових актів, що створює умови для "вивільнення" стереотипних, автоматизованих рухів;
- помилки у сприйманні;
- зменшення обсягу уваги;
- провали в пам'яті;
- порушення оцінки часових інтервалів;
- утруднення розуміння ситуацій загалом.

Прикладом ситуації, яка виявляє стійкість (тобто толерантність) людини до стресу, є ситуація контрольної роботи або іспиту. Одні в цій ситуації виявляють "провали в пам'яті", не можуть зосередитися, інші виявляються більш зібраними і активними, ніж у повсякденному житті.

### 5.6. Характеристика вищих почуттів

Прийнято виокремлювати такі *види вищих почуттів*: моральні, інтелектуальні, естетичні і праксичні почуття.

Під *моральними почуттями* розуміють усі ті почуття, які відчуваються людиною при сприйманні нею явищ дійсності з точки зору норм моралі, вироблених суспільством. Об'єктом моральних почуттів є окремі люди, групи людей (як малі, так і великі), соціальні інститути та установи (держава, сім'я, школа, підприємство), життєві події (війна, наукове відкриття), людські стосунки (вчинки та дії людини в суспільному та особистому житті, характер взаємостосунків людей у колективі, сім'ї тощо) і нарешті, сама людина.

Поведінка людини може не порушувати вимог моралі, вона може зовні відповідати нормам моралі, а по суті знаходитися поза ними. Це залежить від мотивів її поведінки. Їй, наприклад, хочеться здійснити вчинок, але вона утримується через обережність, страх перед можливими наслідками для неї, але не через моральні міркування. Поведінка, вчинок є моральним лише тоді, коли моральними є ті мотиви, які їх викликали і коли здійснення вчинку визначається моральними почуттями.

Мораль, її норми стають підґрунтям поведінки людини не тоді, коли вони просто нею пізнаються, а коли стають об'єктом емоційного ставлення до них. Без моральних почуттів, які вносять живе начало у сприймання людиною норм суспільної моралі, ці норми залишаються неприйнятними для неї. Коли ж у

самому переживанні почуття безпосередньо наявна та чи інша *моральна оцінка*, тільки в цьому випадку воно стає моральним.

Важливою особливістю, яка характеризує переживання моральної людини, є моральна норма ("допоможи другові в біді", "не виявляй страху в момент небезпеки", "будь чесним") - закон, який приймається людиною добровільно і стає таким, що спонукає в певній ситуації до певного відношення або до дій.

Ця внутрішня потреба до дії може виявлятися не тільки тоді, коли людина у своїх діях виходить не із спонукань "своєї волі", а із суспільних вимог, які перетворилися в його власні, а й тоді, коли вона (потреба до дії) виявляється як безпосереднє, природне почуття і спонукання. І наприклад, відомий випадок, коли жінка кинулася до дитини, яка гралася на залізничному полотні, врятувала їй життя, а сама, потрапивши під поїзд, втратила обидві ноги. Моральні почуття і спонукання цієї жінки були зовсім безпосередніми, оскільки часу для усвідомлення і оцінки наслідків свого вчинку з точки зору норм суспільної моралі у даному випадку не було.

Внутрішня необхідність до виконання моральних вимог, яка міститься в моральному почутті, особливо гостро виступає в самому переживанні, коли виникає колізія між егоїстичними почуттями і спонуканнями та моральними почуттями. Бажання зберегти свій спокій, звичний устрій життя може "підказувати" людині, що не слід втручатися у справу, яку вона вважає несправедливою, оскільки це втручання може потягти за собою які-небудь ускладнення для неї. І людина, піддаючись слабкості, може ухилитися від здійснення вчинків, які їй підказує моральний обов'язок. Але коли вона керується спонуканням обов'язку, який виник у неї разом з моральним переживанням, то це викликає у неї незадоволення, хвилювання та докори совісті. І ці докори совісті людина іноді намагається в собі придушити, прагнучи в цьому знайти виправдання ухиленню від вчинку, на який її штовхало моральне почуття.

У деяких випадках почуття морального обов'язку може бути настільки сильним, що людина змінює своє ставлення до людей, змінює свій звичний спосіб життя та іноді жертвує своїм благополуччям.

Моральне почуття виникає часто на ґрунті конкретного випадку і може обмежуватися лише епізодичним переживанням. Але воно може виникати і на основі узагальненого сприймання багатьох явищ дійсності. Воно може стати виявом відношення людини до певних явищ соціального життя, суспільного устрою, відносин людей, народів. У цьому випадку воно є втіленням певних помислів, ідей, які захоплюють людину, пронизують її свідомі прагнення.

Як уже зазначалося раніше, у самому переживанні моральних почуттів міститься моральна оцінка. Тому до них належать не тільки ті почуття, які ми вважаємо моральними у власному смислі слова (невдоволення у зв'язку з нечесним вчинком, самовідданість у наданні допомоги, співчуття другу в біді, кохання), але й ті, з якими ми боремося і які не підтримуємо (такі як жадність, заздрість, злорадство тощо), і які називаємо аморальними почуттями.

Особливе місце серед моральних почуттів належить любові, коханню та дружбі. У цих почуттях виникає гама різноманітних почуттів, таких як симпатія, прив'язаність, ніжність, повага, відданість тощо. Ці почуття одержують різне забарвлення залежно від характеру стосунків між людьми.

Чим більше до такого цілісного ставлення належить моральних почуттів, які людина цінує, які роблять її саму кращою, тим більшу роль воно відіграє в структурі її особистості.

Підґрунтям для виникнення *естетичних почуттів* є здатність людини сприймати явища навколишньої дійсності, керуючись не тільки моральними нормами, але й принципами прекрасного. Критерії того, що є прекрасним, вироблялися у процесі розвитку суспільства та його культури. М.Г.Чернишевський писав: "Прекрасним є життя; прекрасна та істота, у якій ми бачимо життя таким, яким воно повинно бути в нашому розумінні; прекрасний той предмет, який виявляє в собі життя або нагадує нам про життя".

У самих явищах, предметах, людях можуть бути ознаки, які надають їм рис прекрасного, дають змогу сприймати всі ці явища як прекрасні.

Естетичні переживання характеризуються великою різноманітністю і можуть мати меншу чи більшу складність; вони мають градації, починаючи від легкого хвилювання з приводу сприйнятого і закінчуючи глибокою схвилюваністю побаченим.

Ускладнення естетичних почуттів, поява в них нових моментів визначається, по-перше, характером об'єкта сприймання, багатством його граней та сторін, глибиною закарбованого в ньому змісту, який вдалося осягнути; по-друге, характером естетичного пізнання, яке може бути більш чи менш глибоким.

Предметом естетичних почуттів можуть виявитися різні явища дійсності: природа, суспільне життя, людина, твори мистецтва.

Естетичні почуття, які викликаються сприйманням природи (радість, захоплення пробудженням природи і тривога за неї під час бурі, грози, через порушення людьми екологічних норм), можуть злитися воедино з моральними почуттями, які виникають у зв'язку з тим, що це природа нашої Батьківщини.

Підґрунтям для виникнення змістовних естетичних почуттів є твори мистецтва. Особливістю таких естетичних почуттів є те, що емоційне відношення до предметів мистецтва, яке виникає у людини, завжди супроводжується усвідомленням, що нею сприймається не саме життя, а відображення цього життя художником. Таке відображення реальних процесів життя стає джерелом насолоди, породжуючи залежно від змісту твору гаму різноманітних переживань - радості, хвилювання, смутку, здивування, страху, захоплення. Оскільки людина сприймає у творі мистецтва не саме реальне життя, а його відображення, у її сприйманні відсутні практичні життєві міркування і установки; людина має можливість цілком віддатися безкорисливій насолоді цими творами.

Але явища життя, які відображені у творах мистецтва, є також предметом наших моральних оцінок і почуттів, тому наші естетичні почуття виступають у єдності з моральними почуттями. Тільки викривлене, поверхнєве зображення життя та інтерес тільки до однієї форми її зображення можуть породити естетичні переживання, позбавлені глибокої змістовності. У цьому випадку об'єктом емоційного відношення стає вже не відображене у творі мистецтва життя, а тільки сам спосіб відображення.

Та обставина, що до естетичного відношення належать наші моральні оцінки і почуття, пояснює той факт, що твір мистецтва може не тільки викликати в людини естетичну насолоду, але й спонукати до певних дій та вчинків.

Почуття, пов'язані з процесом розв'язання тих чи інших теоретичних і практичних задач, з процесом набуття знань, називаються *інтелектуальними почуттями*.

Діяльність пізнання, міркування з приводу тих чи інших явищ, фактів викликає переживання особливого характеру. Почуття здивування перед складним і ще не зрозумілим явищем; почуття допитливості відносно нового, ще не пізнаного; почуття сумніву в правильності висновку; радість і гордість з приводу зробленого відкриття. Міра складності почуттів, що переживаються, залежить від характеру і масштабу задачі, яка розв'язується, від міри її складності.

В основі різних переживань, що виникають у процесі пізнання, лежить почуття любові до знання, яке стає все більш узагальненим у результаті досвіду.

На основі досвіду інтелектуальних переживань, пов'язаних з переконаннями особистості, її принципами поведінки, світоглядом може виникнути узагальнене почуття любові до істини, яке змушує людину долати труднощі в процесі пізнання і відчувати справжнє щастя, якщо їй вдається зробити значне наукове відкриття. Ця любов до істини змусила Галілея в 1633 році під час судового процесу над ним, коли інквізитори вимагали від нього, щоб він відмовився від вчення Коперника, незважаючи на погрози, відстоювати це нове вчення. Почуття любові до істини набуває для людини морального характеру, стає особливою формою її морального відношення до дійсності, яка особливо гостро переживається.

Так інтелектуальні почуття вплітаються в цілісні переживання, у моральне відношення людини до дійсності.

Галузь людської практики у широкому значенні слова, тобто різноманітні форми діяльності людини, стають предметом її емоційного ставлення. Це діяльність людини як робітника, ученого, художника, учителя, вихователя, політика, діяльність у процесі гри, навчання тощо.

*Праксичні почуття* - це почуття, які викликаються діяльністю, зміною її в ході роботи, її успішністю або неуспішністю, труднощами її здійснення, її завершенням. Праксичні почуття характеризуються різним змістом і різною мірою інтенсивності переживання, певним видом і формою людської діяльності, рівнем її складності та мірою значущості для людини. Так, трудова діяльність залежно від її характеру і способу здійснення викликає різний емоційний відгос. Коли виконується звична нескладна робота, процес якої автоматизований, то емоційний відгос відноситься більшою мірою до результату праці, ніж до його процесу. З'являється задоволення, що все намічене виконане. Або ж виникає незадоволення, що процес праці дуже простий, одноманітний, не вимагає розумової активності, викликає втому.

Якщо трудова діяльність складніша, то праксичні почуття значною мірою пов'язані не тільки з її результатом, але й із самим процесом. З'являються переживання збудження і напруженості під час роботи, смутку, пригніченості

при малоуспішному результаті, задоволення, радості від її успішного перебігу, задоволення від самого пронесу дії. Чим складніша діяльність, яку виконує людина, чим більше сама ця діяльність пов'язана із запитами особистості, її прагненнями, життєвими цілями, тим більший емоційний відголос вона викликає і тим більш різноманітні переживання, які відрізняються також і за інтенсивністю, вона породжує.

Ці переживання мають особистісний характер: як виявляє себе людина у вибраній нею сфері діяльності - відповідно до своїх можливостей або нижче цих можливостей; вносить вона щось нове чи тільки повторює вже відоме, задоволена вона собою чи ні тощо.

У сфері праксичних почуттів було спеціально виокремлено той їх різновид, який пов'язаний з творчою працею і має низку своєрідних рис. Він називається творчими почуттями. Коли людина здійснює діяльність, виконання якої не має переважно автоматизованого характеру, а навпаки, передбачає свідоме внесення до неї елементів нового, що приводить до підвищення цінності створюваного продукту діяльності, то це породжує емоційний відголос у вигляді творчих почуттів (почуття винахідника, письменника, педагога, композитора, актора тощо). Загальні риси, властиві почуттям будь-якого представника творчої праці: підйом від самого процесу діяльності, хвилювання і насолода від процесу відкриття, створення нового. Але поряд з цими загальними рисами є й істотні відмінності, пов'язані з конкретним змістом творчої діяльності. Наприклад, письменник, художник, творець "входять" у світ переживань створених ним персонажів, він починає жити почуттями своїх героїв. Учений відчуває естетично-інтелектуальне задоволення від чіткості та послідовності теорії, від перспективи охоплення нею нових сфер дійсності. У цілому слід відзначити, що у творчих почуттях більшою мірою, ніж у праксичних почуттях іншого характеру, представлені інтелектуальні та естетичні почуття.

Розглянуті нами види почуттів моральні, естетичні, інтелектуальні, праксичні можуть перетворитися і перетворюються в стійке емоційне відношення, яке є підґрунтям для численних переживань людини.

### **5.7. Формування емоцій та почуттів**

Розвиток емоцій та почуттів проходить шлях від зовнішніх соціально детермінованих форм до внутрішніх психічних процесів. Складний процес формування особистості складається з трьох компонентів: впливу соціального середовища, планомірного виховного впливу на особистість через соціальні інститути, свідомого цілеспрямованого впливу людини на саму себе, тобто самовиховання.

Найбільш *ранні емоційні вияви* в дітей пов'язані з *органічними потребами* дитини. До них належать вияви задоволення чи незадоволення при задоволенні чи незадоволенні потреби в їжі, сні тощо. Поряд з цим починають виявлятися і такі елементарні почуття, як гнів та страх, які спочатку носять неусвідомлюваний характер.

Дещо пізніше (приблизно у 2 роки) з'являються вияви *емпатії співчуття і співпереживання*. Дитина може плакати, коли їй показують зображення людини, яка плаче, коли їй читають книгу або вона дивиться мультфільм, де розповідається про страждання людини або тварин.



Позитивні емоції в дитини розвиваються поступово у процесі гри та дослідницькій поведінці. Так, спочатку в малюка викликає задоволення момент досягнення бажаного результату, що свідчить про заохочувальну роль емоцій. Пізніше емоції починають відігравати функціональну роль, тобто дитині приносить задоволення не лише результат, а й процес гри. У старших дітей виявляється передбачення задоволення і емоції в цьому випадку виникають на початку ігрової діяльності, і ні результат, ні процес гри вже не виступають центральними в переживанні дитини.

Характерною особливістю вияву почуттів у ранньому віці є їх *афективний характер*. Емоційні стани виникають раптово, бурхливо протікають і так само раптово зникають. Лише в старшому дошкільному віці разом з появою складних форм емоційного життя в дітей виникає здатність контролювати власну емоційну поведінку.

Розвиток *негативних емоцій* значною мірою зумовлений нестійкістю емоційної сфери дітей і тісно пов'язаний з фрустрацією. Звичні способи вирішення фруструючих ситуацій визначають емоції, які при цьому виникають. Стани фрустрації та способи їх подолання, які часто повторюються в ранньому дитинстві, закріплюються в одних у вигляді байдужості, безініціативності, в інших - агресивності, заздрості. Тому для уникнення подібних ефектів небажано при вихованні дитини надто часто добиватися виконання своїх вимог прямим натиском. Наполягаючи на невідкладному виконанні вимог, дорослі не дають дитині можливості самій досягти поставленої мети і створюють ситуацію фрустрації, що сприяє закріпленню впертості та агресивності в одних і безініціативності та байдужості — в інших. У таких ситуаціях доцільно використовувати нестійкість уваги дітей і намагатися відволікти дитину від проблеми, що виникла.

Дорослим слід пам'ятати, що велике значення під час формування такого емоційного стану, як агресивність, відіграє покарання дитини. Дослідження показали, що діти, яких удома строго карали, виявляли під час гри більшу агресивність, ніж діти, яких карали не надто строго. Разом з тим повна відсутність покарань несприятливо впливає на розвиток характеру особистості. Діти, яких за агресивну поведінку під час гри карали, були менш агресивними і поза грою, ніж ті, яких зовсім не карали.

Одночасно з формуванням емоцій у дітей поступово формуються *моральні почуття*. Зародки моральної свідомості з'являються під впливом похвали, заохочення, а також засудження, коли дитина чує від дорослих, що можна, а чого не можна робити. Спочатку дитина керується власними інтересами, суспільна ж корисність того чи іншого вчинку починає визначати поведінку дитини дещо пізніше - у кінці дошкільного періоду.

На початку шкільного навчання діти характеризуються досить високим рівнем контролю за своєю поведінкою, у них з'являється почуття сорому за здійснені негідні вчинки.

У дітей досить рано виявляються зародки *естетичних почуттів*. Одним із ранніх його виявів є задоволення дитини від прослуховування музики. На кінець першого року дітям подобаються певні речі - іграшки та особисті речі дитини. Це особливо стосується яскравих предметів. Велика роль при цьому відводиться заняттям з малювання, музики, відвіданню картинних галерей,

театрів, концертів тощо. Дитина в цьому віці ще не може адекватно оцінити твори мистецтва, а справжнє розуміння краси приходить лише в старших класах.

З початком молодшого шкільного періоду розширюється коло знань та досвіду дитини, що впливає на емоції та почуття дітей. У них з'являється вміння керувати своєю поведінкою, стримувати себе, а їхні почуття не мають того афективного характеру, який характеризував дітей раннього віку.

Знайомство з окремими науковими дисциплінами, заняття в гуртках, самостійне читання книг сприяє формуванню інтелектуальних почуттів. Дитину все більше приваблює пізнавальна діяльність, яка супроводжується позитивними емоціями і почуттям задоволення від пізнання нового.

У дітей шкільного віку змінюються життєві ідеали. Якщо у дітей-дошкільників ідеалом найчастіше виступає хто-небудь з рідних, то у школярів ідеалами починають виступати інші люди, літературні герої, історичні особи.

Характеризуючи процес виховання почуттів, слід відзначити, що він починається з раннього дитинства. Важливою умовою формування позитивних емоцій та почуттів є турбота з боку дорослих. Дитина, яка обділена любов'ю та ласкою, сама виростає холодною. Емоційна чутливість формується в процесі турботи про слабших (це можуть бути менші братики чи сестрички або тварини).

Почуття дитини не повинні обмежуватися тільки власними переживаннями, а виявлятися в конкретних вчинках, діях та діяльності. У протилежному випадку дитина виросте сентиментальною, не здатною втілювати свої почуття в життя.