**Реферат з психології**

**Відчуття: поняття про відчуття, загальна характеристика відчуттів, форми переживання**

1. **Відчуття.**

**1.1. Поняття про відчуття.**

Протягом всього свого життя ми набуваємо досвіду, пізнаємо навколишній світ. Першу інформацію про властивості предметів і явищ довкілля отримуємо за допомогою відчуттів.*Відчуття* – це первинний етап пізнання людиною світу. Наші уявлення суб”єктивні, оскільки кожен з нас унікальний. Отже у нас різні смаки, оцінки, відчуття. Якісні характеристики відчуттів залежить від багатьох факторів: набутого досвіду, емоційного стану та самопочуття, діяльності аналізаторів кожної особистості тощо.

**Відчуття** – це суб”єктивне відображення окремих властивостей предметів і явищ навколишнього світу в корі головного мозку внаслідок їх безпоснрнднього впливу на наші органи чуття.

Пізнавальний процес починається з чуттєвого пізнання, яке є його першим, вихідним етапом: Геракліт (бл. 544-484 рр. до н. є.) вважав, що очі “ більш точні свідки, аніж вуха”, тому й основну роль відводив зору, хоча наглолшував, що споглядаючи, іноді помиляються. Це пояснюється тим ,що є назовні, на поверхні, і аж ніяк не проникає в сутність існуючого. Хоча, на думку Гете,”...хто не довіряє відчуттям, той дурень і неминуче перетвориться на споглядача, відчуття не одурюють, одурюють судження”.

Французький філософ П. Гасенді (1592-1655 рр.) зазначав, що відчуття – це єдине джерело пізнання. Як же відбувається цей процес? Відповідь знаходимо у давньогрецьких філософів Емпедокла (бл. 490-430 рр. до н. є.) та Анаксагора (бл. 500-бл. 428 рр. до н. є.). відчуття виникають внаслідок прямого контакту органів чуття з об”єктом зовнішнього світу. До речі. Саме це визначення й лягло в основу трактування феномена, яким ми користуємося й сьогодні в певній модифікації. У своєму вченні Анаксагор і Емпедокл намагалися охарактеризувати властивості відчцттів. Анаксагор стверджував, що подібне пізнається через подібне, а Емпедокл, що протилежне пізнається через протилежне, різне-через різне. На нашу думку, це поняття “асоціації” та “контраст відчуттів” у сучасному тлумаченні.

Зір може сприймати об”єкт лише в межах певних розмірів, а слух вловлює звуки відповідної висоти тощо, тобто відчуття мають пороги чутливості.

Значення чутливості оцінювалося належно впродовж віків. Окремі вчені навіть дещо перебільшували його. Англійський філософ Т. Гоббс (1588-1679 рр.) стверджував: “Немає жодного поняття в людському розумі, яке б не було породжене первісно, цілком або частково в органах чуттів”. Англійський філософ Дж. Локк (1632-1704 рр.) вістоював думку, щовсі знання ми отримуємо через відчуття. Від народження душа дитини – “чиста дошка”, на яку життя наносить свої позначки. З ними погоджується німецький філософ В. Лейбніц (1646-1716 рр.). він стверджує, що нічого немає в розумі, що б не пройшло раніше через чуття, окрім самого розуму. Отже, чуттєвє пізнання є надзвичайно важливим, бо виступає передумовою раціонального пізнання.

Чуттєвий досвід – це живлення для нашого мозку. Відомий дослідник К. Борхгревінік розповідав, що перебуваючи в Антарктиді, полярники відчували “сенсорний голод”. “Нам не вистачало світла, руху, повітря. Ми мовби старіли на очах один одного”.

Щоб запобігти “сенсорному голоду”, який відчувають паціенти, перебуваючи в лікарнях (білі стіни,білі халати, все довкола сіре), збагачують кольорову гаму обладнання, інтер”єру. Однак сенсорне перевантаження теж має певні недоліки.

В одному з міст штату Нью-Джерсі уже понад сто років існує традиція кожну неділю оголошувати “тихим днем”. У цей день повністю заборонений рух транспорту по вулицях, вулиці перегороджують важкми чавунними ланцюгами. Наші органи чуття час від часу потребують відпочинку.

**1.2. Загальна характеристика відчуттів.**

Фізіологічною основою відчуття є нервовий процес, що виникає під час дії подразника на аналізатор. Будь-який аналізатор має *рецептор (*периферійний відділ), що перетворює енергію подразника на нервовий процес; *аферентні* (доцентрові) й *еферентні* (відцентрові) нерви, які з”єднують рецептор із певною ділянкою кори мозку;мозкову ділянку (мозковий кінець) аналізатора, де відбувається аналіз нервових імпульсів.

Мозкова ділянка аналізатора складається з ядра, в якому скупчено рецепторні клітини, і периферійноїчастини, тобто розсіяних на інших ділянках кори нервових клітин. Ядерна зона аналізатора виконує тонкий аналіз і синтез, наприклад розрізнення кольору світла. Розсіяні клітини здійснюють грубий аналіз і координують взаємодію різих аналізаторів.

Глибоке вивчення кори головному мозку дало змогу чітко встановити локалізацію в ньому різних видів чутливості. Так, “представництво” зорових відчуттів зосереджено в потиличних ділянках кори головного мозку, слухових – у середній частині скроневої звинини, тактильних – у задній центральній звивині.

Щоб виникло відчуття, необхідна робота всього аналізатора. При подразненні рецептора виникає нервовий імпульс, який по аферентному нерву передається у відповідний корковий центр. Після перероблення в мозкових центрах збудження передається по еферентному нерву і проявляється в рухових діях рецептора. Безпосередній контакт рецептора з предметом, що діє на нього, спричиняє аферентні збудження, що знову надходять у мозкові центри, обробляються і, повертаючись, коригують м”язові рухи. Отже, механізм виникнення відчуттів має вигляд рефлекторного кільця.

Залежність між фізичною природою подразника та сенсорною відповіддю на нього особи вивчає така галузь психології, як *психофізика*. До речі, чимало перших досліджень у психології пов”язані саме з психофізикою. Коли В. Вундт заснував першу експериментальну психологічну лабораторію в Лейпцигу, однією з фундаментальних сфер досліджень були відчуття та сприймання. Це пояснюється тим, що ми постійно маємо справу з фізичним світом, у якому живемо, який будуємо, постійно пристосовуємося, адаптуємося до нього і змінюємося, тобто будуємо внутрішній психологічний світ у собі. Звідси й інтерес до цієї проблеми.

**1.3. Загальні властивості і закономірності відчуттів.**

Різні види відчуттів є не тільки специфічними, а й мають загальні для вісх властивості. До них належать якість, інтенсивність, тривалість і просторова локалізація. Основною характеристикою відчуттів, у якій виявляється їх специфіка, визначена фізико-хімічними властивостями подразників, адекватних для відповідних аналізаторів, є якість.

**Якість** – особливість певного відчуття, яка відрізняє його від інших відчуттів. Якісно відрізняються між собою відчуття різних видів, а також різні відчуття в межах одного виду. Наприклад, слухові відчуття відрізняються за висотою, тембром, гучністю. Якість відчуттів дає змогу відображати світ у всій різноманітності його властивостей.

**Інтенсивність** – кількісна характеристика відчуття. Визначається силою подразника, що діє, і функціональним станом рецептора, який залежить від стану організму, значущості подразника і просторово- часових умовсприймання. Вона виявляється у яскравості й виразності властивостей предметів і явищ, які відображає людина. Вивчає інтенсивність відчуттів психофізика,яка зщосереджується на кіфлькісному описі та аналітичному виражені (у формулах) закономірностей їх розвитку і функціонування.

**Тривалість** – часова характеристика відчуттів. Вона залежить від часу дії подразника, його інтенсивності і функціонального стану організму. При дії подразника відчуття виникає не відразу, а через деякий проміжок часу, який називають *латентним (прихованим) періодом відчуття*. Він визначається спеціалізацією аналізатора і для різних аналізаторів є неоднаковим: для смакових відчуттів становить 50 мілісекунд, слухових – 150, больових – 370 мілісекунд. Очевидно, його величина залежить від швидкості збудження рецептора і швидкості проходження нервових імпульсів аферентними і еферентними шляхами.

Результати досліджень показали, що тривалість дії полразника і тривалість відчуття неоднакові. Свідченням цього є явище *післядії в аналізаторі*. І. Павлов вважав, що причиною сенсорної післядії є інертність нервових процесів. Так, зорове відчуття не зникає відразу після припинення дії світлового подразника. слід від подразника залишається у вигляді послідовного образу, який може бути позитивним і негативним. *Позитивний* послідовний образ за кольором і світлістю відповідає подразнику, що діє. На його збереженні протягом певного короткого проміжку часу грунтується принцип кінематографа і телебачення. З часом позитивний послідовний образ замінюється *негативним.* При кольрових подразниках негативний послідовний образ формується шляхом переходу основного кольору в додатковий.

**Просторова локалізація відчуттів** – відтворення у відчуттях місця перебування подразника. при цьому аналіз, який здійснюється дистантними рецепторами, дає інформацію про локалізацію подразника в просторі. Світло, звук зіставляються з їх джерелом. Контрактні відчуття (смакові, температурні, тактильні) співвідносяться з місцем дії подразника на тілі, причому на різних ділянках тіла точність локалізації дії подразника неоднакова.

Щоб викликати відчуття, подразник повинен досягти певної сили – нижнього абсолютного порогу чутливості.

**Нижній абсолютній поріг чутливості** – мінімальна сила подразника, що, діючи на аналізатор, спричиняє ледве помітне відчуття. Подразники меншої сили називають *підпороговими.* Вони не викликають відчуття, і сигнали про них не передаються в кору головного мозку. Нижній поріг чутливості визначає рівень чутливості аналізатора. Між чутливістю і величиною нижнього порогу існує обернена залежність: чим нижчий поріг, тимвищою є чутливість аналізатора. Якщо позначити через E чутливість аналізатора, а через Р – величину нижнього порогу, то Е = 1/Р

Німецький філософ Ж. Герберт ще у 1800-ті роки першим заговорив про абсолютний поріг, однак лише у 1860 р. Г. Фехнер (1801-1887 рр.) досдідив поріг чутливостіщодо світла: суб”єктам запропонували у темній кімнаті дивитися прямо на порожній екран, на якому згодом мала з”явитися світла пляма, що поступово ставала світлішою. Індивіди фіксували, коли саме вони побачили цю пляму (тобто коли у них виникло відчуття). Повторивши безліч разів цей експеримент, Фехнер виявив, що абсолютним поргом чутливості є найнижча інтенсивність стимулу, яку суб”єкт виявляє у 50% експерименту.

Аналізатори людини мають різну чутливість. Так, за даними російського вченого Сергія Вавілова (1891-1951), в оці виникає відчуття світла, коли його опромінювати всього 2-8 квантами променевої енергії. Це означає.що людина потенційно здатна помітити в абсолютній темряві запалену свічку на відстані до 27 кілометрів. Відчуття запаху виникає при концентрації 6-8 молекул пахучої речовини в одному кубічному сантиметрі повітря.

Чутливість аналізатора обмежується не тільки нижнім, а й верхнім порогом.

**Верхній абсолютний поріг чутливості** – максимальна сила, за якої ще виникає адекватне відчуття. Подальше зростання сили подразників, які діють на рецептори, може призвести до больвих відчуттів(наприклад,сліпуча яскравість світла)

Хоча верхній і нижчій пороги називаються абсолютними, величина їх змінюється під впливом різних умов: віку людини, функціонального стану рецептора, тривалості дії подразника тощо.

Крім абсолютних порогів, чутливість аналізатора харакиеризується також диференційним порогом (порогом розрізнення). *Диференційний поріг чутливості* (лат. differens – різниця) – мінімальна різниця в інтенсивності двох подразників, яка викликає ледве помітну відмінність у відчуттях.

Кількісного вираження він набув у законі німецького вченого Ернста-Генріха Вебера (1795-1878), за яким відношення між приростом подразника, що ледве відчувається, і його попереднім значенням є величина постійна для певногоаналізатора. Так, для слуховогоаналізатора це відношення становить1/10, для дотикового – 1/30, а для зорового - 1/100. однак якщо сила подразника наближається до порогових значень, то цей закон порушується.

У середині ХІХ ст. німецький вчений Густав-Теодор Фехнер (1801-1887) математично опрацював експериментальні дані Вебера і сформулював основний психофізичний закон. У ньому виражено залежність між силою подразника, що діє, та інтенсивністю відчуття: інтенсивність відчуття прямо пропорційна логарифму сили подразника. аналітично ця залежність виражається формулою:

S=k lgI + c ,де

S – інтенсивність відчуття;

I – сила подразника;

k і c – константи.

На початку ХХ ст. американський психолог Стенлі-Сміт Стівенс (1906-1973) довів,що між інтенсивністю відчуття і силою подразника, що діє, існує степенева залежність:

n

S=k R\* ,де

k – константа,яка залежить від обраної одиниці виміру;

R – сила подразника;

n – показник степеня, що залежть від виду відчуття.

Так ,для відчуття світла n = 0,33,для удару електричного струму n = 3,5. проте в одних випадках експериментальні дані краще описує закон Вебера – Фехнера, в інших – закон Стівенса. При поргових значеннях подразника обидва закони дають значні похибки.

Чутливість аналізаторів, визначена абсолютними порогами, не є сталою. Вона змінюється залежно від фізіологічних умов, серед яких особливе місце належить адаптації.

**Адаптація (**лат. adapto – пристосовую) – зміна чутливості аналізатора під впливом подразника постійної сили, що діє протягом тривалого часу. Вона проявляється у зниженні чутливості за великої сили подразників і підвищенні – за малої. Відповідно розрізняють іі різновиди:

* повне зникнення відчуття за тривалої дії подразника;
* зниження чутливості органа чуття під дією сильного подразника;
* підвищення чутливості органа чуття внаслідок дії слабкого подразника.

швидкість адаптації різних рецепторів до дії подразника є неоднаковою. Швидко пристосовуються до нових умов тактильні рецептори, а зоровий, нюховий і смаковий адаптуються повільніше. Рецептори ніби налаштовуються на дію властивостей подразника, що забезпечує організму можливість виробити правильну відповідь. Адапційне регулювання чутливості є біологічно доцільним, бо допомагає органам чуття сприймати слабкі подразники і оберігає від дуже сильних впливів.

**1.4. Взаємодія відчуттів.**

Інтенсивністьвідчуття залежить не тільки від сили подразника, адаптації рецептора, а й від інших подразників, які одночасно впливають на інші аналізатори. Це означає, що відчуття взаємодіють.

**Взаємодія відчуттів** – зміна чутливості одного аналізатора під впливом подразнення інших органів чуття. Так, дослідження показали, що туговухі краще чують при світлі, ніж у темряві. Слухові подразники впливають на чутливість зорового аналізатора. Для взаємодії відчуттів характерна і така тенденція: слабкі подразнення одного рецептора піфдсилюють чутдивість іншого, а сильні подразнення знижують чутливість іншого.

За даними І. Павлова, слабкий подразник спричиняє у великих півакулях головного мозку збудження, що легко іррадіює (поширюється) у його корі і при цьому підвищує чутливість іншого аналізатора. Сильний подразник зумовлює збудження, яке має тенденцію до концентрації. За законом індукції нервових процесів, це породжує гальмування в ділянках інших аналізаторів, що спричинює зниження їх чутливості. Можливий також протилежний процес – сенсибілізація.

**Сенсибілізація** (лат. *sensibilis* – чутливий) – підвищення чутливості органів чуття внаслідок взаємодії аналізаторів і систематичних вправ.

Присенсибілізації спостерігається тимчасове зниження нижнього порогу відчуттів. Триваліші зміни можуть відбуватися внаслідок систематичних вправ в умовах професійної діяльності. Так, досвідчений шліфувальник помічає просвіт між площинами деталей в 0,0005 міліметра, тоді як нетренована людина – лише 0,1 міліметра.

Інколи сенсибілізація виникає як компенсація сенсорних дефектів – посилення чутливості одного аналізатора при втраті іншого. Саме тому у сліпих розвинутий слух, а у глухих – зір.

Взаємодія відчуттів виявляється і в синестезії.

**Синестезія** (гр. *synaesthesis* – одночасне відчуття) – виникнення під впливом подразнення одного аналізатора відчуття, характерного для іншого аналізатора. Вона характерна для різних видів відчуттів. Якщо у відповідь на подразнення виникають невідповідні йому зорові образи, то йдеться про фотізм (гр. photos – світло). Якщо синестезійні образи мають слуховий характер, тоїх називають фонізмами (гр. рhone – звук). Яскрава слухо-зорова синестезія була властива російським композиторам Миколі Римському-Корсакову (1844-1908) та Олександру Скрябіну (1872-1915). Поширеною є нюхо-смакова синестезія, про що свідчать вислови “гіркий запах”, “солодкий запах”. Явище синестезії є переконливим свідченням своєрідної сенсорної організації людини, що виявляється в постійному взаємозв”язку її аналізаторних систем.

Отже, закономірності відчуттів визначають умови, за яких подразник досягає усвідомлення. Життєво значущі стимули стають усвідомленням за знижених порогів і підвищеної чутливості аналізаторів, а менш значущі – за вищих порогів.

**1.5. Види відчуття**

Сенсорна чутливість дуже різноманітна. Перелічити всі сенсорні процеси, які притаманні людині та тварині, немодливо.

С. Яворський, викладач Києво-Могилянської академї, вважав, що будь-яке людське пізнання залежить від відчуття, що поділяються на зовнішні – зір, слух, нюх, дотик, самк – і внутрішні – уявлення, фантазія, оцінка, пам”ять, сон. Очедно, під внутрішніми учений мав на увазі ті образи, які осіли в нашій пам”яті внаслідок відчуттів.

Англійський фізіолог Чарльз-Скот Шерінгтон (1857-1952) запропонував всі аналізатори в три системи і виділити три види відчуттів: екстероцептивні, інтероцептивні, пропріоцептивні.

Залежно від якості подразників, що діють на аналізатори, відчуття поділяють на:

* **екстероцептивні вічуття** (лат. exter – зовнішній і receptor – що, що сприймає) – відчуття, що відображають властивості предметів та явищ зовнішнього світу і мають рецептори, розміщені на поверхні тіла. До них належать зорові, слухові, смакові, нюхові, дотикі та інші відчуття. За способи подразнення рецептора та їх поділяються на контрактні ( дотикові, смакові й больові ) й дистантні (зорові, слухові, нюхові).
* **Інтероцептивні відчуття** (лат. interior – внутрішній) – відчуття, що мають рецептори,розміщені у внутрішеіх органах (серці, шлунку, печінці тощо) і тканинах тіла та відображають їх стан. До них належать органічні відчуття(спраги, голоду, неспокою, напруженості).
* **пропріоцептивні відчуття** (лат*. proprius* – власний і *receptor* – той, що сприймає) – відчцття, відчцття, що дають інформацію про рух і положення людського тіла в просторі. Їх рецептори розміщенні в м’язах і суглобах. До них відносять кінестетичні та статичні відчуття.

Такий поділ відчуттів на види є нечітким, бо деякі відчуття можна водночас віднести до двох груп. У межах межах кожного з цих видів відчуття поділяються на різновиди залежно від аналізаторів та адекватних їм подразників.

*Адекватними* називають подразники, які у звичайних умовах збуджують його (наприклад, світло для ока, запах для носа*). Неадекватними* є подразники, до сприймання яких орган не пристосований і які у звичайних умовах не збуджують його(наприклад, запах для ока).

Залежно від аналізаторів виділяють зорові, слухові , нюхові, смакові, дотикові, температурні, больові, кінестетичні, статичні, органічні та вібраційні відчуття.

Є ще група відчуттів, які можуть бути і зовнішніми, і внутрішніми: больові, температурні.

**2.Почуття**

Афективний простір особистості не обмежується потягами й емоціями. До нього входять і складніші афективні утворення – *почуття*. Однак розглядати емоуії як нижчі, а почуття як вищі прояви афективності було б занадто спрощенно. Віддавати емоції тваринам, а почуття людині неправомірно. Тільки людині, на думку Ч. Дарвіна, притаманне почуття сорому. Ми вважаємо це почуття виявом переживань, пов”язаних з нашим суб”єктивнимставленням до певних суспільних норм, правил поведінки. Але й тваринам властиве переживання провини. Тож провина – це почуття чи емоція?

Об”ктивний світ специфічно відображається в емоційній сфері людини через почуття.

**Почуття** – специфічна форма відображення дійсності, в якій виявляється стійке суб”ктивно-емоційне ставлення людини з властивими їй потребами до предметів іявищ, які вона пізнає і змінює.

Об”єктами переживань людини є предмети і явища дійсності, на які спрямована її теоретична і практична діяльність. Те, як вона ставиться до об”єкта свого почуття і як виражає це ставлення, становить якісний зміст почуттів. Людина може радіти, дивуватися, любити, ненавидіти, жаліти тощо.

Усю розмаїтість людських переживань можна поділити на дві групи:

1. Відображення ситуаційного ставлення людини до певних об”єктів – це емоції.
2. стійке й узагальнене ставлення до об”єктів – це почуття(Г. С. Костюк)

Взаємовідношення між емоціями і почуттями діалектичне. Вони співвідносяться як становлення і стале. Почуття потребують для свого виникнення емоцій, але це не кількісне і не часове накопичення емоцій. Емоції – фаза виникнення і визрівання почуттів, момент їхнього перебігу. Почуття є фазою розриття, виявлення і демонстрації емоцій. Емоції – це ті безпосередні переживання, з яких формується ставлення. Почуття ж – це саме ставлення. Емоції людини знімаються в почуттях, що фіксуються в мові людини. Ми промовляємо “почуття страху”, маючи на увазі емоцію страху як негативну за знаком. Ми звично, як синоніми, вживаємо слова “емоції радості”, “радісні емоції”, “почуття радості”, не розрізняючи, що з них емоції, а що почуття. І разом з тим, коли ми чітко усвідомлюємо життєвє значення об”єктів, предметів, інших людей для нас, то говоримо про почуття кохання, почуття патріотизму, пов”язані з цілою гамою емоцій, різних за знаком і модальністю. Слід підкреслити таку дуже важливу властивість емоцій як ембівалентність, тобто поєднання двох протилежних за знаком емоцій в одному почутті. Так, почуття ревнощів складається з емоцій радості та гніву.

**2.1. Основні якості почуттів.**

Оскільки почуття є показником того, що задовольняєчи могло б задовольнити певну потребу або, напаки, що заважає її задоволенню, то виділяють дві основні якості емоційного ставлення особистості до фактів її життя – позитивну і негативну. Крім них, бувають ще довїсті (амбівалентні), а також невизначено-орієнтувальні почуття.

У *двоїстому (амбівалентному )* почутті задоволення та незадоволення зливаються, переходять одне в одного і утворюють нову якісну властивість почуття. Наприклад, ревнощі своєрідно поєднують кохання і ненависть. У конфліктних ситуаціях нерідко також переплітаються полярні емоції.

*Невизначено-орієнтувальні* почуття суб”єкта виникають під час зустрічі з новим об”єктом. При уьому людина відчуває хвилювання, здивування чи зацікавленість ним. Це емоційний аспект первинної орієнтації в нових враженнях. Таке почуття є нестійким і нетривалим. Воно швидко переходить у позитивне ставлення до об”єкта.

Перживання людини не залишаються однаковими, а поступово змінюються. Тому часто ведуть мовупро динаміку почуттів. Вона буває різною від обставин. В одних випадках переживання наростає, досягає кульмінації а потім згасає, трансформуючись у певний настрій або самопочуття людини. Однак інколи разом із нагнітанням переживання може відбутися і його згасання. Такі ситуації часто трапляються в школі, коли багаторазове застосування вчителем того самого прийому не тільки не стимулює емоційні переживання у дітей, а викликає їх згасання внаслідок емоційної адаптації.

**2.2. Види почуттів**

У літературі з філософії та психології подано різні класифікації емоцій та почуттів. Оскільки емоції мають різноманітні форми виявлення та інтенсивності, єдиної їх класифікації не існує.

Давньоіндійські філософи стверджували,що всі почуття (гуни) діляться на світлі (сатва) , пристрасні (раджас), темні (тамас). Вони нібито є живими духовними істотами, мають форму, розмір, колір.

*Сатва* – це захоплення, просвітління, задоволення, терпіння, незлостивість, доброта. *Раджас* поєднують владність, егоїзм, зверхність, безсоромність, войовничість, ненависть. *Тамас* – це жадоба до їжі,пристрасть до гарного одягу, денного сну, лековір”я. Усі три гуни взаємодіють між собою постійно та прагнуть домінувати, тобто взяти верх над іншими. А та гуна, яка домінує, і визначає сутність осоистості.

Р. Декарт виділяв найпростіші вихідні почуття: подив, любов, ненависть, бажання, радість і печаль. Ці почуття породжують інші складні почуття.

К. Ушинський виділяв два види почуттів: органічні, які виникають від волі людини, душевні, які є продуктом наших уявлень.

В. Вундт запропонував класифікацію почуттів, так звану “тривомірну теорію почуттів”: задоволення – невдоволення; збудженість – пригніченість; напруженість – емоційний спад. Ці виміри є валідними і сьогодні.

Б. Додонов замість запропонованого В. Вундтом виміру “задоволення – незадоволення” пропонує вимір “тональність”, оскільки вважає, що “тональність” є стрижнем будь-якої емоції.

На думку американського дослідника К. Ізарда, певні емоції є фундаментальними, базовими, інші ж похідними. Фундаментальними він вважає: зацікавлення, хвилювання, радість, подив, горе, страждання, гнів, огиду, зневагу, страх, сором, провину. Комбінація фундаментальних емоцій дає чимало інших різновидів.

**2.3. Форми переживання почуттів.**

Багатство емоційної сфери особистості виражається у різних формах: чуттєвий тон, емоція, афект, стрес, пристрасть, настрій, фрустрація, почуття.

**Чуттєвий тон** – це певний емоційний відтінок психічного процесу, який усвідомлюється як властивість предмета, що сприймається суб”єктивно. Наприклад, неприємні переживання супроводжують больові відчуття, поєднання дисонуючих звуків, певні запахи. Про наявність чуттєвого тону свідчать і словосполучення “ приємний запах”, “весела прогулянка” тощо. У деяких випадках він є вродженим.

Нерідко чуттєвий тон є свідченням того, наскільки задовольняє певний об”єкт потреби людини або наскільки успішною є її діяльність. У деяких людей він постає як ідіосинкразія – хворорблива відраза до певних подразників, які байдужі або навіть приємні іншим людям. Тому вивчення чуттєвого тону зорових, слухових, нюхових та інших відчуттів має практичне значення. Так, на продуктивність праці впливають забарвлення інтер”єру, функціональна музика та ін.

**Емоція** (лат. *emoveo* – хвилюю, збуджую).Будучи важливим чинником емоційної сфери людини, емоції є процесом безпосереднього переживання почуття. Суб”єктивно вони проявляються як позитивний стан незадоволення. Кожна емоція має власну картину суб”єктивного переживання і характеризується лише їй властивим набором вираних рухів. Вона може бути зумовлена реальними чи уявними ситуаціями.

Емоції людини дуже різноманітні. Найчастіше їх класифікують за ступенем впливу, згідно з яким виокремлюють стенічні й астенічні емоції.

*Стенічні емоції* спонукають до дій, вчинків, стимулюють діялбність організму. Такою, наприклад, є емоція радості. При виникненні стенічних емоцій у людини відбувається тонізація м”язової системи, і вона поривається до активних дій.

*Астенічні емоції* розслабляють людину, роблять її пасивною, замкнутою. Переживаючи їх, людина нерідко втрачає віру у власні сили і може активну діяльність замінювати на безплідну фантазію.

**Афект** – це сильний емоційний процес, який виникає у людини швидко, триває бурхливо і характеризується значними змінами свідомості та порушенням вольового контролю за діями. Фізіологічною особливістю афекту є сильне збудження підкіркових центрів і звільнення їх від стримувальної і регулювальної дії кори. Афект є короткочасною, але надзвичайно сильною емоційною реакцією, за якої відбуваються значні тілесні зміни, розладнуються дрібні рухи, змінюються звичні установки особистості.

До афектних переживань схильні люди з нерівноваженими процесами збудження і гальмування. Найчастіше афекти виявляють індивіди невиховані, істеричні, які не звикли контролювати свої почуття.

Іноді афекти мають позитивний характер. Їх причинами є радісні події в особистому житті чи житті країни, наприклад, важлива перемога улюбленої футбольної команди. Такі афективні переживання є нормальними явищем, а їх вираження – необхідним і корисним для психічного і фізичного розвитку людини. Вольове самовиховання є ефективним засобом навчитися керувати власними афективними станами.

**Стрес** – це емоційний стан людини, який виникає при напруженні, здебільшого в екстремальних ситуаціях. Як показано в роботах В. Кеннона і канадського біолога і лікаря Ганса Сельє (1907-1982), стрес є своєрідною захисною реакцією організму, що мобілізує свої внутрішні ресурси у відповідь на дію сильних зовнішніх впливів.

Розвиток стресу має три стадії. На першій відбувається внутрішня мобілізація внутрішніх сил організму для протидії несприятливому впливу. На другій – врівноваження сил впливу і сил опру, коли організми ніби адаптується до загрозливих умов. Якшо несприятливий вплив триває, то може настати третя стадія – виснаження, що призводить до незворотніх фізіологічних змін.

За слабкого стресу фізіологічні зміни в організмі проявляються слабо. Проте в таких умовах відбувається розподіл і переключення уваги, цілеспрямована діяльність, можуть виникати помилки при сприйманні. Поведінка людини у стресових ситуаціях відчутно залежить від сособистісних якостей: вміння швидко оціннювати обстановку, вольові зібраності, рішучості, досвіду поведінки в подібних випадках.

**Пристрасть** реалізується як стійке, глибоке й сильне переживання, що на певний час визначає спрямованість думок і дій людини. Здебільшого людина зосереджується на певному об”єкті, що на якийсь час набуває для неї великої значущості. Це може бути любов, пристрасть до певного виду діяльності (колекціонування, науки, живопису, музики, спорту тощо). Пристрасть завжди залежить від об”єкта, на який вона спрямована, і наявність перешкод щодо її задоволення. Незадоволена пристрасть викликає сильні емоції і навіть бурхливі спалахи обурення, гніву й образи.

**Настрій**. Психологія трактує цей феномен як загальний емоційний стан людини, що характеризує її життєвий тонус упродовж певного часу. Породжений віе емоціями, що переважали в недалекому минкулому чи існують у певний час. Він буває бадьорим, радісним, сумним, пригніченим, спокійним, збудженим.

Настрій завжди зумовлений певними причинами – поганою погодою, певною подією, станом здоров’я тощо. Проте не всі причини усвідомлюються. Настрої різних людей, зумовлені однією причиною, можуть бути різними, навіть протилежними. Наприклад, повідомлення про перемогу спортивної команди у відповідальних змаганнях у одних породжує радісний настрій, а в інших – пригнічення.

Бувають настрої тимчасовими і стійкими. Основними причинамистійкого настрою є задоволеність чи незадоволеність людини своїм життям, зокрема тим, як формуються стосунки на роботі, в сім’ї. Тривалий, стійкий, поганий чи пригнічений настрій є свідченням певного неблагополуччя в житті. Ясність постьавлених цілей і впевненість у реальностіф їх досягнення допомагає людям долати тимчасові погані настрої, зумовлені певними життєвими невдачами.

Значно залежать настрої і від стану здоров’я людини, стану її нервової системи, роботи залоз внутрішньої секреції, які регулюють обмін речовин. Стійкість і полярність настроїв зумовлюється і тим, як людина усвідомлює певні події влясного і суспільного життя.

**Фрустрація** (лат. *frustratio* – марне сподівання, невдача, обман). Свідченням її є негативний емоційний стан, що супроводжується усвідомленням неможливості досягти поставленої мети. Виникає фрустрація, коли на шляху до поставленої мети людина зустрічає реально нездоланні перешкоди або сприймає їх такими. Тоді можуть з’являтися різні зміни в поведінці і самосвідомості особистості. Рівень фрустрації залежить від сили і інтенсивності її причини, функціонального стану людини, а також її досвіду емоційного реагування на життєві труднощі. Як , правило, фрустрація супроводжується широкою гамою негативних емоцій: страхом, розлюченістю, гнівом, роздратуванням, сумом, почуттям провини тощо. Іноді фрустрацію розглядають як одну з форм психологічного стресу.

**Почуття.** Відображають вони емоційне ставлення індивіда до об’єкта, суб’єктивне переживання подій. Виникнувши як результат узагальнення емоційного досвіду, вони визначають динаміку і зміст ситуативних емоцій, настроїв і афектів. Залежно від спрямованості почуття поділяють на моральні, інтелектуальні і естетичні. Іноді їх ще називають вищими почуттями.

*Моральні почуття* відображають переживання людиною свого ставлення до суспільства, інших людей і самої себе. Вони грунтуються на нормах, які прийняті в суспільстві, і пов’язані з оцінкою відповідності їм повсякденних дій і вчинків людини. До моральних належать почуття патріотизму, гордості, гуманізму, емпатії, кохання та ін. Моральні почуття і їх цінність у суспільстві завжди зумовлені духовними іф матеріальними умовами життя. За рівнем їх розвитку судять про загальний розвиток особистості.

*Інтелектуальні почуття* – переживання людиною, що виникають і виявляються в її розумовій діяльності, спрямоване на теоретичне пізнання дійсності. До них належать почуття зацікавленості, допитливості, здивування, впевненості у правильності вчинків і дій, сумніву при невдачі, почуття нового. Породжені пізнавальною потребою людини, вони сигналізують про рівень її задоволення.

*Естетичні почуття* – переживання, які виникають і розвиваються при сприйманні та створенні людиною прекрасного. Найчастіше з’являються при сприйманні природних ландшафтів, творів мистецтва, вчинків людей і мають широкий діапазон впливу – від легкого хвилювання до глибокого захоплення від побаченого. Вони суб’єктивно переживаються людиною у своєрідних станах художньої насолоди. До естетичних почуттів також відносять почуття гумору та іронії, в яких виражається ставлення людини до пізнавального і оціненого нею об’єкта.

*Почуття гумору* відчувають до явищ чи осіб, які оцінюють позитивно і викликають симпатію, але разом з тим мають недоліки, що породжують добродушний сміх.

*Почуття іронії* – це вираження гострокритичного ставлення до подій і людей. В іронії реальне оцінюється з позиції ідеального.